

+ Ehrenamt stärken +

+ Jugendarbeit stärken +

+ Schultennis stärken +

Ausgabe 09/2004



Schultennis –

Auf neuen Wegen in die Zukunft

„Ein ideales Betätigungsfeld für engagierte Vereinsangehörige und Lehrer.“



LOW-T-BALL
Tennis für Kinder

Themen in dieser Ausgabe:

- Ballgefühl - kann man das lernen ?
- So bleiben Kinder am Ball
- Ballgewöhnung - der Weg zum Tennis

[Impressum]

Redaktion:
Oliver Engst,
Reimar Bezenberger
Lars Mosel
Fotos:
Oliver Engst
Reimar Bezenberger

BALLGEFÜHL - KANN MAN DAS LERNEN ?

Die meisten Kinder erlernen frühzeitig den Umgang mit unterschiedlichen Bällen.

Dabei erkunden sie während des Spielens intensiv die individuellen und materiellen Eigenschaften des Balles.

Im Kindergarten und in der Schule haben der Umgang und das Spiel mit Bällen eine elementare Bedeutung. Das Spiel mit einem Ball fördert zum einen die koordinativen Fähigkeiten der Kinder und zum anderen das soziosportive Miteinander.

Bevor die erste Tennisstunde beginnt, wissen die Kinder bereits, dass man einen Ball fangen, prellen, rollen, schießen oder werfen kann. Diese Grundeigenschaften des Balles haben sich die Kleinen frühzeitig angeeignet und die eine oder andere Fertigkeit im Umgang mit dem Ball beherrschen sie altersgemäß recht gut.

Der Tennisball unterscheidet sich von den bisher gewohnten Bällen für die Kinder vor allen Dingen in der Größe und dem Gewicht. Dies bereitet den Kindern zu Anfang große Probleme. Kinder sind es gewöhnt mit einem großen und weichen Kunststoffball



Ballberechnung - eine Aufgabe mit vielen Unbekannten

in allen Variationen zu spielen. Mit diesem können sie annähernd problemlos umgehen und die Verletzungsgefahr ist durch das weiche Material dem entsprechend gering.

Etwas Unglaubliches geschah.

Der Ball kam wieder zurück.

Lars Gustafsson

Kinder brauchen ab der ersten Trainingsstunde Erfolgserlebnisse. Einen kleinen Tennisball zielgenau in ein Feld oder auf eine Markierung zu schlagen ist für Kinder im Vorschulalter fast ein Ding der Unmöglichkeit.

Dazu kommt das ungewohnte Spielgerät „Tennisschläger“. Es ist für Kinder mit enormen Schwierigkeiten verbunden die Schlagbewegung genau zu koordinieren und zu kontrollieren. Um das eigentliche Zielspiel Tennis zu erlernen sind die koordinativen Fähigkeiten eines der wichtigsten leistungslimitierenden Faktoren. Dazu kommt der Umgang mit Ball und Schläger. Dies stellt zu Beginn der Tennisausbildung einen eigenständigen Part dar, der nicht zu unterschätzen ist.

Um Kinder die technisch schwierige Sportart Tennis näher zu bringen, ist es dringend erforderlich ihnen den Umgang Ball und Schläger zu erleichtern. Diese sollten durch abwechslungsreiche Ballgewöhnungsübungen geschehen.

Abwechslungsreich bedeutet in diesem Fall, dass die Spiel- und Übungsformen jederzeit verändert und variiert werden sollen. Dies fördert das wichtige Ballgefühl und erleichtert somit das unterschiedliche Ballverhalten tiefgründig zu verstehen.

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt und er spielt nur da wo er ganz Mensch ist“

(Karl Friedrich Schiller)

Unser Ziel:

„Möglichst viele Menschen zum Spielen zu bringen !!!“

VIELSEITIGKEIT IST TRUMPF

Für die Praxis ergibt sich darauf folgende Forderung: Es sollen in dieser Alterstufe verschiedene Bälle, wie zum Beispiel Softbälle, Wasserbälle, große und kleine Bälle verwendet werden.

Ziel ist es, das unterschiedliche Verhalten der verschiedenen Bälle genau zu erfassen. Die Flugkurve sowie das Sprungverhalten bestehend aus Sprungrichtung und Sprunghöhe müssen von den Kindern richtig eingeschätzt werden. Sie sollen durch den Einsatz verschiedener Bälle lernen, wie sich die Bälle in unterschiedlichen Spielsituationen verhalten.

