

BÄLLSCHULE TENNIS

DAS ABC FÜR TENNISKINDER

Christina Roth
Michael Ebert
Klaus Roth



Buchreihe
Ballschule



hofmann.

INHALT

Vorwort	4	6 KOORDINATIVE BASISKOMPETENZEN	31
1 EINLEITUNG	6	Darstellungsform	32
2 GRUNDPHILOSOPHIE	9	Register	33
Einordnung	10	Beispielsammlung	34
Prinzipien: Stufen 1 bis 4	15	7 PERZEPTIV-MOTORISCHE BASISKOMPETENZEN	69
Prinzipien: Stufe 5	15	Darstellungsform	70
3 ZIELE: SPIELERISCHE BASISKOMPETENZEN	16	Register	71
Das ABC für Tennisanfänger	17	Beispielsammlung	72
A Koordinative Basiskompetenzen: sportspielübergreifend	19	8 TECHNISCH-TAKTISCHE BASISKOMPETENZEN	111
B Perzeptiv-motorische Basis- kompetenzen: tennisgerichtet	20	Einführung	112
C Technisch-taktische Basis- kompetenzen: tennisspezifisch	21	Darstellungsform	115
4 INHALTE UND METHODEN	23	Spielsituation – Grundlinienspiel	116
Inhalte: Spiele und Übungen	24	Spielsituation – Spieleröffnung	141
Methoden: Probieren und Studieren	26	Spielsituation – Angriffs-/Netzspiel	160
5 PRAKTISCHE BEISPIELSAMMLUNG EINFÜHRUNG	27	MatchFit	173
Gliederung	28	LITERATUR	176
Spielfelder (Courts)	28		
Spiel- und Übungsmaterialien	29		

HINWEIS

Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet, gemeint sind immer Personen aller Geschlechter

REGISTER

Name des Spiels/der Übung	Komplexität	Seite
Präzisionsdruck Ergebnis		
Cross und Longline	I, II, III	34
In den Reifen	I, II, III	36
Bodentreffer	I, III	37
Zielreifen	II, III	38
Präzisionsdruck Ablauf		
Über Netz und Linien	I, II, III	39
Ballübergabe	I, II, III	40
Linienroller	I, III	41
Linienpreller	II, III	42
Zeitdruck Reaktion/Antizipation		
Horizontal – Vertikal – Diagonal	I, II, III	43
Fang den Ball	I, II, III	44
Schlag den Ball	I, II, III	45
Wohin fliegt der Ball?	I, III	46
Zeitdruck Ablauf		
Popcorn-Monster	I, II, III	47
Haltet die Seiten frei	I, II, III	48
Mauseloch	I, II, III	49
Balltransport im Seitgalopp	I, II	50

Name des Spiels/der Übung	Komplexität	Seite
Variabilitätsdruck Präzision/Zeit		
Spiel mit Nachbarn	I, II, III	51
Farbe ist Trumpf	I, II, III	52
Reifentreffer	I	53
Vor und Zurück	II	54
Komplexitätsdruck Zeit		
In den Hut	I, II, III	55
Schnapp das Tuch	I, II, III	57
Linienstaffel	I	58
Hindernislaufen	I, III	59
Organisationsdruck Präzision		
Viereck-Tennis	I, II, III	60
Zwei-Bälle-Spiel	I	61
Linienvolley	I, II	62
Dual-Tasking	I, III	63
Laufkoordination		
Linienlauf-ABC	I, II, III	64
Reifenspringen	I, II	66
Reifenlaufen	II	67
Hütchenwald	II, III	68

IN DEN REIFEN



A Präzisionsdruck
Ergebnis

A Variabilitätsdruck
Präzision

I, II, III

KOMPLEXITÄTSSTUFE I

Der ÜL hält einen Reifen hochkant vor sich, ungefähr in Netzhöhe. Jedes Kind hat einen Soft-Tennisball. Der ÜL läuft kreuz und quer über eine Platzhälfte. Die Kinder versuchen, ihren Ball durch den Reifen zu werfen. Nach dem Wurf holen sie ihren eigenen Ball wieder und werfen erneut.

VARIATIONEN

- Wurfart verändern (beidhändig, mit der nicht-dominanten Hand, über Kopf als „Einwurf, von unten“ usw.)
- Der ÜL variiert die Höhe des Reifens (z. B. „über Kopf“, hüfthoch, bodentief)
- Den Winkel des Reifens variieren (kleineres Zielfeld)
- Die Laufgeschwindigkeit und Laufart verändern (Sidesteps, leichtes Hüpfen usw.)

