



## Grundlinienspiel: Rallye Control, Speed Control, Hit Control

### Rallye Control

**Technischer Aspekt:**  
Sicherheit, Ballkontrolle, Rhythmus,  
Lösen von Spielsituationen unter  
geringen Druckbedingungen

**Taktischer Aspekt:**  
Miteinander spielen, Wohlfühltempo

**Mentaler Aspekt:**  
Konzentrationsfähigkeit

► **100 Ballwechsel (Rallye) spielen mit dem Partner mit max. 10 Bällen**

Ausführung

Beide Spieler deponieren jeweils 5 Bälle im Doppelfeldbereich. Bei jedem Fehler (Netz, Aus, 2x springen) wird von einem Spieler ein neuer Ball ins Spiel gebracht. Die 100 Ballwechsel müssen mit maximal 10 Bällen erzielt werden.

Die Spieler sollen die Bälle an der Grundlinie spielen, 2 Bälle in Folge den Ball ins T-Feld Ball spielen, zählt als Fehler. Es muss laut gezählt werden.

### Speed Control

**Technischer Aspekt:**  
Sicherheit, Ballkontrolle unter  
gesteigerten Druckbedingungen

**Taktischer Aspekt:**  
Miteinander spielen unter  
gesteigerten Druckbedingungen

**Mentaler Aspekt:**  
Wille, Durchhaltevermögen,  
Konzentrationsfähigkeit

► **20 Ballwechsel (so schnell wie möglich) spielen mit dem Partner- mit einem Ball**

Ausführung: Ein Spieler gibt den Ball ins Spiel (Angabe von unten) dieser Ball zählt als 0. Gleichzeitig läuft die Stoppuhr.

Mit dem 20. Ballkontakt wird die Zeit gestoppt.

Achtung:

Die Spieler sollen die Bälle an der Grundlinie spielen, Wenn 2 Bälle in Folge im Bereich T-Feld gespielt werden müssen, zählt das als Fehler - und man beginnt dann wieder bei 0. Es muss laut gezählt werden

### Hit Control

**Technischer Aspekt:**  
Technikanwendung in  
standardisierten Situationen

**Taktischer Aspekt:**  
Miteinander spielen und  
gegeneinander unter gesteigerten  
Druckbedingungen

**Mentaler Aspekt:**  
Wille, Durchhaltevermögen,  
Konzentrationsfähigkeit

► **in bestimmte, markierte Zonen spielen**

Ausführung: Der „Hit Control Grundlinienspiel“ kann in verschiedenen Varianten trainiert werden.

1 Vorhand cross und 2 Rückhand cross

3 Vorhand cross / VH longline, RH cross/RH longline,

Vermeiden von Bällen in der "Komfortzone des Gegners"

Schaffen von "neutralen Spielsituationen" = Gegner/Partner hinter der Grundlinie halten,

\* Ausnutzen von Angriff-Situationen (kürzerer Ball=Netz-Angriff