

OHNE VOR-/RÜCKHAND IST EIN TENNISWETTKAMPF NICHT MÖGLICH

Unsere Kinder und Jugendlichen wollen miteinander oder auch gegeneinander Tennis spielen. Dazu benötigen sie das Wissen über den Bewegungsablauf von Vorhand und Rückhand. Wir Trainer/innen versuchen unseren Schülern Bewegungserfahrungen zu vermitteln, indem wir sinnvolle Bewegungsaufgaben stellen, die dann vorwiegend spielerisch zu lösen sind. Mit dieser methodischen Vorgehensweise finden viele Tenniseinsteiger die Bewegung selbst heraus.

LERNZIELE

1. Den Ball immer seitlich vor dem Körper treffen.
2. Den Schläger immer von unten nach vorne oben zum Treffpunkt schwingen.
3. Der Bewegungsumfang soll zunächst gering sein, d. h. die Hilfsaktionen sind abhängig von der Aufgabe.

ÜBUNGEN IN EINZELARBEIT

1. Den Tennisball um die Hütchen herum slalomprellen.
2. Den Tennisball seitlich neben dem Körper auf der Linie entlang rollen.
3. Den Ball selbständig vor sich hochwerfen und auf ein Ziel schlagen oder ein Partner wirft den Ball an und der andere schlägt ihn auf ein Ziel.
4. Den Ball hochspielen ohne den Reifen zu verlassen.
5. Jeder Spieler/in läuft frei durch das halbe Einzelfeld mit dem Tennisball und Schläger, bei der Begegnung eines Partners werden die Bälle ausgetauscht; der Tennisball kann geprellt, gerollt, balanciert oder hochgehalten werden.
6. Den Tennisball von der Grundlinie bis zum Netz nach jedem Bodenkontakt vor sich hochspielen und an der T-Linie über das Netz schlagen.



OHNE VORHAND UND RÜCKHAND IST EIN TENNISWETTKAMPF NICHT MÖGLICH

SPIELREIHE PARTNERWEISE MIT ODER OHNE NETZ

1. Rollhockey: den Tennisball mit dem Tennisschläger flach über den Boden hin und her passen.
2. Hütchenspiel: den zugespielten Ball mit dem Hütchen fangen, den Ball mit dem Hütchen vor sich auskippen und wieder zurückspielen.
3. A spielt den Ball zu B, B kontrolliert den zugespielten Ball indem er ihn vor sich hochspielt und dann spielt B zu A. A macht dann erst einen Kontrollschlag und spielt den Ball zu B zurück.
4. A spielt direkt zu B, B macht erst einen Kontrollschlag und spielt dann zurück.
5. A und B spielen direkt miteinander hin und her und versuchen so viele Netzüberquerungen wie möglich zu erreichen.

SPIELEN GEGENEINANDER

1. Zeitungsspiel

Jeder Schüler hat eine ausgebreitete Zeitung vor sich liegen. Die Spieler versuchen den Tennisball auf die gegenüberliegende Zeitung zu schlagen. Treffen sie, dann wird die Zeitung mit einer Umdrehung nach hinten verschoben. Wer schafft es zuerst die Zeitung so oft zu treffen, dass sie die T-Linie berührt.

2. Rundlauf

Die Gruppen stehen sich diagonal gegenüber, nach jedem Schlag wechseln die Schüler die Seite. Jeder Schüler hat drei Leben.

3. Deutscher Meister

Auf einem Tennisplatz sind vier Kleinfeldern. Nach einer bestimmten Zeit werden die Spielstände auf allen Plätzen festgehalten. Auf Platz eins wird der Deutsche Meister ausgespielt. Auf den anderen Plätzen steigen die Gewinner in die nächsthöhere Klasse auf und die Verlierer steigen ab. So, dass nur der Deutsche Meister auf seinem Platz stehen bleibt. Anschließend wird die nächste Runde gespielt.

ULTIMATIVE TIPPS

1. Je nach Leistungsstärke die Bedingungen vereinfachen durch verschiedene Bälle, Schläger und Entfernungen.
2. Aushol- und Ausschwingbewegung nur korrigieren, wenn die Aufgabe nicht gelöst werden kann.
3. Immer erst partnerschaftlich miteinander beginnen und anschließend gegeneinander spielen lassen.
4. Die Bewegungsaufgaben sind immer dann richtig gewählt, wenn die Kinder mit wenig Bällen auskommen.
5. Viel demonstrieren und wenig Bewegungsanweisungen geben.