

Walter Bucher
(Hrsg. & Red.)

1002

Spiel- und Übungsformen

im Tennis



9. Auflage

hofmann.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	5
1 Auf die Plätze – Tennis – los!	7
2 Aufwärmen und Einspielen	23
3 Einsteiger	55
4 Sportliche Anfänger und sportliche Senioren	91
5 Fortgeschrittene Spieler.....	155
6 Gute Spieler.....	219
7 „out“ ... oder vielleicht doch bald „in“?	277
Verwendete und weiterführende Literatur	283

Rückblick	<p>Nachdem im Jahr 1979 die Absicht einer Sammlung von Spiel- und Übungsformen im Schwimmen einen derart großen Erfolg hatte, lag es auf der Hand, dieselbe Idee auch im Tennis zu realisieren. Es gelang mir, Kolleginnen und Kollegen, die sich mit Tennisunterricht befassten und angehende Sportlehrpersonen, welche sich im Verlauf ihrer Ausbildung im Tennis spezialisierten, von dieser Idee zu begeistern. In kurzer Zeit waren rund 1000 Spiel- und Übungsformen gesammelt. Diese wurden geordnet, redigiert, mit Schreibmaschine getippt, skizziert und dann im Offsetverfahren kopiert bzw. gedruckt. Im Laufe der Zeit kamen mit jeder Neuauflage immer wieder „Anhänge“ dazu. Die Verlagsleitung und ich haben uns entschlossen, nun endlich auch das Tennisbuch zu überarbeiten. Ich freue mich, die 8. Auflage präsentieren zu dürfen. Ich habe die Redaktionsarbeit allein mit Begeisterung ausgeführt. Ab und zu hätte ich am liebsten den Schreibtisch verlassen und die jeweiligen Spiel- und Übungsformen gleich selber auf dem Tennisplatz arrangiert. Doch das überlasse ich nun gerne anderen.</p>
Was hat sich im Tennis verändert?	<p>Das Tennisspielfeld ist immer noch gleich groß wie vor 30 Jahren. Auch an den grundsätzlichen Spielregeln wurde nichts Wesentliches geändert. Die Faszination des Tennisspiels hat deshalb aber in keiner Weise nachgelassen; im Gegenteil. Bezüglich Material wurden große Verbesserungen erreicht, angefangen bei den Tennisschlägern über die Bälle bis zur Bekleidung. Tennishallen sind heute eine Selbstverständlichkeit.</p>
Dank	<p>Ich danke nochmals allen, die mir damals – vor über 30 Jahren – bei der Ideensammlung mitgeholfen haben. Besonders danke ich Toni Trottmann für die vielen „Männchen mit Köpfchen“, Anita Schmid für die Skizzen in Kap. 1 und Gérard Jenni für die fachliche Begleitung während der ganzen Zeit. Zu guter Letzt danke ich meinem Lehrmeister und „geistigen Vater“ Jean Brechbühl. Er hat mein Denken und Handeln bezüglich Lehren und Lernen – nicht nur im Tennis – und somit auch die nun vorliegende Überarbeitung entscheidend geprägt.</p>
Ausblick	<p>In früheren Jahren war die Schweiz eher ein „Niemandland“ in Sachen Tennis. Doch dann kamen Martina Hingis, Patty Schnyder und schließlich unser einmaliges „Schweizer Aushängeschild“ Roger Federer. Und zu guter Letzt auch noch Stanislas Wawrinka. Wir sind natürlich sehr stolz auf unseren bereits zu seinen Lebzeiten legendären Tennis-Super-Star Roger Federer. Hoffentlich lassen sich viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch in Zukunft von ihm für den Tennissport begeistern. Gerne hoffe ich, dass auch die vorliegende und nun komplett überarbeitete Sammlung von Spiel- und Übungsformen dazu einen Beitrag leisten kann.</p>

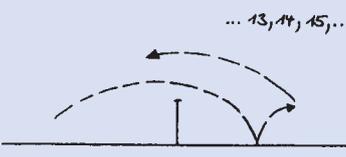
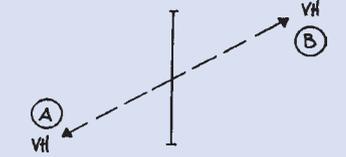
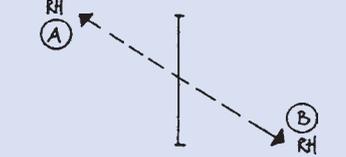
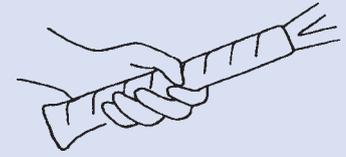
Walter Bucher

<p>Lehren und Lernen im Tennis</p>	<p>Jeder Mensch lernt anders! Deshalb sollten auch im Tennisunterricht der Lern- und Trainingsprozess bewusst gelenkt und die Schülerinnen und Schüler zum individuellen Mitdenken und Mitgestalten aufgefordert werden. Sie sollen sich nicht nur nach vorgegebenen Bewegungsmustern „bewegen“ lernen, sondern zum eigenständigen „Handeln“ angeleitet werden. Handeln ist denkendes Tun. Das Ziel eines effizienten Lernprozesses ist das bewusste, lustbetonte Mitgestalten der Lernenden. Dadurch werden sie befähigt und motiviert, sowohl eigene Bewegungen und Handlungen wie auch Bewegungen und Handlungen von anderen zu analysieren. Auf diese Art werden Lernende zusehends selbstständiger und von Lehrpersonen unabhängiger.</p>
<p>Spielen</p>	<p>„Spielen, spielerisch“ – was heißt das eigentlich? Im Tennis wie anderswo kann all das, was Spaß und Freude macht, als „spielerisch“ bezeichnet werden. Dieser zentrale Gedanke soll in den vorliegenden Spiel- und Übungsformen zum Tragen kommen. Wir hoffen, mit dieser Übungssammlung dazu beizutragen, dass lustbetont gelernt, geübt oder eben „gespielt“ wird. Die mit einem Punkt (●) bezeichneten Varianten sollen anregen, aus einer vorgegebenen Spielform je nach Lernzielen und Voraussetzungen weitere zu entwickeln.</p>
<p>Spielerkategorien</p>	<p>Wer erfolgreich unterrichten will, muss die Voraussetzungen und insbesondere die „Beweggründe“ und Erwartungen seiner Schülerinnen und Schüler kennen. Als Orientierungshilfe wird im vorliegenden Buch die folgende Einteilung vorgeschlagen: Einsteiger, Sportliche Anfänger und sportliche Senioren, Fortschrittliche Spieler, Gute Spieler. Die Erläuterungen zu diesen einzelnen Spielerkategorien mit den jeweiligen Konsequenzen für den Unterricht sind in den jeweiligen Kapiteln in einer kurzen Einleitung beschrieben.</p>
<p>Aufbau und Konzept des Buches</p>	<p>Die Inhaltsstruktur orientiert sich weitgehend an den oben beschriebenen Spielerkategorien. Es ist zwar möglich, dieselbe Spielform auf verschiedensten Könnensstufen durchzuführen, doch damit sie „ankommt“ und lernwirksam wird, muss sie den jeweiligen Voraussetzungen angepasst sein: nicht zu einfach, aber auch nicht zu schwierig. Jede Übung hat einen Namen, eine Nummer, ist kurz beschrieben, meistens mit verschiedenen Varianten ergänzt und mit einer einfach verständlichen Skizze illustriert.</p>
<p>Die Kunst des Unterrichtens besteht darin, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ... Lernende zum Mit-Denken, Fühlen, Spüren, Beobachten ... anzuleiten, • ... zum gegenseitigen Beobachten – Beurteilen – Beraten anzuregen, • ... handlungsorientiert zu beraten, nicht „nur“ Bewegungen zu korrigieren, • ... „zwingende“ Lernhilfen bereitzustellen, • ... sinnvolle, motivierende Aufgabenstellungen zu arrangieren, • ... in der „gleiche Sprache“ wie die Teilnehmenden zu sprechen (z. B. auch mit Metaphern), • ... Lernende partnerschaftlich zu beraten, • ... individuelle Voraussetzungen zu berücksichtigen • ... und letztendlich zum selbstständigen Tun hinzuführen.