KOMPLEXITÄTSSTUFE II

Wie I, größere leichte Bälle verwenden: den Ball durch den Reifen schlagen (einhändig von unten, beidhändig usw.).

KOMPLEXITÄTSSTUFE III

Wie I, die Kinder spielen den Soft-Tennisball mit dem Schläger – entweder direkt aus der Hand oder nach einmaligem Aufspringen. Der ÜL bleibt stehen, wenn er bemerkt, dass ein Kind bereit ist, seinen Ball zu schlagen.

VARIATIONEN

- Der Schläger wird mit der nicht-dominanten Hand gehalten
- Nach jedem erfolgreichen Versuch wechselt der Schläger in die andere Hand



BODENTREFFER



A Präzisionsdruck
Ergebnis

I, III

KOMPLEXITÄTSSTUFE I

Jeweils zwei Kinder stehen sich im Abstand von 3 bis 4 m gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Reifen auf dem Boden. Die Kinder werfen sich einen Soft-Tennisball so zu, dass er einmal im Reifen aufspringt und danach sicher mit einer oder beiden Händen gefangen werden kann.

VARIATIONEN

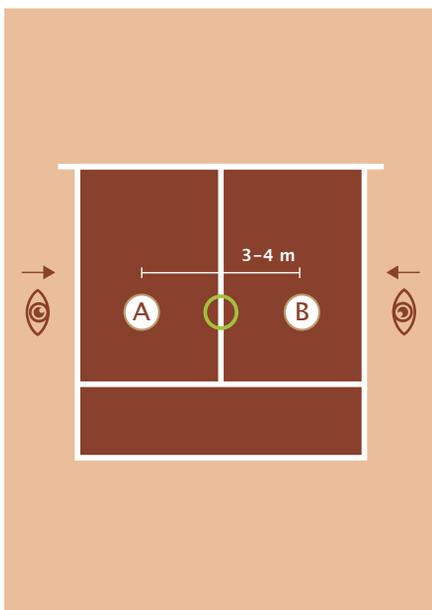
- Mit verschiedenen Bällen
- Abstände variieren
- Flugbahn variieren (Wurf von oben bzw. von unten)
- Zusatzaufgaben: z. B. nach jedem Wurf: Drehung um 360°, zwei Hampelmannsprünge
- Zum Reifen vor- und zurücksprinten

KOMPLEXITÄTSSTUFE III

Beide Kinder haben einen Schläger und spielen sich einen Soft-Tennisball mit einmaligem Aufspringen im Reifen zu. Der Ball muss gefangen und neu angespielt werden, wenn er nicht korrekt im Reifen landet. Welches Spielerpaar schafft die meisten Wiederholungen ohne Fehler? Welches Spielerpaar schafft die meisten Treffer hintereinander?

VARIATIONEN

- Der Ball wird mit einem oder mehreren Schlägen unter Kontrolle gebracht, wenn er nicht im Reifen landet



REGISTER

Name des Spiels/der Übung	Komplexität	Seite
Orientierung auf dem Platz		
In and Out I	I, II, III	72
In and Out II	I, II, III	73
Schnell zurück	I, II, III	74
Distanzen abschätzen	I, II	75
Flugbahn des Balles erkennen		
Fanghütchen	I, II, III	76
Verdeckte Ermittlungen	I, II, III	78
Achtung Ausweichen	I, II, III	80
Reifen Challenge	I, II	81
Auftreffort & Absprunghalten des Balles einschätzen		
Reifen fischen	I, II, III	82
Insel oder Meer?	I, II, III	83
Hopp – Hopp	I, II, III	85
Bälle lesen	I, III	87
Laufweg & Laufart zum Ball bestimmen		
Team Cup	I, II, III	88
Nach vorne oder hinten?	I, II, III	90
Nummernlauf	I, III	91
Über den Kopf	II, III	92

Name des Spiels/der Übung	Komplexität	Seite
Spielpunkt des Balles bestimmen		
Im Uhrzeigersinn	I, II, III	93
Korridorball	I, II, III	95
Rebounder	II	96
One Touch	II, III	97
Ballabgabe kontrollieren		
Auf die Dosen	I, II, III	98
Lang oder kurz	I, II, III	100
Rechts – Mitte – Links	I, II, III	102
Gegen den Lauf	I, II, III	104
Armverlängerung/ Schlägergefühl		
Alles unter Kontrolle	I, II, III	106
Ballkreisel	I, II, III	107
Übers Netz	I, II, III	108
Ganz viel Gefühl	I	110

