



TENNIS

Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

U8PUNKTSPIELE
U9PUNKTSPIELE **2017**
Vielseitigkeitswettbewerb

TENNISVERBAND SACHSEN-ANHALT E.V.

Salzmannstr. 25 — 39112 Magdeburg

Tel.: 0391/6239109 — info@tennis-tsa.de

U8PUNKTSPIELE

U9PUNKTSPIELE

Vielseitigkeitswettbewerb



Übung 1 - "3er-Hopp"

Übungsaufbau:

Ein Maßband wird parallel zur Grundlinie gelegt. Die Nullmarke liegt an der Außenlinie des Tennisfeldes (Doppelfeld). Die Außenlinie dient als Absprunglinie.

Materialien:

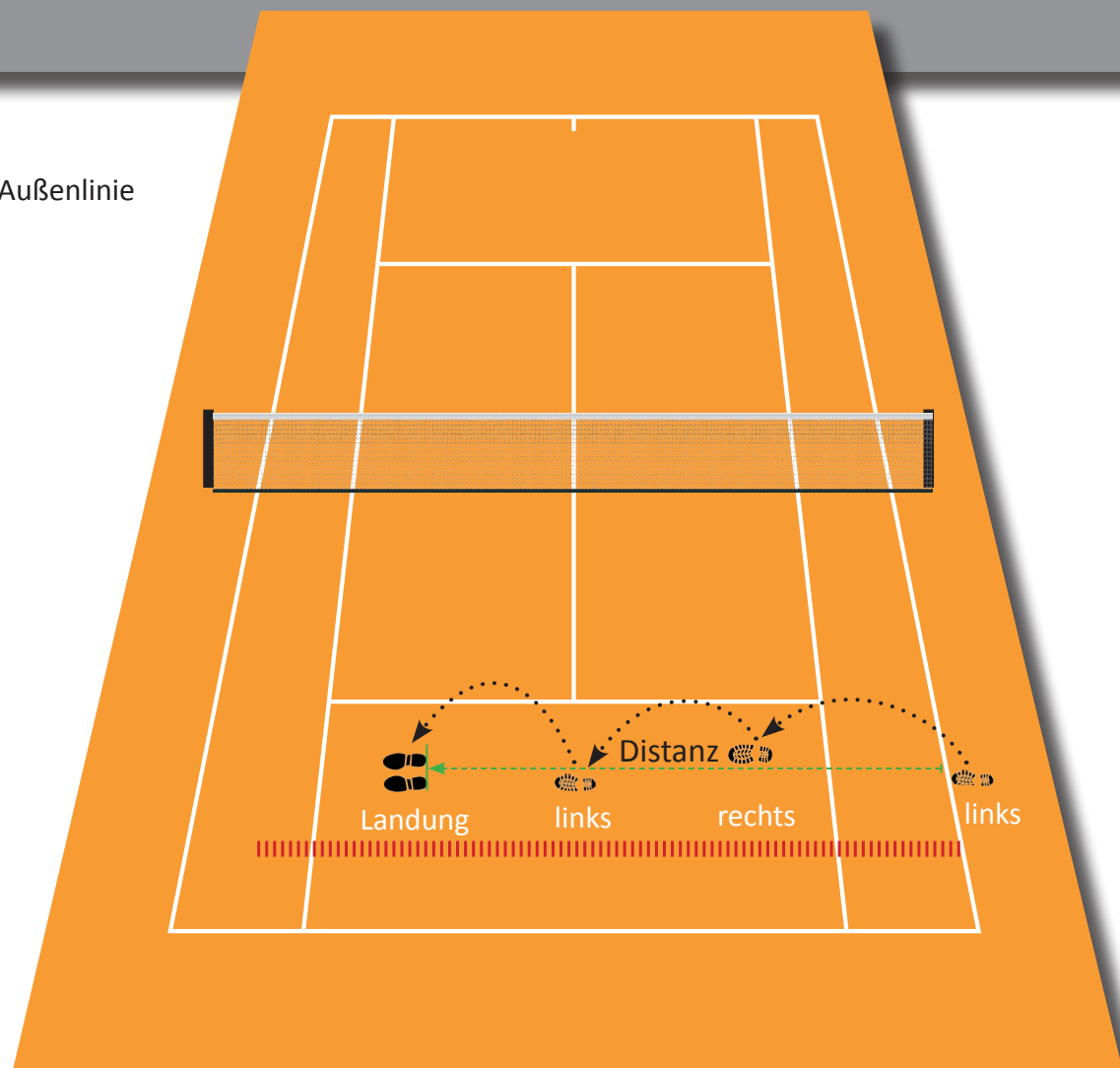
1 Maßband / Zollstock

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll aus der Schrittstellung (ohne Anlauf oder Auftaktbewegung) mit dem vorderen Standbein von der Absprunglinie aus einen modifizierten Dreisprung ausführen und dabei eine möglichst große Wegstrecke zurücklegen. Der 3er-Hopp ist mit abwechselnden Schrittsprüngen und anschließender beidbeiniger Landung auszuführen (z. B. Absprung vorderes Standbein links - rechts - links oder rechts - links - rechts mit beidbeiniger Landung).

Durchführungshinweise:

Der Fuß des Absprungbeins befindet sich direkt hinter der Absprunglinie. Das Schwungholen mit den Armen und dem Körper ist erlaubt, solange das Absprungbein dabei auf dem Boden bleibt und die richtige Sprungfolge eingehalten wird. Jede/r Junior/in hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**.



Übung 2 - "Standweitsprung"

Übungsaufbau:

Ein Maßband wird parallel zur Grundlinie gelegt und befestigt. Die Nullmarke liegt an der Außenlinie des Tennisfeldes (Einzelfeld). Die Außenlinie dient als Absprunglinie.

Materialien:

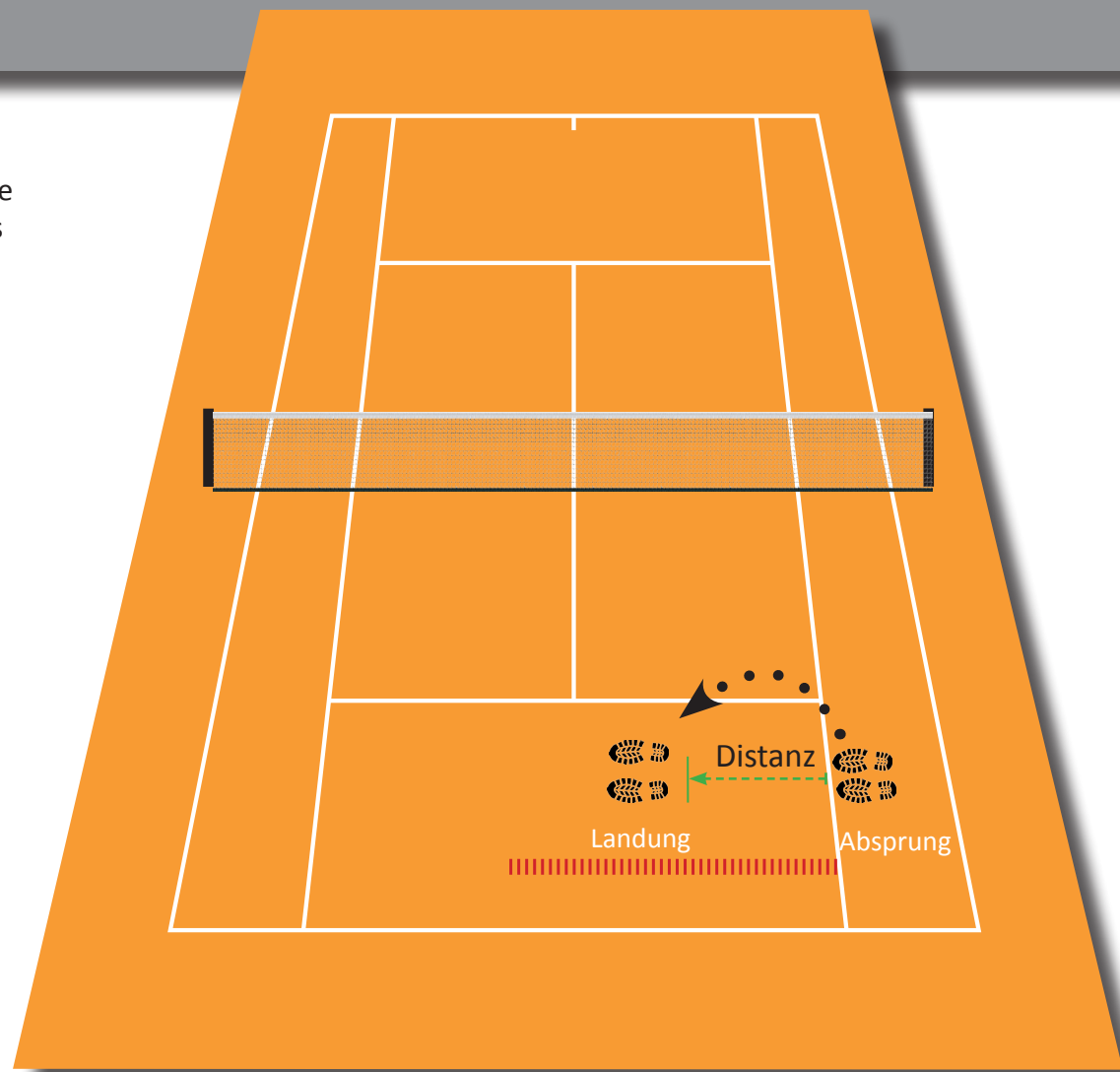
1 Maßband / Zollstock

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll aus der Schlussprungstellung von der Absprunglinie aus einen Schlussprung ausführen und dabei eine möglichst große Wegstrecke zurücklegen.

Durchführungshinweise:

Beide Füße befinden sich direkt hinter der Absprunglinie. Das Schwungholen mit den Armen und dem Körper ist erlaubt. Es wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hinteren Punkt der Landung gemessen. Jede/r Junior/in hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**.



