

Immer in Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität ist unabdingbar, damit sich Kinder gesund entwickeln. Frercks Hartwig hat Spiel- und Übungsformen zusammengestellt, die Minis ab drei Jahren spielerisch wie ganzheitlich den Einstieg in den Tennissport ermöglichen.

Unsere Gehirne sind evolutionsbedingt vor allem auf Bewegung ausgerichtet. Doch Kinder stoßen heutzutage in ihren Bewegungsfreiheiten schnell an Grenzen. Dabei sind Bewegungsreize für die gesunde Entwicklung des kindlichen Körpers und Geistes unabdingbar. Aktuelle Einschulungsuntersuchungen haben gezeigt, dass viele Kinder nicht rückwärtsgehen und keinen Ball fangen können. Die meisten Kinder in Deutschland sind weit davon entfernt, auch nur eine Stunde täglich mit zumindest mittlerer Intensität körperlich-sportlich aktiv zu sein. Damit erreichen sie nicht einmal das aus medizinisch-gesundheitswissenschaftlicher Sicht notwendige Bewegungsminimum.

Das menschliche Gehirn verändert sich durch körperliche Aktivität. In Bewegung werden Nervenzellen vernetzt und ständig neue Synapsen gebildet. Bei Kindern, die viel sitzen und sich wenig bewegen, werden die koordinativen Fähigkeiten zu wenig beansprucht und ausgebildet. „Koordinieren“ bedeutet, verschiedene Dinge in einer bestimmten Reihenfolge oder parallel zu tun. Das Erfolgserlebnis bei körperlichen Aktivitäten, das Gefühl etwas zu können, stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes. Es erlangt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, auch in anderen Lernbereichen. Bewegungsspiele in der Gruppe sind gleichzeitig gute Übungen für das Sozialverhalten. Sie bieten viele Situationen, in denen die Kinder mit ihren Spielpartnern Probleme lösen, sich über



©Cherry-Merry / Fotolia.com

Spielregeln einigen oder Rollen übernehmen können.

Auch wenn das freie Spiel die wichtigste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist, besitzen in einer immer stärker institutionalisierten Betreuungs- und Bildungsgesellschaft Vereine, Trainer und Sportschulen eine besondere Verantwortung. Tennis ist eine Sportart, die aus mehreren Gründen geeignet ist, schon im Kindesalter erlernt zu werden: Sie macht Spaß, lässt sich ein ganzes Leben generationsübergreifend spielen und ist hoch koordinativ.

Neben der Gesundheits- und Entwicklungsfürsorge, die in Tennisvereinen bisher eher eine untergeordnete Rolle gespielt hat, ist es unser Ziel, Kinder frühzeitig für den Tennissport zu gewinnen. Es gibt in der Trainingsplanung jedoch oft Schwierigkeiten in der Gestaltung des Übergangs von der Grundlagenausbildung in der Ballschule zum regulierten Tennisspiel im Play & Stay. Die traditionellen (Tennis-)Trainingskonzepte greifen nicht mehr. Hier setzen die folgenden Spielformen an.

Wer die attraktiveren Angebote hat, gewinnt Eltern und Kinder schon

im Kindergartenalter für seinen Sport. Attraktiv ist, was Kindern Spaß macht. Das kann das Erleben von „Leistung“ sein, ist aber vor allem das Spiel und das Bewegen in der Gruppe.

Die folgenden Spiele sind so konzipiert, dass sie Misserfolgserlebnisse auch bei absoluten Anfängern auf ein Minimum beschränken. Sie können schon parallel zur Ballschule, bei der Werfen und Fangen im Vordergrund stehen, für erste Verknüpfungen zu Tennisballschläger eingesetzt werden. Über diese Spielformen werden Spielsituationen geschaffen, in denen die jungen Sportler sich bei der Lösung der Aufgaben kompetent und erfolgreich erleben.

Fast alle Spiel- und Übungsformen sind in der Turnhalle, ohne und mit Tennisnetz, mit und ohne festes Spielfeld durchführbar. Für das Kindertraining auf dem Tennisplatz bietet sich der Aufbau zweier Kleinfeldspielfelder oder der Einsatz von Baustellenband an (von Netz über die Mittellinie bis an den Platzbegrenzenden Zaun gespannt). In diesem Aufbau können bis zu 24 Kinder auf einem Tennisplatz mitspielen.

» Das Spiel ist die Überlistung der Mühe durch das Angenehme. «

Ernst Christian Trapp,
Theologe und Pädagoge, 1787

Grundsätze im Kindertraining

■ Entsprechend eines non-linearen und impliziten Lehr- und Lernverständnisses kann auf Technikerklärungen und -korrekturen weitestgehend verzichtet werden. Technische Vorgaben verwirren eher.

■ Übungsformen lassen sich durch den Einbau von Metaphern ergänzen. So ist es spannender, wenn die Spieler/innen bei jedem Schlag die Laute ihres Lieblingstieres nachmachen. Sie werden staunen, was laute Tigerbrüller bei der Schlagausführung bewirken.

■ Verwenden Sie immer wieder Bilder im Training: Zwei Pylonen werden dann zu einer Eingangstür, ein Tennisball zu einem Schneeball, die Spielfeldlinien

werden zu einer Formel-1-Rennstrecke, ein umgekehrter Pylon wird zu einem Feuerwehrschauch, mit dem Bälle als Regentropfen aufgefangen werden... Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, und versetzen Sie sich in die Gedankenwelt der Kinder.

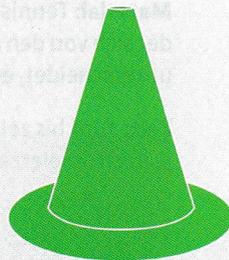
■ Spielen Sie als Trainer so oft wie möglich mit. Das motiviert die Kinder und erweitert den Blick auf die eigenen Trainings- und Spielformen.

■ Machen Sie die Übungsdauer von der Spielerzahl abhängig. Denn bei den Spielformen sollten alle Kinder dran kommen, und sie sollten möglichst immer bis zum Ende einer Übung mitspielen können.

■ Spielen Sie Spiele so, dass kein Kind ausscheiden muss.

■ Geben Sie den Kindern Gestaltungsfreiraum, und nutzen Sie die Veränderungsvorschläge der Kinder.

■ Versuchen Sie sich in einer kindgerechten Sprache. Kinder sprechen eine „andere Sprache“ als Erwachsene. Kennen Sie die Spitznamen der Kinder?



one hundred and ten percent

UNLEASH
THE POWER
OF SWEET

ENHANCED ISOMETRIC SWEET SPOT.
UNMATCHED COMFORT.
ENGINEERED FOR UNSTOPPABLE PLAY.

EZONE

#EZONEunleashed

Victoria Azarenka (BLR)



YONEX.DE

f /yonexdeutschland

YONEX GMBH | Hanns-Martin-Schleyer-Str. 11 | 47877 Willich | Tel. 0 21 54 / 9 18 60 | Fax 0 21 54 / 91 86 99 | e-mail: info@yonex.de

Spiele zur Ballgewöhnung und Ballkontrolle

■ Zauberball

Aufgabe: Fangspiel mit oder ohne Schläger

Inhalte: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

Spieler/innen: 4+

Material: Tennisbälle, ein Tennisball, der sich von den anderen Bällen farblich unterscheidet, eventuell Schläger

Zeit: fünf bis zehn Minuten, je nach Spielerzahl

Spielfeld: ein begrenztes Spielfeld

Aufbau und Spielablauf: Die Spieler stellen sich vor dem Coach auf. Sie strecken eine Hand dem Coach offen entgegen und schließen die Augen. Der Spielleiter legt in jede Hand einen Tennisball und in eine Hand den „Zauberball“. Auf den Spielleiterruf „Hokus“ öffnen die Spieler die Augen. Wer den Zauberball in der Hand hat ruft „Pokus“ und fängt die anderen Kinder (Zeitlimit).