ACHTUNG AUSWEICHEN



B Flugbahn des Balles erkennen
A Zeitdruck Antizipation & Reaktion

I, II, III

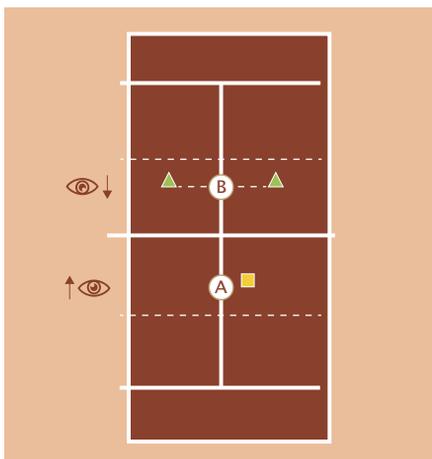
HINWEIS

Auf beiden Seiten des Platzes werden die Aufschlagfelder halbiert. Zwei Kinder spielen als Team zusammen. Kind A befindet sich auf der einen Seite des Platzes in der vorderen Zone und hat einen Ballkorb. Kind B steht auf der anderen Seite ebenfalls in der vorderen Zone (Blickrichtung Netz). Links und rechts von Kind B werden zwei Hütchen in etwa 2 bis 2,5 m Entfernung am Boden aufgestellt und dazwischen eine Linie markiert.

 Zu Beginn auf jeden Fall Soft-Tennisbälle verwenden!

KOMPLEXITÄTSSTUFE I

Kind B wirft die Soft-Tennisbälle zunächst langsam von unten über das Netz direkt auf Kind A. Dieses soll dem Ball durch eine kleine seitliche Bewegung zwischen den beiden Hütchen ausweichen, ohne dabei nach hinten zu gehen. Danach bewegt sich Kind A sofort wieder zurück in die Mitte. Kind B wirft dann den nächsten Ball zu. Langsame Steigerung der Frequenz und Geschwindigkeit!



KOMPLEXITÄTSSTUFE II

Wie I, jetzt erfolgt das Ausweichen vorrangig durch eine 90°-Drehung des Körpers in Verbindung mit einem Schritt seitlich nach

hinten. Langsame Steigerung der Frequenz und Geschwindigkeit!

KOMPLEXITÄTSSTUFE III

Wie I und II, jetzt hat Kind B einen kurzen Schläger (15"/17"/19") oder ein Holzbrett und versucht, den Bällen in einer der beschrie-

benen Formen auszuweichen und dabei den Ball aus der Luft über das Netz zurück zu schlagen.

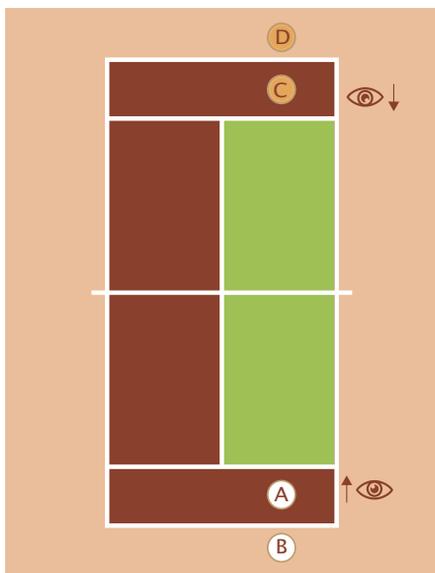
REIFEN CHALLENGE



B Flugbahn des Balles erkennen	B Laufweg zum Ball bestimmen	I, II
--------------------------------	------------------------------	-------

HINWEIS

Zwei gegenüberliegende Aufschlagfelder bilden das Spielfeld. Jeweils zwei Kinder spielen als Team auf einer Seite zusammen. Ein Kind je Team hat einen Reifen (Kinder A und C).



KOMPLEXITÄTSSTUFE I

Kind B beginnt und steht vor dem ersten Wurf hinter der Aufschlaglinie. Ein Tennisball wird überkopf ins gegenüberliegende Aufschlagfeld geworfen. Kind C muss versuchen, seinen Reifen so in der Luft zu halten, dass der geworfene Ball nach dem Aufspringen, durch ihn hindurchfliegt und vor dem zweiten Aufspringen vom Kind D gefangen werden kann. Kind D wirft den Ball aus dieser Position wieder zurück über das Netz. Nun muss Kind A den Reifen entsprechend positionieren und Kind B den Ball vor dem zweiten Aufspringen fangen. Danach wird der Ball von Kind D ins Spiel gebracht.

VARIATIONEN

- Gespielt wird nur in den diagonal gegenüberliegenden Spielfeldern
- Fangvariationen, z. B. nur mit einer Hand (dominante/nicht-dominante Hand)

KOMPLEXITÄTSSTUFE II

Wie I, jetzt haben die Kinder B und D einen Schläger, die Kinder A und C einen Reifen. Der Ball wird, nachdem er durch den Reifen gesprungen ist, vor dem zweiten Aufspringen mit der Hand bzw. mit Unterstützung

der Schlagfläche gefangen, kurz hochgeworfen und nach dem Aufprellen mit dem Schläger über das Netz zurückgeschlagen (unbedingt mit Softbällen beginnen!).

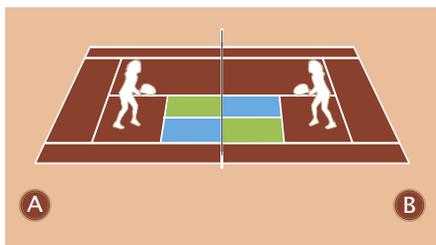
GRUNDLINIENSPIEL – ABSCHNITT 1

1.1
Spiel

VH/RH-Grunds Schlag

Ballabgabe kontrollieren

BESCHREIBUNG



Das Spielfeld wird auf beiden Seiten in zwei gleichgroße farblich markierte Zielzonen geteilt. Zonen gleicher Farbe liegen diagonal gegenüber. Die Kinder A + B ste-

hen in der Mitte hinter der Spielfeldbegrenzung. Kind A spielt den Ball nach dem Aufspringen mit der VH/RH in die festgelegte Zielzone über das Netz. Kind B retourziert den Ball nach dem Aufspringen ebenfalls in die vereinbarte Zielzone. Die Kinder setzen den Ballwechsel fort und versuchen, solange wie möglich die Richtung des Schlages zu kontrollieren. Wie oft können die Kinder den Ball in die Zielzonen hin und her spielen?



- Positionierung der Spieler nach jedem Schlag in der Platzmitte
- Sicherer Abstand des Balles über dem Netz

VARIATIONEN

- Gespielt wird nur in Zonen gleicher Farbe (crosscourt) → Aufgabenwechsel
- Gespielt wird nur in Zonen unterschiedlicher Farbe (longline) → Aufgabenwechsel
- Nach jeweils drei Treffern in einer Zielzone wird die andere Zielzone angespielt

GRUNDLINIENSPIEL – ABSCHNITT 1

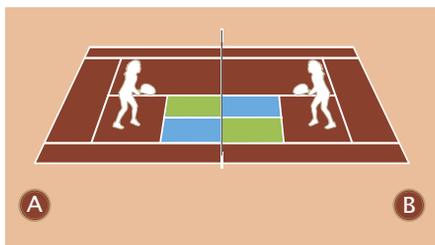
 1.1
 Spiel

S+

VH/RH-Grunds Schlag

Ballabgabe kontrollieren

BESCHREIBUNG



der Mitte hinter der Spielfeldbegrenzung. Kind A spielt den Ball nach dem Aufspringen mit der VH/RH in eine beliebige Zielzone über das Netz. Kind B muss den Ball nach dem Aufspringen immer in die Zielzone mit der gleichen Farbe zurückschlagen. Landet der Ball nicht in der richtigen Zielzone, wird der Ballwechsel fortgesetzt und Kind B versucht es erneut. Nach jeweils zehn erfolgreichen Schlägen wechseln die Kinder die Aufgabe!

Das Spielfeld wird auf beiden Seiten in zwei gleichgroße farblich markierte Zielzonen geteilt. Zonen gleicher Farbe liegen diagonal gegenüber. Die Kinder A + B stehen in



VARIATIONEN

- Der Ball wird immer in die Zielzone mit der anderen Farbe gespielt
- Kind A bestimmt durch Zuruf welche Zielzone angespielt werden soll
- Kind B ruft vor dem Aufspringen des Balles die Farbe der angespielten Zielzone von Kind A



- Erkennen der Richtung des zugespielten Balles
- Positionierung der Spieler nach jedem Schlag in der Platzmitte