Übung 3 - "Weitwurf"

Übungsaufbau:

Es ist kein gesonderter Aufbau notwendig.

Materialien:

5 Tennisbälle (Stage "rot" bzw. Stage "orange")

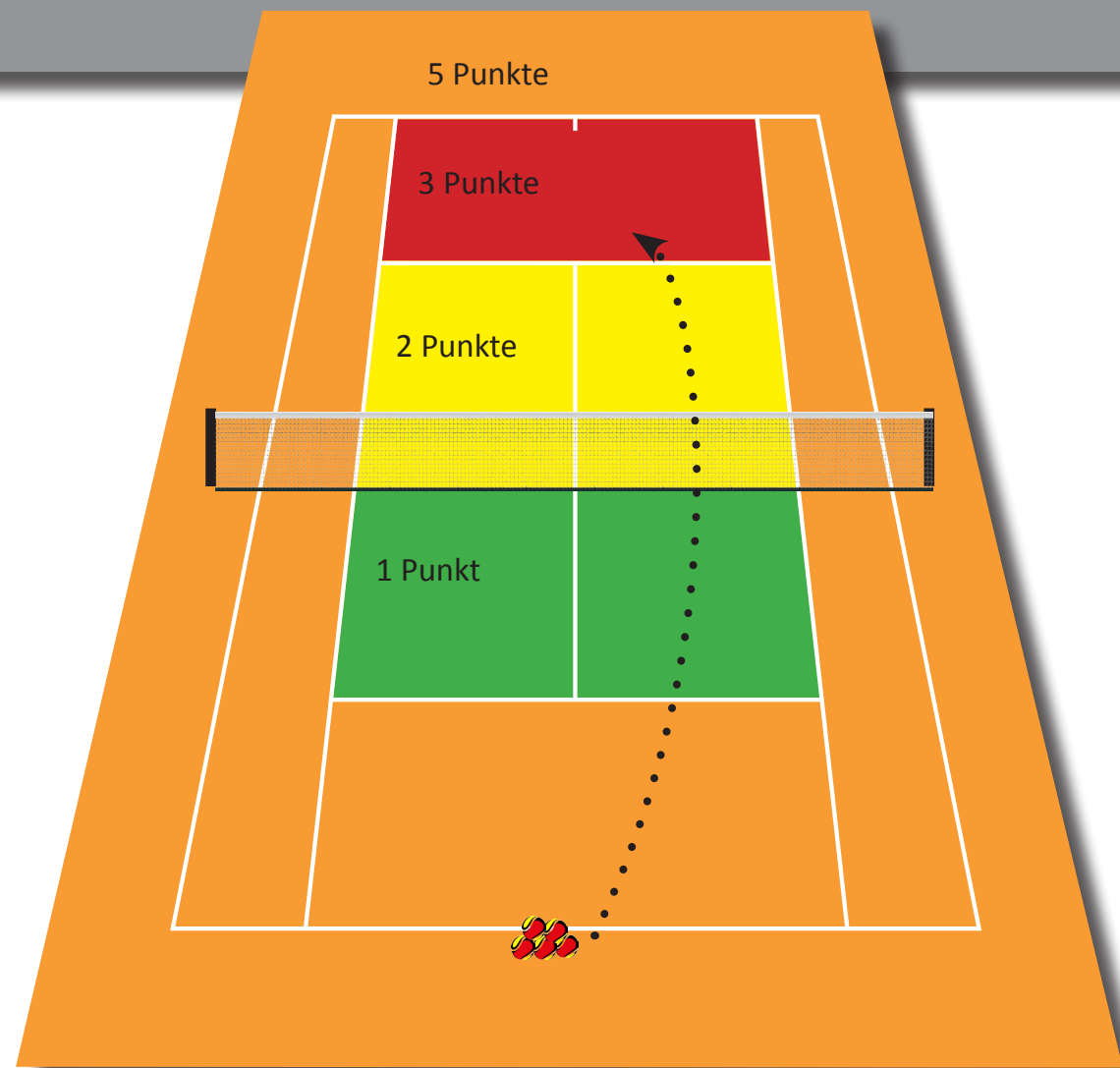
Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll 5 Tennisbälle möglichst weit werfen. Es muss der Ball dabei mit einer Hand geworfen werden. Der Wurf sollte aus der Schrittstellung in Form eines Kernwurfs (über dem Kopf) ohne Anlauf durchgeführt werden. Jeder Ball muss einzeln geworfen werden.

