

Tennis: Tipps für den Unterricht

Wertvolle Tipps für den Aufbau eines strukturierten Tennisunterrichts und Hinweise zur Vereinfachung oder Erschwerung von Trainingseinheiten.

Im Tennis sind die Spielenden mit unterschiedlichen, aber wiederkehrenden Aufgaben konfrontiert, die sie zu lösen haben. Dabei werden fünf Basis-Spielsituationen unterschieden:

- Ich beginne den Punkt (Aufschlagen).
 - Ich retourniere den Aufschlag (Retournieren).
 - Ich und mein Gegenspieler spielen im Raum der Grundlinie (Grundlinienspiel).
 - Ich greife an oder spiele am Netz (Angreifen).
 - Ich spiele einen Passierball, wenn mein Gegenspieler angreift oder am Netz ist (Passieren).
- Zu den fünf Spielsituationen sind auch Übungen zu den unterschiedlichen Niveaus zu finden.

Punkte für den erfolgreichen Unterricht

- Methodik: Wende möglichst oft die GAG-Methode an und wechsele zwischen Spiel (ganzheitlich) und Übungen (analytisch) ab. Stelle zudem viele Aufgaben, bei denen Gegensatzerfahrungen gesammelt werden können. Wähle dabei angepasste Unterrichtsformen wie Gruppenunterricht, Kolonnentraining (keine Warteschlange) oder Stationentraining. Zeige oft vor und erkläre mit Bildern und Metaphern.
- Position: Beim Spielen von der Grundlinie ist es sinnvoll, sich genügend weit hinter dem Auftreffpunkt des Balles zu positionieren. Einsteiger stehen oft zu nahe beim Auftreffpunkt. Um in der besten Position zu stehen, ist es sinnvoll, sich auf der Winkelhalbierenden der möglichen Flugbahnen der gegnerischen Bälle zu positionieren.
- Treffpunkte: Bei einem normalen Grunds Schlag kann der Ball nach dem Auftreffen am Boden im Aufstieg (schwierig), im höchsten Punkt oder im Fallen (einfach) getroffen werden. Für Einsteiger ist es ratsam, den Ball im Fallen zu spielen. Sie haben so mehr Zeit, die Flugbahn zu berechnen.

Das richtige Zuspiel

Vom präzisen Zuspiel des Unterrichtenden hängt es ab, ob die Spielenden den Ball ihrem Können entsprechend zurückspielen können. Folgende Punkte sind zu beachten:

- Nimm den Ballwagen als Rechtshänder links neben den Körper.
- Nimm drei bis vier Bälle in die Hand. Vermeide so einen Rhythmusunterbruch und spiele die Bälle direkt aus der Hand zu. So kannst du präziser zuspielen.
- Spiele nicht mit extremen Griffen zu. Zuviel Rotation ist für die Spielenden oft zu schwierig. Bälle mit leichtem Rückwärtsdrall sind einfacher zurück zu spielen.
- Gehe bei Einsteigern näher zum Netz und spiele zuerst langsam und präzise zu, erhöhe dann das Tempo.
- Spiele nicht immer vom selben Ort zu und wähle angepasste Flugbahnen.
- Für Einsteiger ist Zuwerfen einfacher als Zuspielen.
- Wähle das Zuspiel entsprechend den taktischen Zielen der Spieler, und lehre sie, sich

wechselnden Situationen anzupassen.

Die Ampeltaktik

Das Bild der Verkehrsampel ist für das Verständnis vom Spielprinzip «rot – gelb – grün» hilfreich. Es gehört zur Basis des Taktikunterrichtes im Tennis und kann bereits bei Kindern und Jugendlichen eingeführt werden.

- Rot: verteidige dich, spiele langsam zurück (hohe Flugbahnen) und versuche Zeit zu gewinnen!
- Gelb: baue das Spiel auf und spiele einen langen, schnellen oder platzierten Ball!
- Grün: schliesse den Punkt ab und platziere einen unerreichbaren «Winner» oder spiele so, dass der Gegner einen Fehler macht!

Im Laufe der individuellen Tennisentwicklung ändert sich das Einschätzen von Situationen. Einsteiger beurteilen und bewältigen Situationen anders als gute Spieler.

Vereinfachen und erschweren

Es kann vorkommen, dass für Spielende die vorgeschlagenen Ideen zu einfach oder zu schwierig und deshalb langweilig sind. Die Übung können auf verschiedene Arten verändert werden:

Anpassungen des Spielraumes:

- Das Spielfeld verkleinern oder vergrössern.
- Die Netzhöhe mit einer Leine anpassen.
- Die Zielgrösse individuell wählen.

Anpassungen der Regeln:

- Die Zählweise verändern, Handicaps vorsehen.
- Nur einen Service zur Verfügung haben.
- Kontrollschläge verwenden.

Anpassungen des Materials:

- Weichere, leichtere oder grössere Bälle benützen.
- Mit leichteren Schlägern spielen.

Anpassungen in Bezug auf das Zuspiel:

- Zuwerfen anstatt Zuspielen.
- Die Kadenz anpassen und variieren.
- Tempo, Höhe oder Richtung anpassen und variieren.

Falls das Spiel vereinfacht oder erschwert wird, ist es wichtig, dass der Spielgedanke erkennbar und erlebbar bleibt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO