



Universitätssport St.Gallen

# Einstufungshilfe

## Tennis 1

Voraussetzungen

Keine

Lernziel

Einführung in das Tennisspiel und Erlernen der Grundschrge

## Tennis 2

Voraussetzung

Sicheres Spiel im Halbfeld (VH/BH) sicherer Volley/Smash, Service aus dem Halbfeld

Lernziel

Im Grossfeld: Präzisierung und Schulung der Grundschrge, Sicherheit und Variation, Einführung taktischer Grundzüge 5 Basis Spielsituationen

Überprüfung

Leiter steht zwischen Service und Grundlinie und spielt aus der Hand zu SpielerIn steht zwischen Service und Grundlinie  
Jeder Ball der im Feld landet gibt einen Punkt

- 1) Halbdistanz: Abwechselnd 10VH und 10 BH
- 2) Abwechselnd 10 Volley VH, 10 Volley BH
- 3) 6 Smash
- 4) Service Halbdistanz, je 6 von links und rechts

Maximale Punktzahl : 58

Minimale Punktzahl: 40

From insight to impact.



sport.unisg.ch



### Tennis 3

Voraussetzung  
Lernziel

Sicheres Spiel im Grossfeld, sicherer Volley / Smash, Service  
Einführung und Schulung der Speziälschläge (Topspin, Slice,  
Aufschläge mit Drall, Stoppball), Taktik, Stabilisierung und  
Optimierung der Schlagausführung bei konstanten und nicht  
konstanten Bedingungen, Anwendung in 5 Basis Spielsituationen  
Überprüfung  
Leiter steht mit Korb nahe der Grundlinie  
SpielerIn steht hinter der Grundlinie (Bälle so spielen, dass sie  
hinter der Grundlinie gespielt werden müssen)

- 1) Normaldistanz: Abwechselnd 10VH / 10BH (20 Punkte)  
Jeder Ball der im Feld landet gibt einen Punkt
- 2) Volley: Abwechselnd 10Volley VH, 10 Volley BH (20 Punkte)  
Jeder Ball der zwischen Servicelinie und Grundlinie landet gibt  
einen Punkt
- 3) 6 Smash (6 Punkte)  
Jeder Ball der zwischen Servicelinie und Grundlinie landet gibt  
einen Punkt
- 4) Service , je 6 von links und rechts (12 Punkte)

Maximale Punktzahl: 58  
Minimale Punktzahl: 36

### Tennis 4

Voraussetzungen  
Lernziel

Grundformen Top Spin/Slice, Platzieren im Grossfeld, Volley aus  
dem Spiel, platzierter Service  
Situatives Training von Technik und Taktik, variable Verfügbarkeit  
der Schläge in Matchsituationen respektive den 5 Basis Spiel-  
situationen

Überprüfung

- 1) Leiter in VH-Ecke, nahe Grundlinie, spielt abwechselnd cross  
und longline je 5 Bälle, SpielerIn muss den Ball auf VH Seite  
zwischen Service und Grundlinie zurückspielen ( 10Punkte )
- 2) Leiter in BH-Ecke – selbe Übung wie 1 (10 Punkte)
- 3) Topspin. Spiel mit LeiterIn. Ball von SpielerIn muss mit Vorwärts-  
drall zwischen Service- und Grundlinie landen ( 20 Netzüber-  
querungen, 10 von SpielerIn wovon 8 mit Vorwärtsdrall zwischen  
Service- und Grundlinie) (10 Punkte)
- 4) SpielerIn spielt den Ball aus der Hand zum Leiter und rennt ans  
Netz. Leiter spielt Ball zurück (5xVH / 5xBH) SpielerIn spielt  
Volley. Wenn Ball zwischen Service- und Grundlinie landet gibt es  
einen Punkt. (10 Punkte)
- 5) Service platzieren (5 in VH Ecke / 5 in BH Ecke) (10 Punkte)



Maximale Punktzahl: 50

Minimale Punktzahl: 35

### **Tennis 5**

Voraussetzungen

Klassierung Herren R8-R7, Damen R7-R5

Lernziel

Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

### **Tennis 6**

Voraussetzungen

Klassierung Herren R6-R4, Damen R4-R2

Lernziel

Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

### **Tennis 7**

Voraussetzungen

Klassierung Herren R3 oder besser, Damen ab R1 oder besser

Lernziel

Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

If you'd like to compare the swiss classification system (R9-N1) with foreign systems, please see ITN CONVERSION CHART.