Erläuterung: Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet.

Durchführungshinweise:

Zählweise: Landet der Ball vor dem Netz im grünen Bereich oder im Netz, erhält der/die Junior/in einen Punkt. Landet der Ball im gelben Feld, erhält der Junior/in zwei, im roten Feld drei Punkte. Wird der Ball von dem/der Junior/in über die Grundlinie geworfen, erhält sie fünf Punkte. Maximal können 25 Punkte erreicht werden. Jede/r Junior/in hat **fünf Würfe**.



Übung 4 - "Linearer Sprint"

Übungsaufbau:

Es ist kein gesonderter Aufbau notwendig.

Materialien:

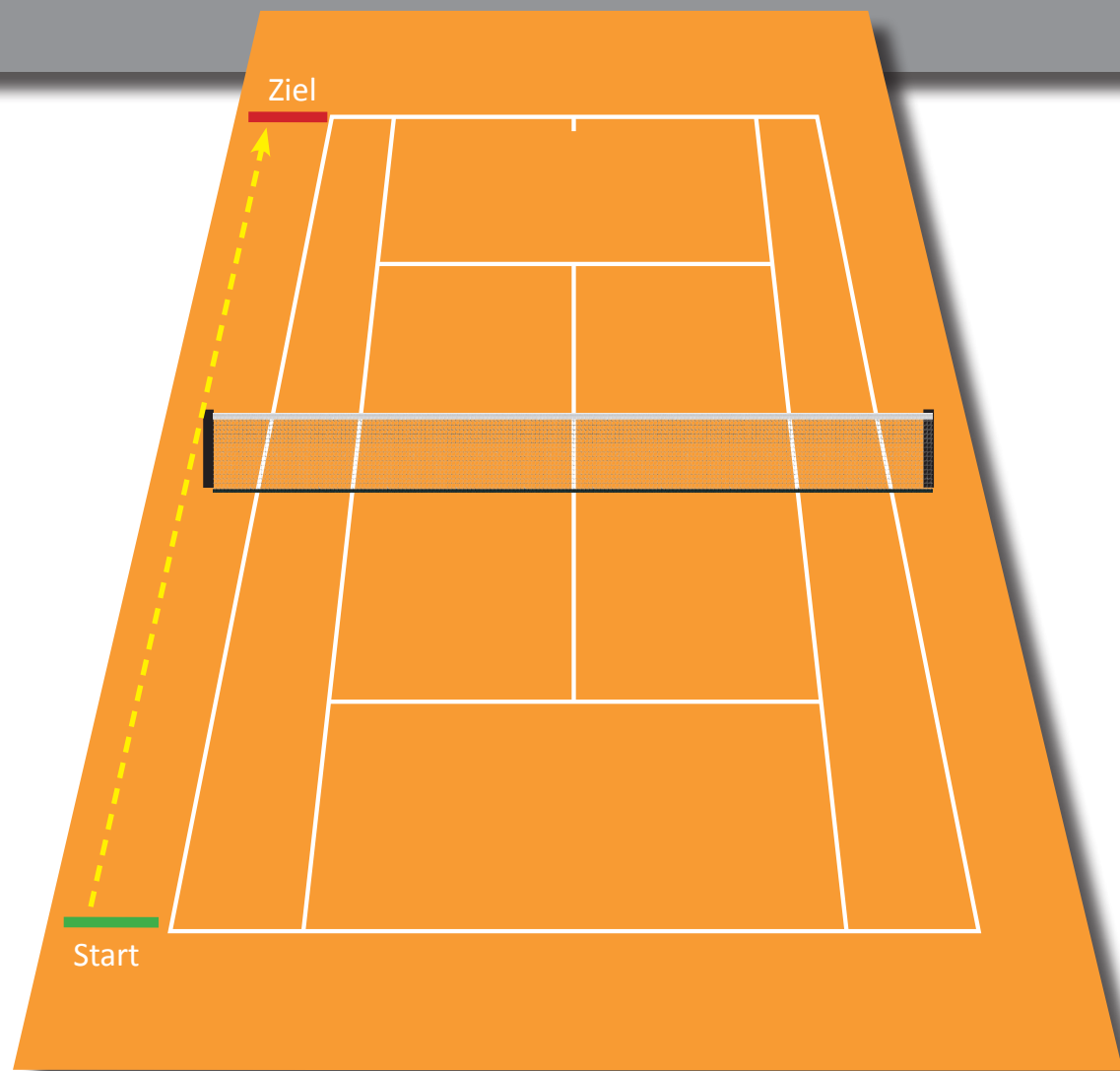
Stoppuhr

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll die Laufstrecke zwischen den beiden Grundlinien in einer möglichst kurzen Laufzeit zurücklegen.

Durchführungshinweise:

Der/die Junior/in stellt sich an der Grundlinie (Startlinie) auf. Der Schiedsrichter steht an der Grundlinie (Ziellinie). Mit dem Startsignal "fertig - los" startet der Schiedsrichter den Lauf und die Zeitmessung. Die Zeit wird gestoppt, sobald der/die Junior/in die Ziellinie erreicht hat. Jede/r Junior/in hat **zwei Wertungsläufe**.



Übung 5 - "Zielwerfen"

Übungsaufbau:

Es wird jeweils ein Balleimer in einer Entfernung von 1m, 1,5m und 2m von der T-Linie zum Netz aufgebaut. Zusätzlich werden jeweils 3 Tennisbälle auf die Einzelecken der T-Linie sowie auf die T-Linienmitte gelegt.

Materialien:

