

TOPSPIN AUF KNIEN



SPIELSITUATION: TECHNISCHE FERTIGKEITEN

LERNZIEL



- Erlernen der Topspin-Bewegung von unten nach oben
- Gefühl für Vorwärtsrotation
- Saubere Schlagführung ohne Bein- und Laufarbeit

MATERIAL



- Tennisball
- Tennisschläger
- Balance Pad / Weiche Matte

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Kind kniet stabil am Boden
- Trainer wirft den Ball kontrolliert zu
- Kind führt eine Topspin-Bewegung aus (Schläger tief → hoch) Hinweis für Trainer: Fokus auf Schlägerweg (bis zum Boden absenken)
- Ball soll klar Vorwärtsrotation

Variation:

Vorhand / Rückhand