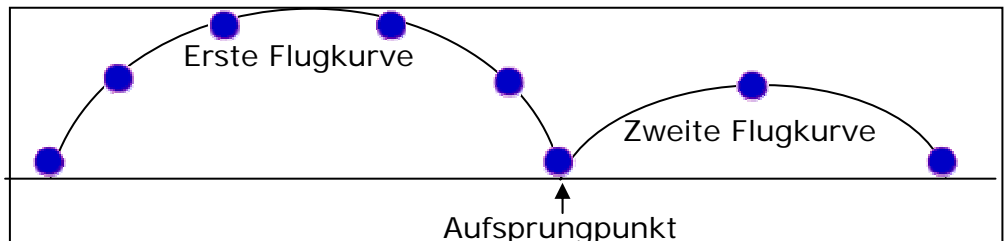
Für den Einsatz von Tennisbällen bietet sich ebenfalls an, alte und neue Bälle in die Grundausbildung einzubeziehen. Diese Bälle haben wiederum unterschiedliche Sprungeigenschaften und dienen somit erneut der Schulung der Wahrnehmung.

Eine besondere Art der Schulung des Ballgefühls stellen „rasierte Bälle“ dar. Rasiert heißt, dass man den einen der beiden Filzlappen eines Tennisballes - mit einer Zange - abzieht. Das Innere des Balles sollte hierbei jedoch nicht beschädigt werden.

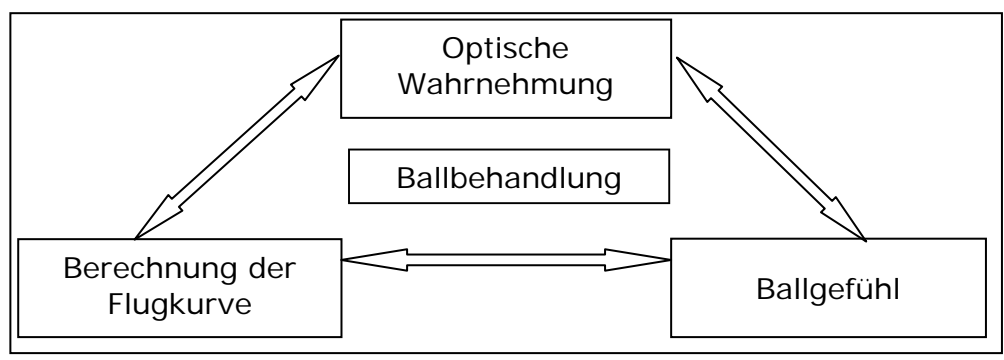
Durch die unterschiedlichen Beschaffenheit der Oberflächen des Balles verspringt dieser, ist

aber trotzdem nach wie vor gut spielbar. Es eignen sich hierfür am besten ältere oder abgespielte Bälle.

Bei dem für Kinder oft etwas langweiligem Rhythmustraining oder Spielen auf Zielfelder wird mit rasierten Bällen zusätzlich die Reaktionsfähigkeit trainiert und dabei gleichzeitig das Auge und die Beinarbeit geschult. Der Ball muss während des Fluges sehr lange verfolgt werden und die Füße müssen bis zum letzten Moment in Bewegung bleiben.



Ziel der Ausbildung ist es die Flugkurven der Bälle richtig „zu lesen“ und das anschließende sportliche Handeln situativ darauf auszurichten.



Das Wirkgefüge der Ballbehandlung

MOTIVATION IM SINNE DER NACHHALTIGKEIT

Für die Nachhaltigkeit des Trainings ist es wichtig, dass die Kinder immer den Eindruck haben, „richtiges Tennis“ zu spielen. Bereits im Kindergartenalter sind die Kinder fähig, die Grobform des Tennisspiels zu begreifen.

Jede Übungsstunde soll abwechslungs- und variantenreich gestaltet werden. Dies gilt auch für die Ballgewöhnungsübungen. Sie sollen nicht direkt mit der ersten Stunde „abgehakt“ werden, sondern immer wieder in spielerischer Form – auch als eine Art Aufwärmungsphase - eingesetzt werden.



„Es gibt kein Zuviel nur ein Zuwenig.“

Die Kinder erlernen das Tennisspiel wesentlich leichter, wenn es auf einer spielerischen Basis geschieht.

