

# Stationentraining in der Turnhalle

## Wer will noch mehr?

- Tennis – verstehen und unterrichten. J+S-Lehrmittel. Magglingen, BASPO 2002.
- Tennis – Einsteiger unterrichten. J+S-Lehrmittel. Magglingen, BASPO 2002.
- Brechbühl, J.: Tennis von A bis Y. Im Eigenverlag erschienen. 2000. Bestellung des Lehrmittels bei: Sekretariat des Tennislehrerverbandes der Schweiz, 01 809 44 00 oder info@swiss-pro.ch.
- www.jugendundsport.ch: Informationen zur J+S-Sportart Tennis und Download der Broschüre «Turnierformen» und des J+S-Handbuchs.
- www.myTennis.ch: Homepage von Swiss Tennis mit einer Ideensammlung als handliche Praxishilfe im Format A6. Bestellung bei: Swiss Tennis, 032 344 07 07 oder administration@swisstennis.com.

Tennis soll auch in der Schule zum Thema werden. Neben den bisherigen Übungen «Basics» und «Einsteiger» kann auch ein Stationentraining sinnvoll sein. Pro Posten bewegen sich dabei zwei Spielende.

Eine Auswahl möglicher Stationen.

1. Sich den Ball zwei bis drei Meter hoch spielen (links, rechts oder beidhändig) und ihn dabei möglichst oft hintereinander in einen Reifen spielen.
2. Zu zweit hohe Bälle über eine Linie spielen. Vor den Spielenden liegt eine Zeitung, die bei einem Treffer halbiert werden kann. Wer hat die kleinste Zeitung?
3. Auf einem Schwedenkasten eine Ballpyramide (oder ähnliches) als Ziel aufstellen. Wer trifft sie mit der Vor-, Rückhand, mit dem Aufschlag oder mit einem Wurf aus der Hand am häufigsten? Mit jedem Treffer die Distanz vergrössern.
4. Wie viele Male kann ein Schüler hintereinander (Vorhand, Rückhand, Halbvolley, Smash) gegen die Wand spielen? Der Ball darf immer nur einmal den Boden berühren.
5. Doppel spielen. Pro Team steht nur ein Schläger zur Verfügung, der nach jedem Schlag an den Partner abgegeben wird.
6. Zu zweit über das Netz oder eine Linie spielen. Welche Zweiergruppe schafft den längsten Ballwechsel ohne Fehler?
7. Ein Schwedenkasten als Tor. Der Torhüter wirft der Spielerin von unten einen Softball zu. Diese versucht mit Vorhand oder Rückhand ein Tor zu erzielen.
8. Den Ball direkt aus der Luft immer wieder hochspielen (Vorhand, Rückhand, mit/ohne Rotation) und einen Hindernissparcour durchlaufen.
9. Kleine Kunststück mit Schläger und Ball erfinden: z.B. den Ball abwechselungsweise einmal mit der Schlagfläche und einmal mit dem Rahmen hochspielen.
10. Ein Schüler wirft Bälle unterschiedlicher Länge zu und der andere muss diese mit einem Markierkegel auffangen.
11. Wer kann einen Ball möglichst genau zu einem vorgegebenen Ziel rollen? Wer trifft mit Schläger und Ball in den Basketballkorb?
12. Zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber und geben sich die linke Hand. In der rechten Hand halten sie einen Tennisschläger und balancieren darauf einen Ball. Nun versuchen sie sich mit der linken Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen, damit der Ball bei der Gegnerin vom Schläger rollt.
13. Jonglieren und Seilspringen: Wer kann mit/ohne Schläger möglichst viele Bälle in der Luft halten? Der Partner springt in dieser Zeit mit dem Springseil.
14. Zwei Spieler stehen je auf einer (umgekehrten) Langbank vis à vis. Sie spielen sich Volleys in der Luft zu oder via Boden. Welches Zweierteam schafft den längsten Ballwechsel, ohne von der Langbank zu fallen?

