



Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.



U8 / U9 „TALENTINOS“  
Team Challenge 2019

Vielseitigkeitswettbewerb



# U8/U9 Team Challenge 2019



# Übung 1 - „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:

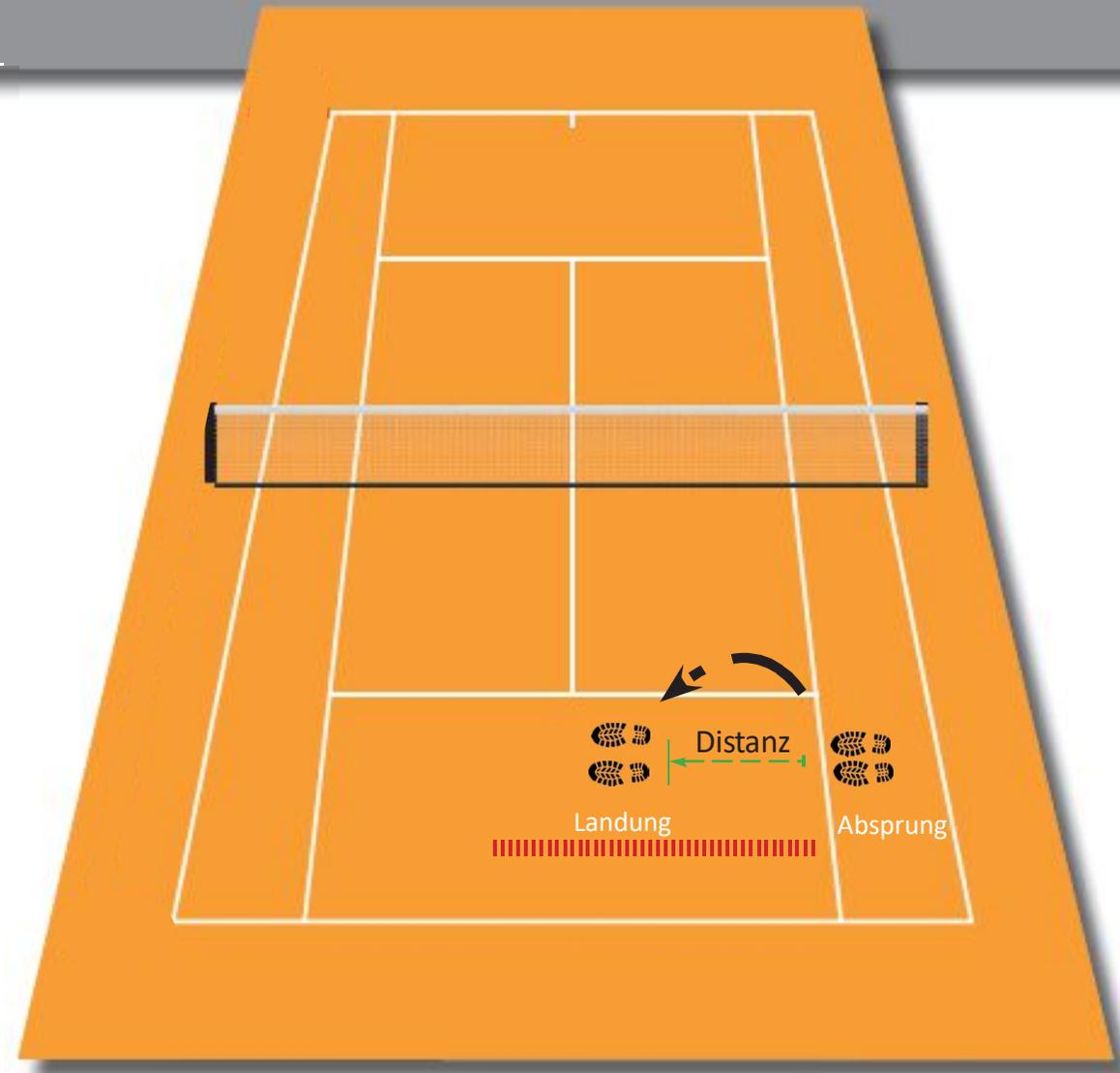
1 Maßband / Zollstock

## 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 2 - „Weitwurf“

**Übungsaufbau:**

Es ist kein gesonderter Aufbau notwendig.

**Materialien:**

5 Tennisbälle (Stage „rot“ bzw. Stage „orange“)

**Aufgabenstellung:**

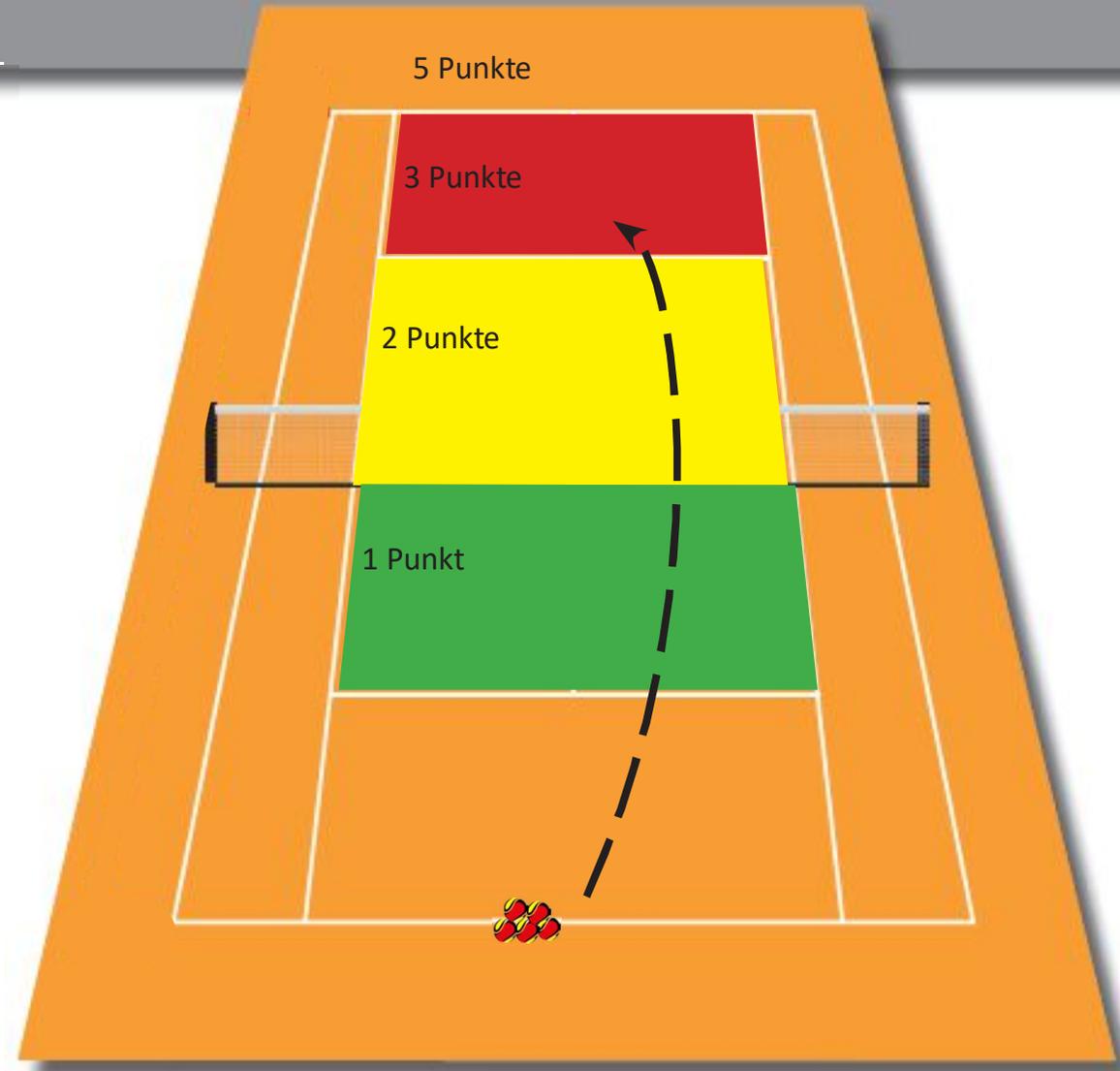
Der/die Junior/in soll 5 Tennisbälle möglichst weit werfen. Es muss der Ball dabei mit einer Hand geworfen werden. Der Wurf sollte aus der Schrittstellung in Form eines Kernwurfs (über dem Kopf) ohne Anlauf durchgeführt werden. Jeder Ball muss einzeln geworfen werden.

**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 3 - „Linearer Sprint“

**Übungsaufbau:**

Es ist kein gesonderter Aufbau notwendig.

**Materialien:**

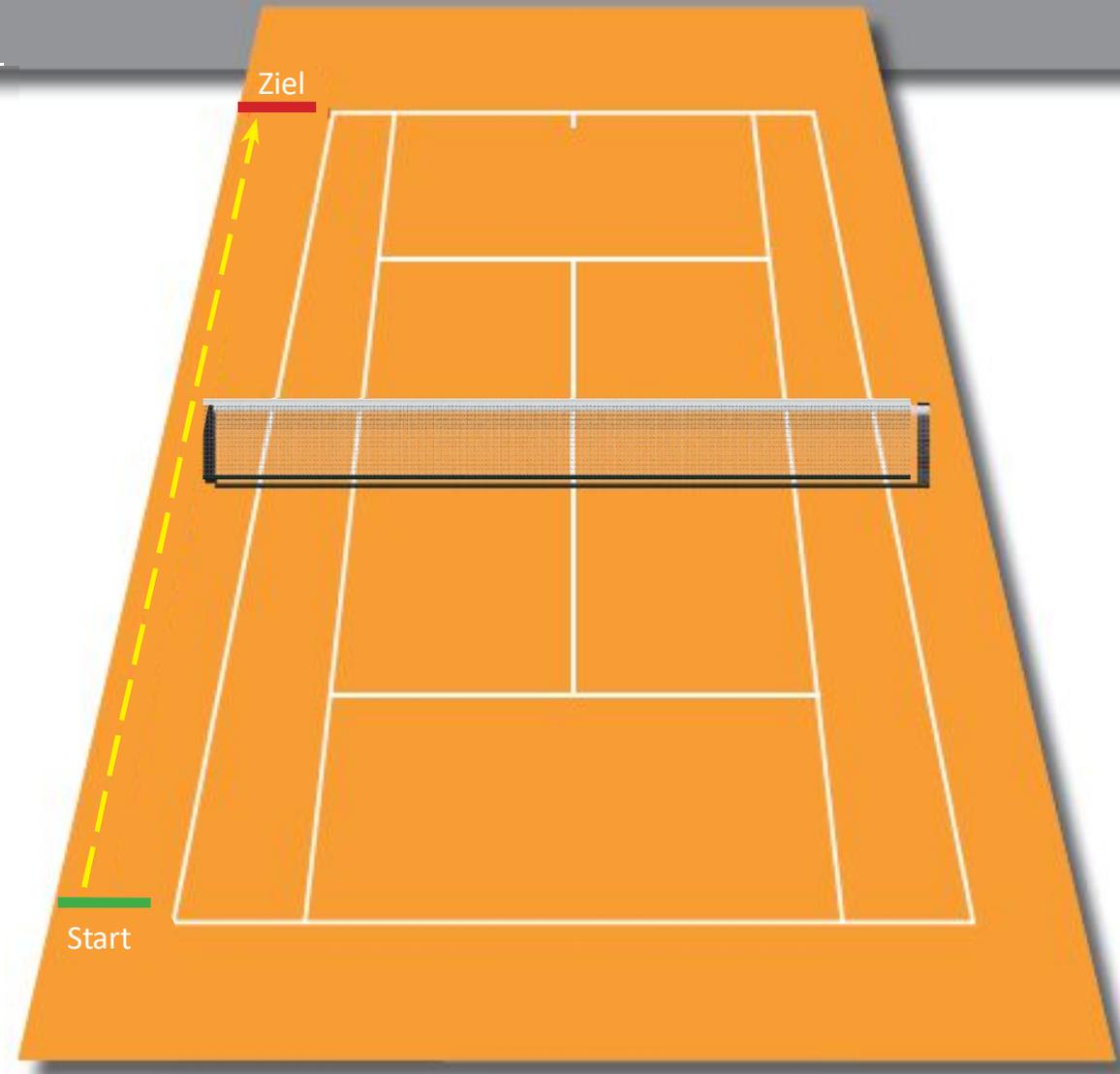
Stoppuhr

**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 4 - „Zielwerfen“

## Übungsaufbau:

Es wird ein Balleimer mit verschiedenen Stationen von 1m, 1,5m, 2m und 2,5m Entfernung aufgebaut. Zusätzlich werden jeweils 2 Tennisbälle an jede Position hingelegt.