„Das Talent des Menschen hat seine Jahreszeiten wie Blumen und Früchte.“

(Francois VI, Duc de la Rochefoucauld)

ZUSAMMENFASSUNG

- Die Ballgewöhnungsübungen sollen im Anfängerunterricht nicht nur innerhalb von einer Stunde angewendet, sondern über mehrere Wochen praktiziert werden. Das gibt die Gewähr, dass auch ein motorisch schwächeres Kind ein überdurchschnittliches Niveau an Ballgefühl und Koordinationsfähigkeit erreichen kann.
- Die Unterrichtseinheiten sollen nicht monoton gestaltet werden. Durch ständige Variationen wird die Motivation und die Freude am Tennisspiel nondirektiv erhalten.
- Der Trainer soll Kreativität und Phantasie besitzen, damit er die Übungen jederzeit auf die Bedürfnisse der Kinder individuell abstimmen kann.
- Der Einsatz von verschiedenen großen und kleinen Bällen fördert nachhaltig die Schulung des Ballgefühls.
- Ballgewöhnungsübungen sollten immer auf einer spielerischen Ebene erfolgen. Das Lernen macht den Kindern somit mehr Spaß und die anschließenden Erfolgserlebnisse sind umso größer und nachhaltiger.
- Als ideale Vermittlungsmethode eignet es sich einen nondirektiven Weg zu wählen. Die Kinder sollen eigenständig Spielerfahrung sammeln und ihre Phantasie und Kreativität mit in das Training einbringen.
- Durch Erfolgserlebnisse erhalten die Kinder ein besonderes und andauerndes Selbstwertgefühl.

„Lasst uns vielseitig fördern ! Märkische Rüben schmecken gut, am Besten gemischt mit Kastanien. Und diese beide edlen Früchte wachsen weit auseinander !“

Johann Wolfgang von Goethe

SO BLEIBEN KINDER AM BALL

Tennis gehört nicht zu den kinderleichten Sportarten.

Kinder haben es schwer Technik, Koordination und Konzentration sinnvoll zu vereinbaren. Durch Misserfolge in den ersten Trainingsstunden, verlieren Kinder häufig die Lust und die Motivation, weiterhin Tennis aktiv zu betreiben.

Toben statt Tennis

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Kinder unkonzentriert sind, ersetzen Sie das Training durch „Toben“ bzw. einfache Bewegungsspiele wie Ballwerfen, Ballfangen mit dem Schläger oder durch andere Spiele wie „Eierhüpfen“ - dabei wird der Tennisball gegen eine Wand geworfen, der Werfer muss über den Ball springen und der Hintermann muss den Ball auffangen - oder einem Fußballspiel mit Tennisbällen.

Kombinieren Sie Spiele und „ernsthafte“ Koordinations- und -technikübungen. Der Tennisplatz wird zu einer Art Spielwiese.

Lob statt Tadel

Loben Sie alle Fortschritte, die Ihr Kind beim Tennis macht. Kleine Fehler sollten anfangs großzügig übersehen werden.

Nachmittags-Action

Tennis soll in erster Li-



nie Ausgleich sein. Das Training soll keine Pflichtübung sein.

Nur kein Stress

Kinder sollen nach der Schule und den Hausaufgaben genügend Pause haben, bevor sie zum Training gegen. Stress führt zu Motivationsverlusten der Kinder.

Gruppenunterricht

Gruppentraining ist für die soziale Entwicklung der Kinder dringend erforderlich. Darüber hinaus gibt es beim Gruppentraining genügend Erholungspausen für die Kinder.

Wettkämpfe

Viele Kinder finden es faszinierend ihr sportliches Können im Wettkampf unter Beweis zu stellen. Eine kinderfreundliche Punktwertung ist ratsam (Rückhand-Punkt zählt dreifach,...). Tennis muss spannend sein, dies motiviert Kinder am meisten. Es gibt ein Ergebnis, dies ist für Kinder entscheidend. Ihr Ehrgeiz wird angespornt.

Spaß am Sport

Es soll der Spaß an der Bewegung im Training gefördert werden.

BALLGEWÖHNUNG - DER WEG ZUM TENNIS

Man soll versuchen, die Individualität der Kinder weitgehend zu erhalten.

Ballfangen mit Fangnetz

Spieler A wirft den Ball über das Netz zu Spieler B. Dieser versucht nun den Ball aus der Luft oder nach einem Aufsprung mit dem Fangnetz zu fangen. Schlägerhüllen können ebenfalls als Fanginstrument genutzt werden.

Lernziel: Die Spieler sollen lernen, das Flug- und Sprungverhalten des Tennisballes richtig einzuschätzen.