Aller Anfang ist leicht	Alle kennen die spannende Situation, wenn es heißt: „Auf die Plätze – fertig – los!“ Sei es aus eigener Erfahrung aus der Schulzeit, aus selbst erlebten Starts an Wettläufen oder vom Zuschauen. Da bleibt keine Zeit mehr; da geht's gleich los. Das ist mit Ball und Schläger ebenfalls möglich! Ein Tennis- bzw. Schaumstoffball, zwei Tennisschläger (wenn auch anfänglich nur aus Plastik) und ein Netz oder eine gespannte Schnur, und schon kann gespielt werden, nach welchen Regeln auch immer. Also: „Auf die Plätze – Tennis – los“!
Vom Mini-Tennis zum Tennisspiel	Mini-Tennis eignet sich sehr gut, denn es ist ein Spiel für jung und alt, für Anfänger und Könner. Es ist einfach und kann sofort auch als Zeitvertreib als ein gemütliches „Hin und Her“ oder aber auch als spannendes kleines Wettspiel gespielt werden.
Was braucht es dazu?	Ein schneller und motivierender Einstieg ist mit Schaumstoffbällen, Tennisschlägern und ganz wenig Instruktion schon nach kurzer Zeit möglich. Bei Kindern werden leichte, kurze Kindertennisschläger empfohlen. Als Tennisnetz eignen sich spezielle Mini-Tennisnetze, welche überall in kurzer Zeit aufgestellt werden können. In der Not genügt jedoch auch eine auf ca. 90 cm Höhe gespannte Schnur oder eine Leine.
Spielefeld	Als Spielfeldgröße wird 4–5 Meter Breite und 11–12 Meter Länge empfohlen. Die Spielfeldlinien können mit Kreide (z. B. auf Asphalt) oder mit Klebstreifen (Halle) markiert werden. Es ist aber auch möglich, bereits bestehende Spielfeldlinien oder Markierungen als Begrenzung der Felder einzubeziehen.
Technik	Leitidee: So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Die Spielenden sollen zwar wissen, wie man den Schläger in die Hand nimmt; viel mehr ist in dieser Phase jedoch noch nicht nötig.
Taktik	Schon kleinste Bewegungs- und Geschicklichkeitsaufgaben und Wettbewerbe können zu raffinierten Problemlösungen anregen. Und dies ist bereits der Anfang zur Taktik, die ja im Tennis sehr wichtig ist.
Methodik in Schule und Verein	Als methodische „Lernstufen“ haben sich bewährt: Stufe 1: Allein spielen; Stufe 2: Miteinander spielen; Stufe 3: Gegeneinander spielen. In diesem Kapitel werden viele Beispiele aufgezeigt, welche übernommen oder aber den jeweiligen situativen und personalen Voraussetzungen angepasst werden sollen.
Spielregeln beim Mini-Tennis	Gezählt werden die Punkte wie beim Tischtennisspiel (1, 2, 3 ...). Je nach Anzahl der Teilnehmenden, z. B. bei einem kleinen Turnier, kann auch auf Zeit gespielt werden (z. B. als kleines „Gong-Turnier“). Anspiel: Der Ball wird hinter der Grundlinie von unten (aus der Hand) gespielt oder, wenn beide Spieler dies können, auch „wie richtig“ über dem Kopf. Der Ball muss danach auf der anderen Seite innerhalb des markierten Spielfeldes den Boden berühren. Er darf aber dort nur einmal abspringen, bevor er zurückgeschlagen wird. Danach sind „Direktabnahmen“ (Volley) erlaubt. Und schon kann's losgehen! Viel Spaß.
Tipps für den Unterricht	Nur kurze Erklärungen. Wenig Technikhinweise. Viele Erfolgserlebnisse. Klare Spiel- und Verhaltensregeln (Fairness!). Gute Organisation. Alles Material rechtzeitig (wenn möglich vor Beginn des Unterrichts) bereitstellen. Gut beobachten. Gelungene Aktionen loben. Bei Fehlern motivieren. Übersicht behalten. Für eine fröhliche Stimmung sorgen.