3 Balleimer, 9 Tennisbälle (Stage "rot" bzw. Stage "orange"), 1 Stoppuhr.

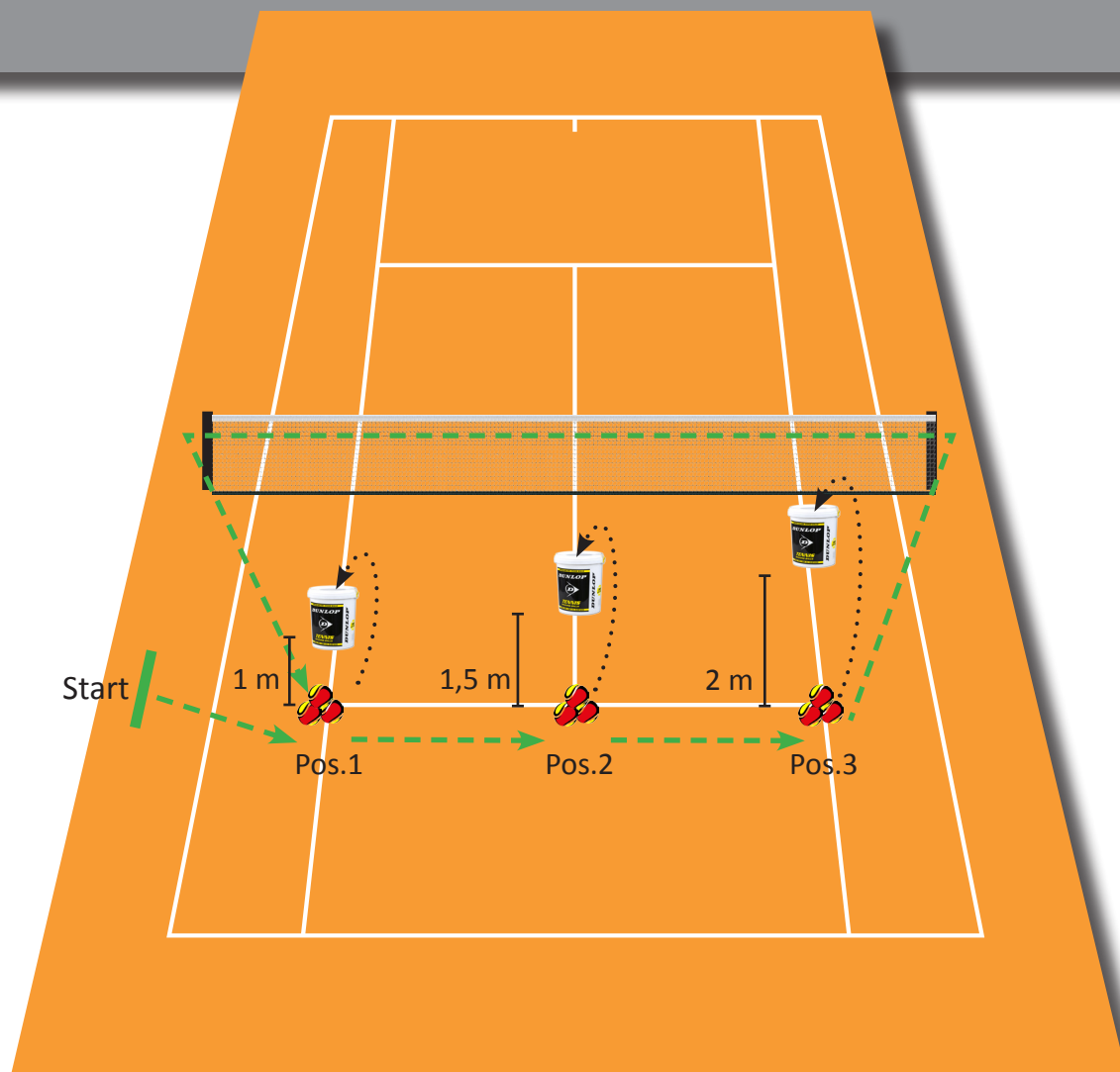
Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll möglichst viele Bälle in möglichst kurzer Zeit in die Balleimer werfen. Auf ein Startsignal hin beginnt der/die Junior/in an Pos.1. mit dem Durchgang. Hier muss ein Ball in den Balleimer geworfen werden. Danach wechselt der/die Junior/in zu Pos.2 und zu Pos.3 und wirft jeweils einen Ball in den Balleimer. Nach dem Wurf von Pos.3 läuft der/die Junior/in einmal um das Netz und beginnt den 2.Durchgang wieder an Pos.1. Danach folgt der 3. Durchgang. Nach dem letzten Wurf auf Pos.3 wird die Zeit gestoppt.

Die Wurflinie ist die T-Linie und darf nicht überschritten werden.

Durchführungshinweise:

Das Startsignal lautet „fertig – los“ und wird vom Schiedsrichter gegeben. Die Laufzeit endet mit dem 9. Wurf an Position 3. Gewertet werden die getroffenen Bälle im Zieleimer sowie die Laufzeit. Pro Fehlwurf erhält jede/r Junior/in 2 Strafsekunden, die zu der Laufzeit hinzugerechnet werden. Jede/r Junior/in hat **einen Lauf**.



Ergebnisse Vielseitigkeitswettbewerb

Vorname:

Name:

Verein:

Bemerkungen:

1 3er-Hopp: 1.Versuch cm 2.Versuch cm

2 Standweitsprung: 1.Versuch cm 2.Versuch cm

3 Weitwurf: Pkt.gesamt

4 Linearer Sprint: 1.Versuch sec. 2.Versuch sec.

5 Zielwerfen: Zeit sec. Treffer