

# J+S-Kids: Einführung Tennis – kidstennis - Lektion 1

## Rollen und tragen

### Autorengruppe

Expertenteam Swiss Tennis und Jugend+Sport

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten
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.
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.
Sicherheitsaspekte	Es ist darauf zu achten, dass keine Bälle herumliegen und Übungen nicht wild durcheinander und auf zu engem Raum arrangiert werden.

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sammeln erste Erfahrungen mit dem Tennisschläger und dem Tennisball.

### Hinweise

Beobachte die Kinder immer wieder sorgfältig und beurteile, ob die Übung nicht zu einfach oder zu schwierig ist.

- Passe die Übungen immer wieder sinnvoll an.
- Fordere die Spieler heraus, indem du sie immer wieder vor neue Aufgaben stellst.
- Gib ihnen genügend Zeit zum Entdecken, Erproben und Üben.

### 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.

Die Ideensammlung basiert auf den Ausbildungszielen von Swiss Tennis und Jugend+Sport. Bestellmöglichkeit unter: [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch)





### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4-5'	<b>Aufwärmen</b> <b>Ballraub</b> Jedes Kind balanciert einen oder mehrere Bälle auf seinem Schläger und darf bei jedem Kind Bälle vom Schläger «klauen» und auf den eigenen legen. Wer hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Bälle «geklaut»? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation: Handwechsel</li> </ul>		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
4-5'	<b>Flugbahnen einschätzen</b> <b>Klatschen</b> Den Ball aufwerfen und jedes Mal, wenn er den Boden berührt, in die Hände klatschen. <b>Autorennen</b> Einen oder mehrere Bälle auf der Tennissaiten dem Schlägerrand entlang rollen lassen (auch mit unterschiedlichen Bällen). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer ist am schnellsten?</li> <li>• Wer kann am meisten «Runden drehen», ohne dass der Ball zu Boden fällt?</li> </ul>		Tennisbälle «red oder orange». Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	<b>Spielsituation – Beide hinten</b> <b>Zurückrollen</b> Der Leiter rollt den Kindern Bälle entgegen. Die Kinder laufen zum Ball und rollen ihn mit dem Tennisschläger zum Leiter zurück. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation in der Richtung.</li> <li>• Variation in der Geschwindigkeit.</li> </ul>		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	<b>Spielsituation – Angreifen</b> <b>Netzlauf</b> Die Kinder balancieren einen Ball auf dem Schläger. Sie starten auf der Grundlinie, laufen zum Netz und lassen den Ball über den Schläger über das Netz rollen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der Vorhand und mit der Rückhand.</li> <li>• Mit einem «Split-Step» und einem Schritt zur Seite.</li> </ul>		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	<b>Spielsituation – Passieren</b> <b>Torhüter</b> Übung zu zweit. Pro Team wird ein Tor bezeichnet. Ein Kind ist Torhüter, das andere rollt den Ball ins Tor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit oder ohne Tennisschläger.</li> <li>• Wer hat zuerst 5 Tore erzielt?</li> <li>• Wer hat in 2 Minuten am meisten Tore erzielt?</li> </ul>		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	<b>Spielsituation – Aufschlagen</b> <b>Balanceakt</b> Jedes Kind balanciert mit seinem Schläger einen Ball über dem Kopf. <ul style="list-style-type: none"> <li>• An Ort oder mit Fortbewegung.</li> <li>• Entlang von Linien laufen.</li> </ul>		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	<b>Spielsituation – Retournieren</b> <b>Abwehren</b> Der Leiter rollt den Kindern Bälle entgegen. Die Kinder machen einen «Split-Step», laufen zum Ball und stoppen ihn mit dem Tennisschläger. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation in der Richtung.</li> <li>• Variation in der Geschwindigkeit.</li> </ul>		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	<b>Spiel um Punkte</b> <b>Linienball oder Ringball</b> Zwei Teams spielen gegeneinander. Das «Tor» befindet sich hinter einer Linie oder in einem Reifen am Boden. Der Ball muss im gegnerischen «Tor» abgelegt werden können. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.</li> <li>• Nur auf einen Reifen, auf mehrere, grössere oder kleinere.</li> <li>• Mit unterschiedlichen Passarten (z.B. direkt, via Bodenpass, durch zurollen).</li> </ul>		Ball. Reifen.