**Minitennis**

Technische Übungen

1) Frei einspielen, möglichst viele Zuspiele ohne Fehler

2) Nur Vorhand spielen (immer cross falls beide Rechtshänder sind), evtl. kurzer technischer Input

3) do. Backhand

4) Vorhand / Backhand: "Acht spielen"

5) Volley (beide am Netz): Vorhand, Backhand, im Wechsel

6) Lob-Ball und Smash: einer spielt am Netz, nach 3 Bällen miteinander versuchen, zu punkten

7) Break: Geschicklichkeitsübungen: Jonglieren, "Abtöten" des Balles

8) Spiel mit 2 (oder 3?) Bällen

9) +1 - Spiel in eine gewisse Zone

10) Handorgel: näher kommen, auseinander gehen (Variante: alles volley gespielt!)

Spiele 1:1

1) Netzkantenspiel: Anspiel erfolgt an der Netzkante: Man lässt den Ball runterrollen. Einschränkungen: Der erste Schlag jedes Spielers muss von unten erfolgen, danach freies Spiel.

2) Nur Volley-Schläge sind erlaubt!

3) Dreifachpunkt: Jeder Ball, welcher nicht erreicht wird, zählt 3 Punkte!

4) Volleypunkt zählt doppelt (= 2 Punkte)

5) Bevor ein Punkt erzielt werden kann, muss 5x übers Netz gespielt werden.

Doppel

1) Nur 1 Schläger pro Team, nach jedem Schlag muss gewechselt werden!

2) Die Bälle dürfen nur abwechslungsweise geschlagen werden.

3) Die Doppelpartner sind mit einem Schlauch verbunden.

**Smolball**

1) **Spiel erfinden:** 3:3 mit zwei Toren und der Smolball-Ausrüstung: Eigene Regeln erfinden: Hände / Füsse erlaubt? Torhüter? Wie wird ein Tor erzielt? Was ist verboten / was erlaubt?

Die beiden Captains besprechen die Regeln! Und los geht's!

Nach einer Spielsequenz können die Regeln neu ausgehandelt werden.

2) Vorstellen eines **Spielparcours** als Prüfungsvariante. Idee: Vor allem das Üben und mehrmalige Absolvieren des Parcours bringt einen technischen Fortschritt.

3) Taktische Übung: Aufbau über die Mitte, Zuspieler, Zuspieler hinter dem Tor, Torschuss.

4) Taktische Übung: 2 Stürmer gegen 1 Verteidiger. Stürmer versuchen breit zu bleiben, falls der Verteidiger passiv wartet = abschliessen; falls er angreift = passen.

5) Spielen, spielen, spielen!!!

**Literatur / Links:**

Merier, Marcel K. Mini-Tennis: Sonderdruck aus dem Buch 1002 Spiel- und Uebungsformen im Tennis. SWISS TENNIS, 1991.

http://www.sportpaedagogik.ch/download/Fachdidaktik/Arbeit.pdf

Tenniball. Mischung von Tennis und Unihockey. Arbeit über Sport- und Trendspiele in der Schweiz. (Übungen, Regeln).

http://www.youtube.com/watch?v=S8DNkqM3GQE

Link zur Entwicklung des historischen Real Tennis. Förderung durch Henry VIII. im Mittelalter (Szenen bis 1:30).

http://youtu.be/wYvbHCMBxuU

Link zu heutigen Spielszenen im Real Tennis.

**Regeln Smolball**

**- Spielbeginn mit Sprungball**

Das Spiel wird, wie beim Basketball mit einem Sprungball begonnen. Die Spieler stellen sich so auf, dass sie in Richtung des Schiedsrichters schauen und mit dem Schläger bei der Mittelpunktlinie den Boden berühren.

**- Spielen des Balles**

- der Ball darf maximal 4 Mal berührt werden, ohne Schrittbegrenzung (Ausnahme: Aufnahme des Balles vom Boden gilt nicht als Ballberührung.)

- der Ball, auf dem Schläger balanciert, darf max. 4 Schritte getragen und muss dann sofort abgegeben werden.

- bei der Ballführung am Boden darf der Ball ebenfalls maximal 4 Mal berührt werden.

