

J+S-Kids: Einführung Tennis – kidstennis - Lektion 2

Übungen alleine – Flugbahnen einschätzen

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 im Umgang mit den fünf Spielsituationen.

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



Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|--|
| 4-5' | Aufwärmen Wortspiel Alle Kinder bilden einen Kreis. Einer nach dem anderen muss z.B. einen Tennisbegriff, einen Tiernamen oder eine Sportart nennen. Das Spiel geht so lange, bis es bei einem Kind «stockt», weil es keinen Begriff mehr kennt. | | |
| 4-5' | Flugbahnen einschätzen Markierkegel Einen zugeworfenen Ball mit einem Markierkegel auffangen. Varianten: direkt nach dem Bodenkontakt (1), im höchsten Punkt (2), im Fallen (3), direkt oder nach einem, zwei oder drei Bodenkontakten, mit verschiedenartigen Bällen, im Aufspringen, weit weg vom oder nahe am Körper fangen, bewusst im Treffpunkt 3, 2 oder 1. | | Tennisbälle «red oder orange». Markierkegel. |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---|--|
| 8-10' | Spielsituation – Beide hinten Erste Vorhand und Rückhand Sich den Ball hochspielen. <ul style="list-style-type: none"> Die Schläge in Richtung und Tempo variieren. An Ort, im Gehen oder Laufen. Mit unterschiedlichen Bällen. Abwechslungsweise einmal mit der li und einmal mit der re Hand. Den Ball mindestens 2–3 Meter hoch spielen und eine markierte Zone am Boden treffen. Auf verschiedenen Höhen spielen, den günstigen Treffpunkt finden. | | Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. |
| 8-10' | Spielsituation – Angreifen Volley spielen Zugeworfene langsamere Bälle mit dem Schläger «abblocken». Varianten: Der Ball wird nach li, re, höher, schneller oder langsamer zugeworfen. |  | Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. |
| 8-10' | Spielsituation – Passieren Vorbei werfen Drei Spieler stehen in einer Linie und der mittlere versucht den Ball zu fangen. Die beiden äusseren Spieler werfen den Ball am mittleren Spieler so vorbei, dass dieser ihn nicht berühren kann. |  | Tennisbälle «red oder orange». |
| 8-10' | Spielsituation – Aufschlagen Ballone in der Luft Ballone oder Tennisbälle mit der Hand oder mit dem Schläger immer wieder nach oben spielen. Alleine, zu zweit oder in der Gruppe, im Laufen vw, rw oder sw, in einem Parcours. |  | Ballone oder Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. |
| 8-10' | Spielsituation – Retournieren Auffangen Der Leiter oder ein Spieler wirft einen Ball über Kopf zu einem Mitspieler, welcher ihn nach einem Bodenkontakt mit der Hand oder einem Markierkegel auffangen muss. | | Tennisbälle «red oder orange». Markierkegel. |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|--|
| 8-10' | Spiel um Punkte Stafette Zwei, drei, oder mehr Spieler pro Team. Der Ball muss immer auf dem Schläger getragen werden. Bei Ballverlust muss der Lauf wiederholt werden. Der Ball soll dem Mitspieler übergeben oder zugespielt werden. Varianten: <ul style="list-style-type: none"> Den Ball prellen. Mit der besseren oder schwächeren Hand balancieren. Nur den Schläger balancieren. Hindernisse einbauen: Slalom, Hürden, Balancieren auf einer Linie. | Je nach Niveau und Alter können einfachere oder komplexere Stafetten gemacht werden. | Je nach Parcours: Hürden Malstäbe, Markierkegel. |