

Training

Tennis

In diesem Einsteiger-Training entdecken die Kinder das Tennisspiel und lernen, einen Ball über das Netz zurückzuspielen. Erste Tennis-Bewegungsabläufe werden mit Luftballons trainiert.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger

Lernziele

- Die Kinder können eine Flugbahn einschätzen
- Die Kinder können einen Ball mit einem kleinen Tennisschläger zurückspielen

Bemerkungen

- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch unter «[Tennis](#)» und «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	3'	Heisse Kartoffel Beim Ankommen in der Halle Ritual «Shake-Hands». Jedes Kind erhält einen Luftballon und bewegt sich damit frei in der Halle herum. Die Kinder versuchen nun, die Luftballons mit allen möglichen Körperteilen zu berühren und müssen diese ständig in der Luft halten.		Luftballons.
	2'	Ritual von Anfang der Lektion Die Kinder versammeln sich in der in der Mitte der Halle im Kreis. Vor dem Absitzen schlagen sie die Luftballons so weit wie möglich fort. Die Leiterperson sammelt die Hälfte der Luftballons ein. Den Kindern wird das Ziel bekannt gegeben.		Luftballons.
	10'	Rekord Zwei Kinder spielen sich möglichst oft mit der Hand einen Luftballon zu, ohne dass dieser auf den Boden fällt. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Nach jedem Berühren des Ballons eine Aufgabe erfüllen (z. B. absitzen, in die Hände klatschen, eine Drehung, eine Wand berühren usw.) Ideen der Kinder einbeziehen! • Mit einem kleinen Tennisschläger zuspieren. schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Zuerst den Ballon mit ein Körperteil berühren und danach dem Kameraden zuspieren 		Luftballons, kleine Tennisschläger.
Hauptteil	15'	Wintervorratsstafette Die Eichhörnchen sammeln in Zweier-Teams gemeinsam Nahrung (Luftballons) für den Winter. Dazu müssen sie durch den Wald. Der Luftballon wird dabei ständig in der Luft gehalten (die Kinder dürfen den Ball nicht halten)! Die gesammelte Nahrung wird im Teamdepot – einem Reif – gelagert. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team sammelt am schnellsten? Jedes Eichhörnchen geht 3-mal durch den Wald. • Welches Team sammelt am meisten Nahrung (Ballon) für den Winter? • Mit dem kleinen Tennisschläger im Wald laufen und den Ballon zurückprellen mit dem Schläger. Welches Team kann der Ballon zurückbringen, ohne dass dieser auf den Boden fällt? 	Bestimmen, wann das zweite. Kind starten darf (wenn das andere Eichhörnchen im Wald ist), wer fertig ist, sitzt in dem «Haus» ab. Im Frühling (Ende des Spiel) räumen alle Eichhörnchen zusammen den Wald auf.	Reifen, kleine Tennisschläger, Luftballons.

	Thema/ Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze	Material
25'	<p>Lücke Mehrere Zweier-Teams stehen sich gegenüber. Die Spielfelder werden durch eine Schnur auf Hüfthöhe der Kinder voneinander abgegrenzt. Ein Kind wirft in einem Bogen den Ball von Hand über das Netz, das andere Kind lässt ihn zuerst am Boden aufprallen und spielt ihn mit dem Schläger zurück, so dass sein Partner den Ball wieder fangen kann (= 1 Punkt).</p> <p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Spieler mit 1 Goba-Schläger • Ein Spieler mit 1 Tennis-Schläger • Beide Spieler mit Goba-Schläger • Beide Kinder haben einen Tennisschläger <p>Wie viele Punkte schafft jedes Team (Punkte 1 und 2)? Welches Team schafft die meisten Zuspiele in Folge (Punkte 3 und 4)?</p> <p>schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball Volley zurückspielen <p>Spielform Mit Goba oder Tennisschläger: Die Kinder spielen einen Match auf 7 Punkte. Wenn der Partner den Ball nicht zurückspielen kann, hat das Kind einen Punkt.</p>		Kleine Tennisschläger, Goba-Schläger, Schaumbälle, rote Tennisbälle.
Ausklang	<p>5' Flipper Die Kinder stehen in einem Kreis mit gestreckten und offenen Beinen. Jeder Fuss berührt den Fuss des Nachbars. Die Kinder bücken sich nach vorne, rollen sich einen Ball mit den Händen zu und versuchen zwischen den Beinen eines Kameraden ein Tor zu erzielen.</p>		Beach-Volley-Bälle.

Autor: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Verantwortlicher Kindersport, Swiss Tennis