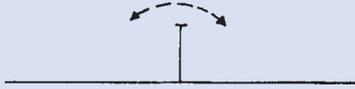
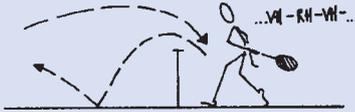
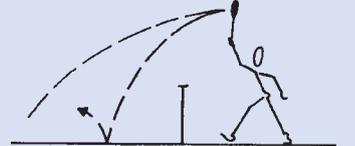
1.1 Spielformen für den Einstieg

1 Auf die Plätze – Tennis – los!

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
1	Erste Tennisschläge Freude wecken Erfahrungen sammeln	Spiele irgendwo mit deinem Partner auf einer ebenen Unterlage (Halle, Rasenspielfeld, Parkplatz, Sportplatz, etc.) über ein Hindernis (Netz, Leine, Schnur, Seil, etc.) und versuche, so oft wie möglich über das Hindernis zu spielen, ohne einen Fehler zu machen. <ul style="list-style-type: none"> • Zählt! Bei einem Fehler beginnt ihr wieder bei Null • Wer macht weniger Fehler? • Jeder hat 5 „Leben“. Wer „stirbt“ zuerst? 	
2	Vorhand-Cross Platzieren Flugbahn einschätzen	Spiele mit deinem Partner so über das Hindernis, dass beide nur auf der rechten Seite (für Rechtshänder) = Vorhand spielen. <ul style="list-style-type: none"> • Einmal hoch; einmal flach • A spielt hoch; B spielt flach 	
3	Rückhand-Cross Platzieren Flugbahn einschätzen	Wie Nr. 2, aber beide spielen die Bälle nur auf der linken Seite = Rückhand. <ul style="list-style-type: none"> • A kommandiert: hoch – hoch – flach – hoch ... und B muss entsprechend spielen • Gegengleich 	
4	Bilateral-Schläge Koordination Seine „schwache“ Seite entdecken	Nimm den Schläger immer wieder in die andere Hand und versuche, mit deinem Partner so oft wie möglich über das Hindernis zu spielen und möglichst lange keinen Fehler zu machen. <ul style="list-style-type: none"> • Bälle auf der rechten Seite spielst du mit der rechten Hand; Bälle auf der linken Seite mit der linken Hand 	
5	Beidseitigkeit Koordination Unterstützung durch die andere Hand	Halte den Schläger mit beiden Händen und versuche, so zu spielen. <ul style="list-style-type: none"> • Spiele den Ball hoch, lass ihn einmal aufspringen und spiele erneut hoch • Dasselbe, aber einmal mit der einen, dann mit der anderen Schlägerseite, ohne am Griff etwas zu ändern 	

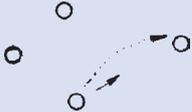
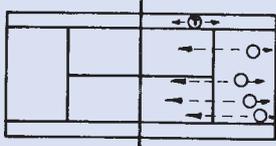
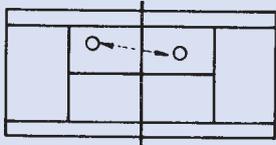
1 Auf die Plätze – Tennis – los!

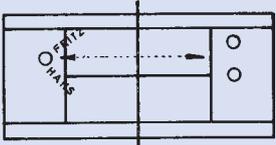
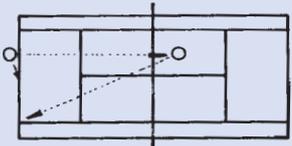
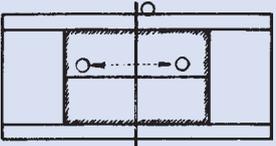
1.1 Spielformen für den Einstieg

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
6	Deine Wahl Schlägerhaltung ausprobieren	Spiele mit deinem Partner und halte den Schläger links, rechts oder mit beiden Händen, so wie es dir am besten geht. <ul style="list-style-type: none"> • A gibt das Kommando: Rechts! Oder: links! Oder: beide! Und B befolgt diese Anweisungen 	
7	Volley-Duell Reaktion Ballgefühl	Beide Spieler stehen am Netz und spielen den Ball direkt aus der Luft zurück. <ul style="list-style-type: none"> • Mit Kontrollschlag, d. h. den ankommenden Ball sich selber 1–2x hochspielen und dann wieder auf die andere Seite spielen 	
8	Netz-Spiel Reaktion Genaues Zuspiel	Einer steht am Netz und spielt Volley. Der andere steht etwas weiter hinten und spielt Vorhand und Rückhand. <ul style="list-style-type: none"> • Der Volleyspieler darf so lange am Netz bleiben, bis er/sie einen Fehler macht. Dann wechseln beide ihre Positionen! 	
9	Lob + Smash Überkopfspiel	Spiele hoch zu deinem Partner, der am Netz steht. Dieser versucht, den Ball über Kopf leicht zurückzuschlagen. <ul style="list-style-type: none"> • Das hohe Zuspiel variieren: hoch, sehr hoch, flach, etwas links, etwas rechts usw. • Der Netzspieler darf wünschen: hoch, flach ... 	
10	Erstes Match Siegen oder verlieren Taktik	Empfohlene Spielregeln: Lege mit deinem Partner die Spielfeldgröße fest. Spielt auf 11 Punkte. Punkte können direkt erzielt werden. Wer den Ball hat, spielt an. Nach dem Anspiel muss der Ball den Boden berühren, nachher kann der Ball auch direkt aus der Luft gespielt werden. Weitere Regeln gemeinsam vereinbaren.	

