

Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Tennis

Autorengruppe

Expertenteam Swiss Tennis und Jugend+Sport

Rahmenbedingungen

Alter

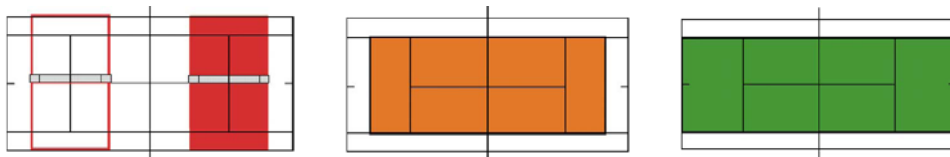
Die unten aufgeführten Lektionen können mit Kindern ab dem 5. Lebensjahr gemacht werden.

Gruppengrösse

Die ideale Gruppengrösse umfasst 4 bis 8 Kinder. Es ist darauf zu achten, dass alle Kinder etwa das gleiche spielerische und motorische Niveau haben. Wenn genügend kindergerechte Spielfelder, entsprechende Bälle und Schläger vorhanden sind, kann die Lektion auch mit einer Schulklasse durchgeführt werden. Auf dem Niveau Breitensport ist Einzelunterricht mit Kindern im Alter von 5-10 Jahren zu vermeiden.

Kursumgebung

Es wird auf angepassten Feldern und über angepasste Netzhöhen gespielt. Die Kinder spielen bei der ersten Stufe «red» quer über den Tennisplatz. Es können auf jedem Platz zwei bis vier kleinere Tennisplätze erstellt werden. In der zweiten Kategorie «orange» wird auf einem verkürzten Längsfeld gespielt. Die Kinder und Jugendlichen der dritten Stufe «green» spielen auf dem Tennisfeld mit den üblichen Massen.



Weichere Bälle, kindergerechte Schläger und vereinfachte Spielregeln helfen den Kindern, ihr Spiel altersgerecht zu erleben und zu verbessern.



Sicherheitsaspekte

Es ist darauf zu achten, dass keine Bälle herumliegen und Übungen nicht wild durcheinander und auf zu engem Raum arrangiert werden.

Anderes

kidstennis, Spiel & Spass für kleine Stars, ist das Programm des Schweizerischen Tennisverbandes Swiss Tennis für die Kleinsten.

«kidstennis» ermöglicht den Kindern und Jugendlichen das Tennisspiel altersgerecht und spielorientiert zu erleben.

Weitere Informationen unter: www.kidstennis.ch



Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Rollen und tragen	Die Kinder sammeln erste Erfahrungen mit dem Tennisschläger und dem Tennisball.	Keine	Einfach
2	Übungen alleine – Flugbahnen einschätzen	Die Kinder sammeln erste Erfahrungen im Umgang mit den fünf Spielsituationen.	Aufbauend auf Lektion 1	Einfach
3	Regelmässigkeit	Die Kinder lernen zu zweit regelmässig miteinander zu spielen.	Aufbauend auf Lektion 2	Einfach
4	Platzierung in der Höhe	Die Kinder lernen Bälle unterschiedlich hoch zu spielen.	Aufbauend auf Lektion 3	Mittel
5	Platzierung in der Breite	Die Kinder lernen Bälle links und rechts zu platzieren.	Aufbauend auf Lektion 4	Mittel
6	Platzierung in der Länge	Die Kinder lernen Bälle unterschiedlich lang zu spielen.	Aufbauend auf Lektion 5	Mittel
7	Geschwindigkeit	Die Kinder lernen Bälle unterschiedlich schnell zu spielen.	Aufbauend auf Lektion 6	Anspruchsvoll
8	Rotation	Die Kinder lernen Bälle mit Rotation zu spielen.	Aufbauend auf Lektion 7	Anspruchsvoll
9	Kids Tests	Die Kinder überprüfen mit einem entsprechenden Test ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten.	Je nach Niveau des Tests	Je nach Niveau des Tests
10	Kids Tournaments	Die Kinder sammeln erste Wettkampferfahrungen.	Je nach der Art der Turnierform	Je nach der Art der Turnierform

Spielregeln

Die Zählweise im Tennis ist kompliziert. Für die Kinder ist es hilfreich, wenn die einzelnen Punkte gezählt werden, z.B. 1:0, 2:0, 2:1. In der Regel wird dann auf 7, 11 oder 15 Punkte gespielt. Oft macht es aber auch Sinn, dass «auf Zeit» gespielt wird, z.B. 12 Minuten für die Dauer von einem Match.

Die Erwachsenen spielen ihre Turniere im K.O. System. Für Kinder ist das nicht sehr lustig, wenn die Hälfte nach der ersten Runde nicht mehr mitspielen darf. Gruppenspiele sind viel motivierender. Im Sinne von einer vielseitigen Ausbildung der Kleinsten eignen sich auch polysportive Vielseitigkeitswettbewerbe, Tennis ist dann auch nur ein Teil der Disziplinen.

Materialbedarf

Für das Programm «kidstennis» hat der Tennismarkt schon kindergerechtes Material bereitgestellt. Über Schläger und Bälle, Netze und Linien bis zu Treffzielen und geeignetem Hilfsmaterial ist alles zu beziehen. Eine komplette Übersicht ist auf dem Internet unter www.kidstennis.ch zu finden.

Swiss Tennis hat aber auch Materialdepots

Das Ausleihen von Material ist grundsätzlich für alle «kidstennis» Veranstalter möglich. Das Material steht für einzelne Tage oder Wochenenden zur Verfügung (Kids Tournaments, Tag der offenen Tür, Promoanlässe des Clubs/Centers für Kinder, etc.). In Ausnahmefällen kann das Material auch für eine ganze Woche ausgeliehen werden, jedoch nur, sofern kein weiteres Bedürfnis besteht. Eine komplette Übersicht ist auf dem Internet unter www.kidstennis.ch zu finden.

Tipps und Tricks

Im Tennislehr- und -lernprozess muss zu Beginn eine günstige Basis gelegt werden. Es ist notwendig mit den Spielern vorbereitende Übungen zu machen, wie z.B.: Flugbahnen einschätzen, in alle Richtungen laufen oder werfen. Dabei spielen die «Koordinativen Fähigkeiten» eine wichtige Rolle.

Beim Tennis müssen die Spielenden immer wieder unterschiedliche Probleme lösen, welche den fünf Basis-Spielsituationen zugeteilt werden können:

- Ich beginne den Punkt.
- Ich retourniere den Aufschlag.
- Mein Gegenspieler und ich spielen im Raum der Grundlinie.
- Ich greife an.
- Mein Gegenspieler greift an.

Aus diesen Situationen lassen sich die Ziele und Inhalte der Ausbildung darstellen, wenn sich Leitende fragen, welche Anforderungen jeweils an die Kinder und Jugendlichen gestellt sind oder welche Voraussetzungen zur optimalen Lösung der Aufgaben erfüllt sein müssen.

Tipps für den Unterricht

- Gestalte das Training der «Koordinativen Fähigkeiten» möglichst vielseitig.
- Fordere die Spieler heraus, indem du sie immer wieder vor neue Bewegungsaufgaben stellst.
- Gib ihnen genügend Zeit zum Entdecken, Erproben und Üben.
- Stelle viele Aufgaben, bei denen Gegensatzerfahrungen gesammelt werden können.
- Gestalte den Unterricht einfach und gib sehr präzise Anleitungen, zeige oft vor!
- Spiele ab und zu auch mit der «ungewohnteren» Hand. Zeige den Spielern, dass es auch beidhändige Schläge gibt. Lasse sie wählen!
- Mache oft Partnerwechsel und spiele auch Doppel.
- Alle Übungen sollen einen direkten Bezug zum Tennisspiel haben.

Technische Tipps zum Aufschlag – Service

- Auf die Kernbewegung «Werfen» achten.
- Technische Fehler korrigieren.
- «Shakehand-Griff» = «Grüätzi-Griff» oder leichten Vorhand-Griff unterrichten.
- Gebogene Flugbahnen spielen lassen.
- Viele Gegensatzerfahrungen ermöglichen, die Spielfeldgrösse dem Niveau anpassen.



Technische Tipps zu den Grundschlägen Vorhand und Rückhand

- Entspannte Bereitschaftsstellung, den Schläger mit der anderen Hand unterstützend halten lassen.
- «Shakehand-Griff» oder leichten Vorhand- oder Rückhand-Griff unterrichten.
- Immer Vorhand und Rückhand üben. Auf die Kernbewegung «Schwingen» achten.
- Gebogene Flugbahnen spielen lassen.
- Den Spielern auch beidhändige Schläge zeigen.
- Die Treffpunkte 3, 2 oder 1 immer wieder bewusst erleben lassen um zu zeigen, was einfacher ist.



Technische Tipps zum Spiel am Netz – Volley und Smash

- Bereitschaftsstellung, den Schläger mit der anderen Hand unterstützend halten lassen und den Split-Step einführen.
- Den Spielern die Vorteile des «Shakehand-Griffs» erklären.
- Auf die Kernbewegung «Blocken» und «Werfen» achten.
- Auch am Netz gebogene Flugbahnen spielen lassen. Die Spieler nicht zu nahe am Netz vollieren lassen.
- Den Ball leicht nach oben abblocken lassen.
- Immer ein Ziel bezeichnen, in das der Ball platziert werden muss.



Taktik

Das Spielprinzip «rot – gelb – grün» als Hilfe beim Einschätzen von Situationen einführen:



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

Übungssammlung – «Schlagkräftige Ideen»



Swiss Tennis hat im Rahmen von «kidstennis» die Übungssammlung «Schlagkräftige Ideen» für die Leiter, Lehrerinnen und Trainer zusammengestellt. Das handliche Ringbuch ist für einen abwechslungsreichen und vielseitigen Tennisunterricht auf allen Alters- und Leistungsstufen hilfreich.

Im Zentrum stehen die fünf Basis-Spielsituationen «Aufschlagen», «Retournieren», «Grundlinienspiel», «Angreifen» und «Passieren». Zu jeder dieser Situationen gibt es eine Fülle an Übungen.

Dank der Unterteilung in drei Niveaugruppen lassen sich schnell und einfach Spiel- und Übungsformen, sowohl für den Einsteiger als auch für die Könnerrinnen, finden. Methodische Tipps, Ideen zur Mentalen Stärke und dem Doppelspiel, ergänzend Schnelligkeits-, Kräftigungs- und Dehnübungen runden diese handliche Ideensammlung ab.

Die Ideensammlung basiert auf den Ausbildungszielen von Swiss Tennis und Jugend+Sport.

Bestellmöglichkeit unter: www.kidstennis.ch