

+ Ehrenamt stärken +

+ Jugendarbeit stärken +

+ Schultennis stärken +

Ausgabe 04/2004



**Schultennis –
Auf neuen Wegen in die
Zukunft**

**„Ein ideales Betätigungs-
feld für engagierte
Vereinsangehörige und
Lehrer.“**



Themen in dieser Ausgabe:

- Übungshilfen für das Koordinationstraining
- Aufgaben für Anfänger
- Methodische Hinweise für das Koordinationstraining

[Impressum]

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

ÜBUNGSHILFEN FÜR DAS KOORDINATIONSTRAINING

Abwechslung, Flexibilität, und Vielseitigkeit gelten als Schlagwörter für das moderne Tennistraining.

In der Praxis wird allerdings häufig das altbekannte Verständnis Tennis zu lehren und zu vermitteln angewendet – es ist für Trainer alter Prägung schneller abrufbar.

Die nachfolgend aufgeführten Beispiele sollen dazu dienen, positive Anregungen für Lehrer, Trainerassistenten oder Trainer bringen.

Es gibt zwei wichtige Gründe, sich mit dem Bereich des vielfältigen und abwechslungsreichen Koordinationstrainings zu beschäftigen:

1.) Es ist heute im Kinder- und Jugendtraining besonders wichtig Abwechslung und Spaß in den Trainingsalltag zu bringen. Dies funktioniert am Besten, wenn die Lehrenden öfter mal etwas Neues im Training vorstellen und ausprobieren lässt. Dem gegenüber stehen jedoch die oftmals hohen Anschaffungskosten für Trainingsgeräte oder -materialien. Daher sollte bei allen Übungsleitern das Bestreben vorhanden sein mit einfachen Mitteln und Alltagsgegenständen das Kinder-



Spielerische Koordinationsschulung in der Schulsporthalle

und Jugendtraining freudbetont, non-direktiv und vor allem attraktiv zu gestalten. Der finanziellen Aufwand sollte hierbei so gering wie möglich gehalten werden.

2.) Die nachfolgend vorgestellten Übungsformen sollen dazu anregen sich selbst auf die Suche nach alternativen abwechslungsreichen und spaßbringenden Trainingsmitteln und -methoden zu begeben. Dem Einfallsreichtum sind bei der Auswahl der Trainingsmaterialien keine Grenzen gesetzt.

Für die nachfolgenden Trainingsbeispiele wer-

den folgende Materialien verwendet:

- Holzklötze (Reste)
- „Rasierte“ Bälle
- Wackelluftballons (Werbeartikel der Sparkassen)
- Halbierte Bälle
- Teppichfliesen (Reste / Muster)

In den Abfallcontainern vieler Handwerksbetriebe lassen sich vielfältige Materialien finden, die sich optimal als Trainingshilfen einsetzen lassen.

Wer es clever anstellt, kann den finanzielle Aufwand auf 0,00 EUR reduzieren.

„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 !!!“

HOLZKLÖTZE

Als Material eignen sich alle Arten von Holzresten (Leimholz, alte Arbeitsplatten,...).

Die Abmaße sollten nicht mehr als 10x10x3 cm betragen, damit die Klötze auch von kleineren Kindern gut in der Hand gehalten werden können.

Scharfe Kanten sollten vor dem Gebrauch gründliche abgeschliffen und beseitigt werden.

Einsatzmöglichkeiten:

Die kleinen „Handschläger“ können zur Schulung der Beidseitigkeit und Treffgenauigkeit eingesetzt werden.

Nicht nur als Schläger sind diese Holzklötze einsetzbar, sondern ebenfalls als Fortbewegungsmittel (Wettlauf auf drei Klötzen, ein Klotz muss immer weitergesetzt werden).

Variationen:

Alle Spielformen im Klein- oder T-Feld können auch mit diesen Handschlägern problemlos ausgeführt werden. Geschickte Kinder sind nach kurzer Übungsphase in der Lage Topspin oder Slice damit zu spielen. Am besten eignen sich Methodik- oder Softbälle zum Spielen.



RASIERTE BÄLLE

Herstellung:

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 nun unterschiedlichen Oberflächen des Balles verspringt dieser, ist aber trotzdem nach wie vor gut spielbar. Es eignen sich hierfür am besten ältere oder abgespielte Bälle.

Einsatzmöglichkeiten:

Bei dem für Kinder oft etwas langweiligem Rhythmusstraining 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.