4 Sportliche Anfänger und sportliche Senioren

4.9 Handzeichen ausführen

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
504	Tennis-Verkehrspolizei Konzentration	<p>Ein Spieler lässt den Ball auf dem Schläger hüpfen. Er muss sich dabei immer in derjenigen Richtung bewegen, die sein Partner mit der Hand anzeigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Spieler steht wie ein Verkehrspolizist vorne und alle anderen müssen gehorchen • Das Gegenteil von dem ausführen was verlangt wird 	
505	Möglichst schwierig! Ballgefühl Geschicklichkeit	<p>Ein Spieler (A) spielt am Ort vertikale Vorhandschläge. Auf sein Handzeichen hin muss sein Partner (B) den Ball übernehmen. In der Zwischenzeit muss A eine von B bestimmte Zusatzaufgabe lösen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich gegenseitig weitere Bewegungsaufgaben stellen 	
506	Wer ist der Nächste? Konzentration Übersicht	<p>3–4 Spieler versuchen abwechselnd einen Ball so lange als möglich mit vertikalen Schlägen hochzuspielen. Der gerade ausführende Spieler zeigt dabei auf den nächsten, dem der Ball zugespült werden soll.</p>	
507	Im Schwarm hin und her Konzentration Reaktion	<p>Eine Gruppe Spieler bewegt sich zwischen Netz und Grundlinie hin und her. In Richtung Netz werden vertikale Vorhand-, in Richtung Grundlinie Rückhandschläge gespielt. Der Lehrer oder ein Spieler zeigt den Richtungswechsel an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer den Ball verliert wird „Lehrer“ 	
508	Platzanweiser Konzentration Platzieren	<p>Zwei Spieler spielen kurze Bälle über das Netz. Vor jedem Schlag führen sie einen Kontrollschlag aus und zeigen dabei an, ob das Zuspiel auf Vor- oder Rückhand erfolgen wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst eine falsche Richtung vor dem Schlag anzeigen 	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
509	Fritz oder Hans? Sicherheit Reaktion	Ein Spieler spielt zwei weiteren Spielern kurze Bälle zu. Er zeigt dabei mit der Hand immer auf denjenigen Spieler, der den Ball zurückzuspielen hat. <ul style="list-style-type: none"> • Beide haben je 3 Leben. Wer „stirbt“ zuerst? • Anstatt zu zeigen, den Namen des Rückspielers rufen 	
510	Ziel-Schmetterball Sicherheit im Überkopfspiel	Ein Grundlinienspieler spielt einem Spieler in Netzposition leichte Lobbälle zu. Kurz vor dem Zuspiel zeigt er die Ecke an, in welche der Ball geschmettert werden soll. <ul style="list-style-type: none"> • Der Zuspieler wird Netzspieler, sobald der vorherige Netzspieler das Ziel getroffen hat 	
511	Signal von außen Konzentration Orientierung	Zwei Spieler spielen mit Vor- und Rückhandschlägen um Punkte. Spielfeld = Servicefeld. Ein neutraler Spieler bestimmt während des Ballwechsels, welche Schlagart angewendet werden muss. <ul style="list-style-type: none"> • Wer den Punkt verliert, muss den Platz freigeben • Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte? 	
512	RH: Ein- oder beidhändig? Anpassung	Ein Spieler muss mit der Rückhand zurückschlagen. Zwei erhobene Finger des Zuspielers zeigen an, dass der Rückhandschlag zweihändig auszuführen ist. <ul style="list-style-type: none"> • Kein Handzeichen bedeutet freie Wahl 	
513	Hand hoch = Los geht's! Sofort reagieren	Zwei „kleine Doppel“ versuchen innerhalb der Servicefelder den Ball im Spiel zu halten. Sobald der Lehrer seine Hand erhebt, wird um Punkte gespielt.	