Variationen: Der Coach kann die Bälle auch auf die vorgestreckten Tennisschläger legen.

■ „Wie spät ist es, Frau Fuchs?“

Aufgabe: Fangspiel, Ball tragen, jonglieren oder prellen

Inhalte: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

Spieler/innen: 4+

Material: Bälle, Schläger

Zeit: etwa zehn Minuten, alle Spieler sollten einmal die Rolle des Fuchs übernehmen können.

Spielfeld: ein begrenztes Spielfeld



Aufbau und Spielablauf: Spieler A bekommt die Rolle des Fuchses. Alle Spieler bewegen sich in einem festgelegten

Raum und balancieren den Ball auf dem Schläger. Die anderen Spieler fragen den Fuchs: „Wie spät ist es Frau/Herr Fuchs?“ Der Fuchs antwortet mit einer Uhrzeit (zum Beispiel „drei Uhr“ oder „halb vier“). Wenn der Fuchs etwas antwortet, das mit Essen zu tun hat (zum Beispiel „Mit tagessen“, „Frühstück“, und so weiter) muss er möglichst viele Kinder mit der freien Hand abschlagen (eventuell Zeitvorgabe). Wer beim Spiel den Ball verliert nimmt den Ball wieder auf, zählt bis drei und darf dann erst weiterrennen.

■ Hühnerpocken

Aufgabe: Ausführung verschiedener Aufgaben mit Schläger und Ball

Inhalte: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

Spieler/innen: 4+

Material: Bälle, Schläger

Zeit: fünf bis zehn Minuten

Spielfeld: Kreisaufstellung

Aufbau und Spielablauf: Die Spieler stehen im Kreis. Alle haben einen Schläger, aber nur ein Spieler hat einen Ball. Der Spieler mit dem Ball hat ansteckende „Hühnerpocken“. Er macht eine Übung mit dem Ball vor (zum Beispiel prellen, jonglieren, mit der Kante prellen, ...) und gibt dann den Ball weiter. Der Spieler rechts von ihm wird „angesteckt“ und macht die Übung nach. Das geht so lange, bis die Pocken wieder beim ersten Spieler



angekommen sind. Dann ist der nächste Spieler mit einer Aufgabe dran.

■ Ente und Gans

Aufgabe: Fangspiel, Ausführung verschiedener Aufgaben mit Ball und Schläger

Inhalte: Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

Spieler/innen: 4+

Material: Bälle, Schläger

Zeit: zehn Minuten

Spielfeld: Kreisauflistung



Aufbau und Spielablauf: Alle Spieler stellen sich im Kreis mit Blick in die Kreismit-

te auf und balancieren einen Ball auf dem Schläger. Ein Spieler läuft um den Kreis und klopft mit der freien Hand jedem Spieler auf die Schulter und ruft „Ente“. Wenn er bei einem Spieler „Gans“ statt „Ente“ ruft, muss ihn die „Gans“ um den Kreis verfolgen. Ziel ist es, so schnell wie möglich wieder die freie Stelle im Kreis zu erreichen. Wenn der Ball dabei vom Schläger fällt, muss der Spieler ihn wieder auflegen, bevor er weiterrennen darf.

■ Marco Polo

Aufgabe: Ball balancieren, jonglieren

Inhalte: Konzentrationsfähigkeit, auditive Wahrnehmung

Spieler/innen: 4+

Material: Bälle, Schläger und ein Tuch, um die Augen zu verbinden

Zeit: zehn Minuten

Spielfeld: ein begrenztes Spielfeld

Aufbau und Spielablauf: Die Spieler verteilen sich auf dem Spielfeld. Alle Spieler balancieren einen Ball auf dem Schläger. Spieler A ist der Fänger. Er bekommt die Augen mit dem Tuch verbunden. Immer wenn er „Marco“ ruft, antworten die anderen Spieler mit „Polo“. Nachdem A „Marco“ gerufen hat, dürfen die Mitspieler noch drei Schritte machen und müssen dann stehen bleiben. A fängt die Spieler anhand ihrer Rufe oder anhand des Geräuschs, das die Bälle auf dem Schläger machen. Wenn



ein Spieler den Ball verliert, muss er den Ball wieder auflegen und ebenfalls „Polo“ rufen.