Variationen:

2 Spielen mit zwei unterschiedlichen Bällen (rasierter Ball - normaler Ball, rasierter Ball - Methodikball)

2 Spielen mit einem rasierten Ball; Ball muss angenommen und hochgespielt werden (ca. auf Kopfhöhe), der Spieler muss sich einmal um die eigene Achse drehen und den Ball nach 1x aufspringen zurückspielen, evtl. auch gegeneinander auf Punkte

Methodische Hinweise zum Koordinationsstraining:

- Nur in ausgeruhtem Zustand trainieren
- Vor dem eigentlichen Tennistraining, nach dem Aufwärmen
- Bei Ermüdungsercheinungen ist das Koordinationsstraining abbrechen
- Abwechslungsreiche Übungszusammenstellung
- Vom Einfachen zum Schweren; erst wenn die einfachere Übungsform beherrscht wird, die neue Übung erlernen

Immer wieder schon bekannte Übungsformen wiederholen

Unterschiedliche Informationsaufnahmen einfügen (visuelle, optische, taktile Reize)

WACKELLUFTBALLON

Den Einsatz von Luftballons als methodisches Hilfsmittel im Tennis ist den meisten Übungsleitern sehr geläufig, den wenigsten aber die Fülle der Spielmöglichkeiten, wie z.B. mit dem Wackelluftballon.

Herstellung:

Man nimmt zwei Luftballons und steckt den einen in den anderen und füllt den inneren mit ca. 100–200ml Wasser auf und knotet ihn zu. Den Äußeren bläst man auf und verknötet auch diesen, so hat man ein unberechenbares Wurfgerät, das selbst Erwachsene anfangs nur schwer fangen können.



Einsatzmöglichkeiten:

Wurfstaffeln oder Reaktionsspiele sind sehr gute Einsatzmöglichkeiten für diesen Luftballon. Der Spaß sollte bei dieser Art des miteinander Spielens immer im Vordergrund stehen.

Variationen:

Abgewandelte Form des Volleyballspiels:

- der Ball wird gefangen und gleich weiter geworfen zum Mit- oder Gegenspieler, evtl. über ein Netz
- Mehrere Kinder bilden einen Kreis oder Viereck - es sind zwei Wackelluftballons im Spiel. Der eine Luftballon muss versuchen den anderen zu überholen.

HALBIERTE BÄLLE

Herstellung:

Ein Tennisball wird in zwei gleichgroße Halbkugeln geschnitten, die anschließend ineinander gesteckt oder bei Bedarf verklebt werden.

Einsatzmöglichkeiten:

Es handelt sich hierbei um ein gutes und einfaches Hilfsmittel um das Gleichgewicht im Rah-

men der Ballschulung zu trainieren. Die Schüler balancieren auf jeweils zwei der halbierten Tennisbällen und müssen dabei bestimmte Zusatzaufgaben erfüllen wie z.B.:

- Ball mit dem Schläger hochhalten / prellen / Schläger hinter dem Rücken durchgeben / sich Bälle zuwerfen

Variationen:

Auf den halbierten Bällen wird Volley gespielt oder der Aufschlag trainiert

Diese Übungen sind lediglich zum Trainieren des Gleichgewichts gedacht und ersetzen kein Techniktraining.



Koordinationsschulung ist immer vielseitig und variantenreich zu gestalten.
 Sie verträgt viele Ideen und „Köche“: *wenige Zutaten verderben den Brei!*

TEPPICHFLIESEN

Wie bei den bereits beschriebenen Holzklötzen erhält man das Material entweder als Reste oder Muster im Baumarkt oder beim Teppichhändler. Die Teppichreste sollten am Besten auf eine Größe von DIN A3 zurecht geschnitten werden.

Einsatzmöglichkeiten:

Gut einzusetzen ist dieses Hilfsmittel im Bereich der Auge-Hand-Koordination:

- der Ball wird mit der Teppichfliese aufgefangen und wie auf einem

Trampolin durch Aufspannen und sofortiges schnelles Auseinanderziehen des Teppichs gleich wieder weggeworfen.

Variationen:

- Als Punktspiel (Einzel oder Doppel) mit- oder gegeneinander
- Je nach Spielstärke darf der Ball nur eine bestimmte Zeit auf einer Hälfte bleiben (1-3 Sekunden)

- Der Ball muss nach 1-2x aufspringen mit Hilfe der Teppichfliese auf den Boden gedrückt werden

Dies führt zu einer besseren Einschätzung des Flug- und Sprungverhalten des Balles.

- Ball (Softball) muss als Halbvolley zurückgespielt werden

Der Treffpunkt sollte immer vor dem Körper sein, da Fliese mit zwei Händen gehalten wird.



Vielfältig und ungewohnte Übungen stehen im Vordergrund der koordinativen Grundausbildung für Kinder, Lehrer und Trainer.

Die methodische Formel, das Grundrezept, für das Koordinationstraining lautet: Man nehme eine Palette von einfachen, stabil beherrschten motorischen Fertigkeiten, variiere Bedingungen und führe die Übungen unter (erschwerenden) Bedingungen durch.