## Materialien:

1 Balleimer, 8 Tennisbälle (Stage „rot“ bzw. Stage „orange“), 1 Stoppuhr.

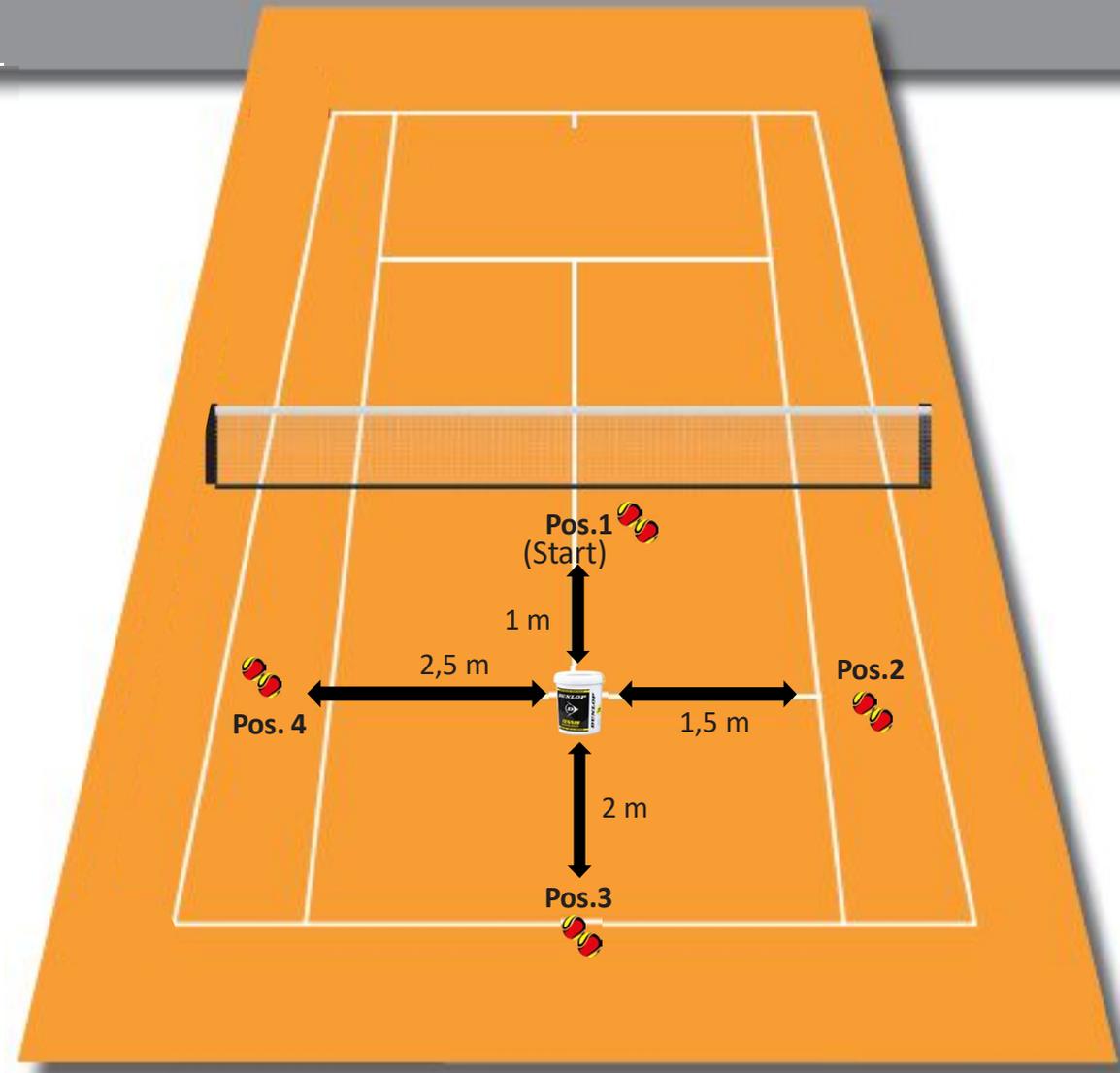
## Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll möglichst viele Bälle in möglichst kurzer Zeit in den Balleimer werfen. Auf ein Startsignal hin beginnt der/die Junior/in an Pos.1 mit dem Durchgang. Hier müssen beide Bälle in den Balleimer geworfen werden. Danach wechselt der/die Junior/in zu Pos.2 bis Pos.4 und wirft jeweils die selbe Anzahl an Bällen in den Balleimer. Mit jeder Station wird die Distanz um 50 cm erhöht. Nach dem letzten Wurf auf Pos.4 wird die Zeit gestoppt.

## Durchführungshinweise:

Das Startsignal lautet „fertig – los“ und wird vom Schiedsrichter gegeben.

Die Laufzeit endet mit dem 8. Wurf an Position 4. Gewertet werden die getroffenen Bälle im Zieleimer sowie die Laufzeit. Jede/r Junior/in hat **einen Lauf**.



# Ergebnisse Vielseitigkeitswettbewerb

Vorname:

Name:

Verein:

Bemerkungen:

**1** Standweitsprung 1.Versuch  cm 2.Versuch  cm

**2** Weitwurf:      Pkt.gesamt

**3** Linearer Sprint: 1.Versuch  sec. 2.Versuch  sec.

**4** Zielwerfen: Zeit  sec. Treffer