

# J+S-Kids: Einführung Tennis – kidstennis - Lektion 7

## Geschwindigkeit

### Autorengruppe

Expertenteam Swiss Tennis und Jugend+Sport

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" 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 schnell 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](http://www.kidstennis.ch)




### Inhalte

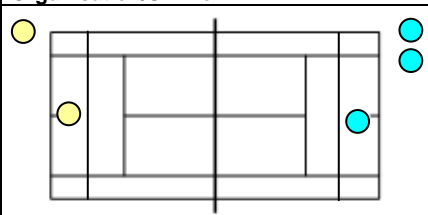
#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4-5'	<b>Aufwärmen</b> <b>Rollmops</b> Zwei Mannschaften versuchen mit Werfen von Bällen einen grossen Ball über eine Linie rollen zu lassen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit mehreren Bällen.</li> <li>• Nur mit Rollen.</li> <li>• Nur mit dem Fuss spielen.</li> </ul>		Viele Tennisbälle «red, orange oder green». 2 Körbe. Grosser Ball, Volleyball, Wasserball.
4-5'	<b>Flugbahnen einschätzen</b> <b>Schnell zurück</b> Einen Ball aufwerfen und den zugeworfenen Ball in der Zwischenzeit zurückwerfen.		Tennisbälle «red, orange oder green».

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	<b>Spielsituation – Beide hinten</b> <b>Anpassung</b> Ein Kind ist Zuspierer. Das andere Kind verlangsamt oder beschleunigt unterschiedlich stark. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala 1-5.</li> <li>• In eine markierte Zone spielen.</li> <li>• Beschleunigt bei einer guten Gelegenheit.</li> <li>• Spielt situationsangepasst.</li> </ul>	<b>Kernelement «Geschwindigkeit»</b> 	Tennisbälle «orange oder green». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Markierkegel.
8-10'	<b>Spielsituation – Angreifen</b> <b>Überraschung</b> Aus dem Ballwechsel angreifen. Entweder mit einem etwas höheren längeren Ball oder einem schnelleren flacheren Ball. Den Volley je nach Situation lang, kurz cross oder als Stoppvolley spielen.		Tennisbälle «orange oder green». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	<b>Spielsituation – Passieren</b> <b>Unerreichbar</b> Der Gegenspieler greift an. Mit einem Lob passieren, weich und langsam in die Füsse spielen, eher schnell longline oder gebogen kurz cross spielen.		Tennisbälle «orange oder green». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	<b>Spielsituation – Aufschlagen</b> <b>Radar</b> Mit unterschiedlicher Geschwindigkeit aufschlagen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala 1-5.</li> <li>• In markierte Felder aufschlagen.</li> <li>• Aufschlagort variieren.</li> </ul>		Tennisbälle «orange oder green». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Markierkegel.
8-10'	<b>Spielsituation – Returnieren</b> <b>Returnwinner</b> Der Gegenspieler schlägt auf. Den Return als Lob, eher schnell longline oder cross spielen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skala 1-5.</li> <li>• In eine markierte Zone spielen.</li> </ul>		Tennisbälle «orange oder green». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Markierkegel.

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	<b>Spiel um Punkte</b> <b>Ausscheidungsgrill</b> 2 oder 3 Kinder bilden ein Team. Ein Kind aus dem Team A spielt gegen ein Kind der Mannschaft B. Es wird Einzel gespielt, in der Regel auf 7 oder 11 Punkte. Derjenige, der den Punkt verliert, wird durch ein Kind seiner Mannschaft ersetzt. Jedes Kind darf höchstens 3 Punkte hintereinander spielen.		Tennisbälle «orange oder green». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.