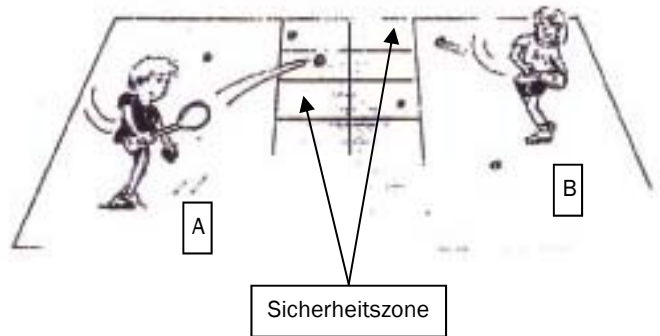
AUFGABEN FÜR ANFÄNGER

Haltet die Seite frei

Die im Feld A ankommenden Bälle werden ins Feld B zurückgespielt. Bälle, die in der Sicherheitszone liegen, dürfen nicht gespielt werden.

Variation:

Hindernis, Schnur, Netz, Matten



Basketball - Tennis



Die Spieler versuchen einen Ball von oben in einen Basketballkorb hinein zuspelen.

Wer die meisten Treffer erzielt ist Sieger im Basketball - Tennis.

Variation:

Positions- und Schlagänderung, Zielvorgabe direkt / indirekt über das Brett des Basketballkorbes.

Schlagen & Fangen

kann - dann entsprechend umgekehrt.

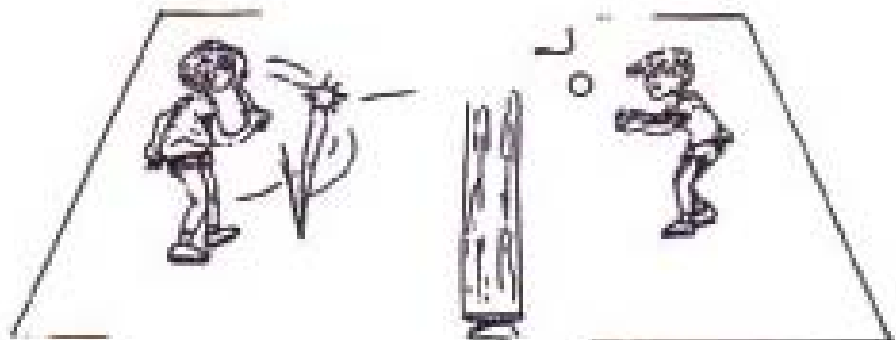
Variation:

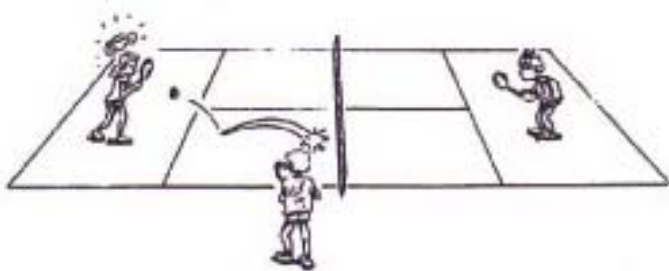
Ein Spieler schlägt den fallen gelassenen Ball mit der Hand nach dem Aufspringen so über ein Hindernis (Linie, Bank, Netz,...), dass ihn sein Partner gegenüber (ohne Schläger) fangen

Wettspiel:

Welches Paar schafft die meisten gefangenen Bälle in einer Minute ?

Vorhand, Rückhand, Ballart, Netzhöhe, Netzabstand vergrößern, Ball darf nach dem Schlag nicht aufspringen





Himmel & Hölle

Der Punkt wird nach nicht festgelegter Eröffnung durch den Trainer ausgespielt. Es gilt für den Spieler durch Punktgewinn die Feldhälfte „Himmel“ erfolgreich zu verteidigen bzw. der Feldhälfte „Hölle“ zu entkommen.

Variation:

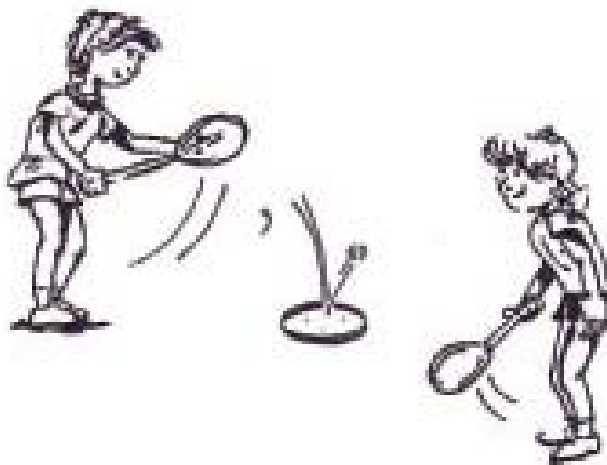
Mehrere Spieler pro Feldhälfte, festgelegte Spieleröffnung, z.B. „Hölle“ beginnt.

Zieltennis

Jeweils zwei Spieler spielen in auf dem Boden gemalte Ziele (Reifen, Zeitungen, ...)

Variation:

Schlagvorgabe, Zielveränderung



Die Koordinationsschulung ist als „Training der Trainierbarkeit“ der sportbezogenen Lernfähigkeit ein wichtiger, entwicklungsgemäßer Inhalt des Sportunterrichts. Während des gesamten Schulalters ist genügend Raum für eine breite, übergreifende Grundausbildung zu schaffen.