

J+S-Kids: Einführung Tennis – kidstennis - Lektion 4

Platzierung in der Höhe

Autorengruppe

Expertenteam Swiss Tennis und Jugend+Sport

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" 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 Bälle unterschiedlich hoch 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 Gleicher Rhythmus Alle Spieler bilden einen Kreis, haben ihren Tennisschläger und einen Ball. Jemand jongliert in einem bestimmten Rhythmus. Die anderen versuchen den Rhythmus zu übernehmen. Sobald alle im Rhythmus sind, kann jemand anders einen neuen Rhythmus jonglieren.		Tennisbälle «red oder orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
4-5'	Flugbahnen einschätzen Untendurch Den Ball möglichst hoch werfen und nach jedem Bodenkontakt unter ihm durch laufen. Wer schafft am meisten?		Tennisbälle «red oder orange».

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spielsituation – Beide hinten Hoch und tief Ein Kind ist Zuspieler/Zuwerfer. Das andere Kind spielt unterschiedlich hoch. <ul style="list-style-type: none"> • Skala 1-5. • Mit einer Schnur, einmal oben und einmal unten. • Wenn hoch, dann flach und umgekehrt. • Situationsangepasst zurückspielen. 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Schnur.
8-10'	Spielsituation – Angreifen Angriffshöhe Mit unterschiedlich hoch gespielten Bällen angreifen und um den Punkt spielen. <ul style="list-style-type: none"> • Welches ist in der entsprechenden Situation die beste Höhe? 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Passieren Höhenflug Der Gegenspieler greift an. Mit unterschiedlich hoch gespielten Bällen vorbei oder über den Gegenspieler spielen.		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Aufschlagen Servicehöhe Mit unterschiedlicher Höhe aufschlagen. <ul style="list-style-type: none"> • Skala 1-5. • In markierte Felder aufschlagen. 	Kernelement «Richtung» 	Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Markierkegel.
8-10'	Spielsituation – Retournieren Returnhöhe Der Gegenspieler schlägt auf. Mit unterschiedlich hoch gespielten Bällen zurückspielen. <ul style="list-style-type: none"> • Skala 1-5. • In eine markierte Zone spielen. 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Markierkegel.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spiel um Punkte Gross gegen klein Die Spielfeldgrössen sind unterschiedlich, z.B. Einzelfeld «gegen» halbes Doppelfeld, usw.		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.