Spiele auf Ziele fördern die Motivation

Tennis-Fußball-Spiel

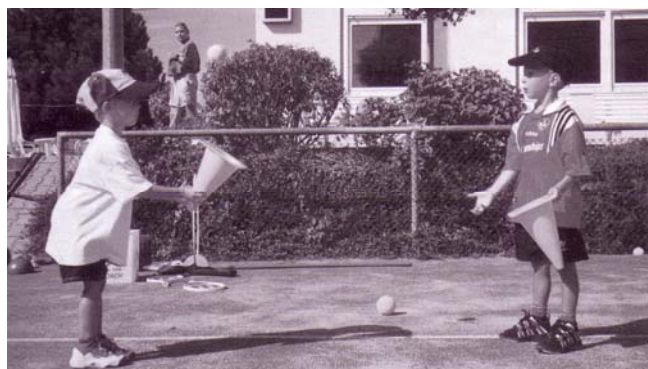
Bei dieser Spielform muss der Ball mit dem Schläger vor dem Körper abgestoppt werden (Kontrollschlag). Danach wird der Ball in Fußballmanier mit dem Fuß, dem Knie oder dem Kopf

nach einem Aufsprung oder direkt aus der Luft über das Netz befördert.

Lernziel: Richtiges Einschätzen des Balles

Handball gegen Tennis

Im Aufschlagfeld spielt



ein Spieler mit Schläger gegen einen Spieler ohne Schläger. Der Tennisspieler spielt den Ball über das Netz in das gegenüberliegende Feld. Der Handballer muss den Ball aus der Luft oder nach einem Aufsprung fangen und sofort wieder über das Netz zurückwerfen.

Prellballtennis

Zwei Spieler spielen im Aufschlagfeld Prellballtennis gegeneinander. Dabei muss der Ball nach jedem Schlag zuerst im eigenen Feld

aufspringen, bevor er das Netz überquert.

Lernziel: Bei dieser Übung wird das so genannte „Feine Händchen“ geschult.

Mannschafts-Tennis 3 gegen 3

In jeder Spielfeldhälfte stehen 3 oder 4 Spieler, die sich den Ball mit jeweils einem Aufsprung innerhalb der Mannschaft zuspieldürfen. Der 3. Spieler schlägt den Ball über das Netz.

Spiele auf Ziele

Der nächste Schritt ist das Spiel über ein Hindernis. Zielspiele in jeder Variation sind für die Entwicklung der motorischen Feinabstimmung wichtig und für die Kinder motivierend.

ÜBUNGS- UND TRAININGSFORMEN

Eine Auswahl von Übungs- und Trainingsformen ist das tägliche Handwerkszeug jedes Trainers. Allerdings sollte bei der Auswahl, Übernahme und Entwicklung von Übungs- und Spielformen sehr sorgfältig und systematisch vorgegangen werden, um Trainingsziele tatsächlich zu erreichen und Trainingserfolge zu erzielen.

Da man nicht alle Übungsformen ständig anwendet, vergisst man natürlich leicht die eine oder andere gute und wirksame Übung. Hierzu empfiehlt sich der Aufbau einer systematisierten Übungskartei. Am sinnvollsten erscheint

dies in Form eines Karteikastens, den man ständig, auch beim Training direkt präsent hat.

Eine solche Karteikartei sollte praktischerweise nicht nur eine Übungsbeschreibung und eventuell eine Skizze der Übung enthalten, sondern zusätzlich das Hauptziel der Übung, die Kategorie, die Dauer, bzw. den Umfang und eine Materialliste.

Die Übungen kann man dann entsprechend in seinem Karteikasten nach Zielen oder noch

besser nach Kategorien sortieren und fortlaufend ergänzen. Folgende Kategorien sollten von vornherein enthalten sein:

- Aufwärmübungen und -spiele
- Technikerwerbungsübungen
- Technikanwendungsübungen
- Konditionsübungen
- Koordinationsübungen
- Spiele und Wettkampfformen

Eine Karteikarte könnte dann wie folgt aussehen.

„Nach meiner Auffassung sollte man im Kleinkindalter die Kinder in freier Form spielen lassen und keinen Einfluss auf sie nehmen.“ (Tostao - Fußball-Weltmeister)

Kategorie:	Name der Übung:	
Skizze:	Ziel:	
	Beschreibung:	
	Variationen:	
	Umfang / Dauer:	Material: