

J+S-Kids: Einführung Tennis – kidstennis - Lektion 3

Regelmässigkeit

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 lernen zu zweit regelmässig miteinander zu spielen.

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 Fangis <ul style="list-style-type: none"> • Krankenfangis – Kettenfangis – Elefantenfangis – Paarfangis – Linienfangis – Fussfangis. • Nur auf einem Bein, nur rückwärts, nur seitwärts oder je nach Feldaufteilung. • Fangis, bei denen alle Kinder mit dem Tennisschläger einen Ball balancieren müssen. 		Passende Tennisschläger.
4-5'	Flugbahnen einschätzen Ringball Ein Kind wirft einen Ball zu einem Partner, welcher einen Reifen dort platzieren muss, wo der Ball das zweite Mal zu Boden kommen wird. Gleiche Übung, aber den Reifen dort hinlegen, wo der Ball das erste Mal auftrifft.		Tennisbälle «red oder orange». Markierkegel.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spielsituation – Beide hinten Unendlich Die Kinder spielen zu zweit regelmässig über das Netz, eine Linie oder frei im Raum. <ul style="list-style-type: none"> • Wer schafft es 5x, 10x oder 20x? • Welches Paar kann am längsten spielen? • Auf eine Zeitung zielen, bei einem Treffer die Zeitung halbieren. • Die Treffpunkte 1, 2 oder 3 bewusst erleben. • Mit oder ohne Kontrollschlag. 		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Zeitung.
8-10'	Spielsituation – Angreifen Volley Auf einen zugespielten oder zugeworfenen Ball angreifen und einige Volleys zurückspielen. <ul style="list-style-type: none"> • Auf ein Ziel spielen. • Welches Team schafft es 5x, 10x oder 20x? 		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Passieren Unerreichbar Der Leiter ist am Netz und spielt die Bälle aus dem Korb zu. Das Kind nimmt die Situation wahr und spielt cross vorbei, longline vorbei oder über den Leiter.		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Aufschlagen Service Die Kinder schlagen mit gebogener Flugbahn in das Servicefeld auf. <ul style="list-style-type: none"> • Möglichst viele gültige Aufschläge. • Man hat immer zwei Aufschläge, wobei der 2. Service immer im Feld landen muss. 		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Retournieren Return Das Kind spielt Aufschläge mit einem sicheren Return zurück. <ul style="list-style-type: none"> • Möglichst viele gültige Returns. • Schätzen, wie viele gültige Returns man machen kann. • Die Höhe und Geschwindigkeit des Returns sinnvoll anpassen. 		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spiel um Punkte Rundlauf Der Ball muss hin und her gespielt werden. Nach ausgeführtem Schlag muss das Kind die Platzhälfte wechseln. Wer 2, 3, 4 oder 5 Fehler macht scheidet aus, rennt 2x um den Platz und darf dann wieder mitmachen.		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.