- Ruhender Ball auf dem Schläger, ohne Fortbewegung, darf maximal 4 Sekunden gehalten werden

- Es ist nicht erlaubt, aktiv den Ball mit Fuss und Unterschenkel zu spielen (Freischlag).

- Prallt der Ball vom Fuss ab (passiv), darf ein Mitspieler den Ball spielen. Ballspiel mit Oberschenkel und Brust ist erlaubt (gilt als Ballberührung!).

- Es ist nicht erlaubt, den Ball mit der Hand, dem Arm oder mit dem Kopf aktiv zu spielen.

- Ein Spieler, der im Ballbesitz ist, darf nicht von hinten angegriffen werden (Freischlag).

**Torhüter / Torraum**

TORHÜTER Der Torhüter spielt mit dem Schläger und muss deutlich (ev. 2 Bändeli) gekennzeichnet sein. Er darf beim Abstoss oder Anspiel kein direktes Tor erzielen. Innerhalb des Torraumes darf der Torhüter den Ball mit dem ganzen Körper abwehren. Es ist ihm auch erlaubt, den Ball zu halten oder auszukicken. Ausserhalb des Torraumes wird er als Feldspieler betrachtet. Der Torhüter darf nicht an der Ballausgabe gehindert werden. Der Torhüter darf den Ball max. 4 Sekunden in der Hand halten.

**Freischlag / Penalty**

Alle Freischläge werden indirekt ausgeführt. Er wird unmittelbar am Ort des Regelverstosses ausgeführt. Verlässt der Ball das Spielfeld, wird ebenfalls ein Freistoss am Ort des Geschehens ausgeführt. Eine Ausnahme bildet ein Regelverstoss hinter dem Tor und der verlängerten Torlinie, sowie im Torraum. In diesem Fall wird der Freischlag von einer der vorderen Ecken des Torraumes ausgeführt. Abstand des Gegners beträgt 4m. Die Verteidiger können auf der Torlinie eine Mauer aufstellen.

Ein Penalty wird zugesprochen, wenn ein Regelverstoss eine Torchance verhindert hat. Der Schütze legt den Ball mit der Hand vor und schiesst mit dem Schläger direkt auf das Tor. Bei einem Tor hat der Torhüter das Anspiel. Wird kein Tor erzielt, geht das Spiel weiter.

**Ergänzende Regeln**

SCHIEDSRICHTERBALL wird mit einem Sprungball am Ort des Geschehens ausgeführt (Es gelten dieselben Regeln wie beim Spielbeginn). OFFSIDEREGEL ist, wenn ein gegnerischer Spieler sich vor dem Ball im Torraum befindet (Freischlag von einer der vorderen Ecken des Torraumes).

AUSBALL ist, wenn der Ball die Decke berührt oder das Spielfeld verlässt. Der Freischlag wird am Ort des Regelverstosses und maximal 1m von der Wand entfernt ausgeführt. SCHLÄGERVERGEHEN sind, mit dem eigenen Schläger auf den Schläger des Gegners schlagen (=Freischlag). Eine leichte Berührung ist erlaubt. Schlägerschlag gegen den Körper wird mit Ausschluss bestraft und bedeutet eine 4-minütige Unterzahl für die betroffene Mannschaft, bevor ein neuer Spieler für den bestraften eingesetzt werden kann.

KÖRPEREINSATZ: Ein Abdecken des Balles mit dem Körper ist zulässig, ebenso ein leichtes Stossen mit der Schulter. Festhalten, Stossen, Rückwärtsbewegen gegen den Gegner, sowie Checken werden in jedem Fall mit einer 4-Min-Strafe geahndet. BODENSPIEL: Das Bodenspiel ist ausserhalb der Torräume erlaubt. Bodenspiel im eigenen Torraum (mit Ausnahme des Torhüters) wird mit Penalty bestraft. Bodenspiel im gegnerischen Torraum wird mit einem Freischlag bestraft und von einer der vorderen Ecken des Torraumes ausgeführt.

Wenn für eine Mannschaft, trotz eines Regelverstosses gegen sie, ein Vorteil entsteht (z.B. Ballbesitz, Tor), soll der Schiedsrichter das Spiel weiterlaufen lassen.

**Ausführliche Version der Spielregeln (mit Torhüter-Regeln, Spielfeld etc.):**

http://www.smolball.com/index.php/spielregeln