Zielspiele/Ballwechsel spielen

■ Bodybuilder

Aufgabe: Grundschnitte mit anschließendem Posing

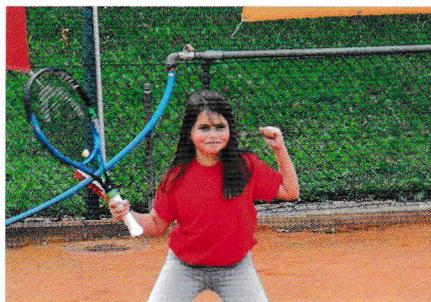
Inhalte: Körperwahrnehmung, Entwicklung des Gleichgewichtsgefühls beim Schlag

Spieler/innen: 1+

Material: Bälle, Schläger

Zeit: zehn bis 15 Minuten

Spielfeld: Spieler stehen an der Grundlinie und schlagen die vom Trainer kurz oder lang zugespielten Bälle mit



Vorhand und Rückhand zurück. Sofort nach dem Schlag muss der Spieler für mehrere Sekunden die Pose eines

Bodybuilders einnehmen, bevor er den nächsten Ball schlägt.

Aufbau und Spielablauf: Spieler stehen an der Grundlinie und schlagen die vom Trainer kurz oder lang zugespielten Bälle mit Vorhand und Rückhand zurück. Sofort nach dem Schlag muss der Spieler für mehrere Sekunden die Pose eines Bodybuilders einnehmen, bevor er den nächsten Ball schlägt..

Variationen: Tiere statt Bodybuilder nehmen

■ Haifisch

Aufgabe: Zuspiel auf Spieler in Netz-nähe

Inhalte: Grundschläge und Volley, Genauigkeit beim Zuspiel

Spieler/innen: 2+

Material: Schläger, Bälle, Stepper, Stuhl oder Reifen

Zeit: 15 bis 20 Minuten

Spielfeld: ohne Spielfeldbegrenzungen

Aufbau und Spielablauf: Ein Spieler ist der Haifisch. Er sitzt auf der Trai-



nerseite nah am Netz auf einem Stuhl oder steht auf einer Standorterhöhung (Stepper) oder in einem Reifen. Die

anderen Spieler „füttern“ den Haifisch mit Bällen (Heringen).

Variationen: Wechsel nach Zeit oder nach festgelegter Anzahl von „gefressenen Fischen“ oder gesammelten Punkten, Selbstanspiel, Trainerzuspiel, Haifisch wechselt den Standort auf Anweisung des Trainers.

Mehrere Haifische, gemischte Bälle zum Beispiel Stage drei Ball ist „Lachs“ und gibt zwei Punkte, Stage zwei Ball ist „Hering“ und gibt nur einen Punkt,....

■ T-E-N-N-I-S

Aufgabe: Ballwechsel mit Partner

Inhalte: Sicherheit bei den Grundschlägen

Spieler/innen: 2+

Material: Schläger, Bälle, Stepper, Stuhl oder Reifen

Zeit: 10 bis 15 Minuten

Spielfeld: Kleinfeld

Aufbau und Spielablauf: Spieler spielen paarweise zusammen und müssen eine bestimmte Anzahl an Netzüberquerungen erreichen. Wenn die erforderliche Zahl an Ballwechseln erreicht ist, erhalten sie den Buchstaben T, beim nächsten Mal E und so weiter, bis das Wort TENNIS fertig ist. Die gewonnenen Buchstaben werden sofort auf Papier oder in den Sand geschrieben.



■ Dinosaurier

Aufgabe: Grundschläge, Volley

Inhalte: Reaktionsfähigkeit, Zielgenauigkeit bei den Grundschlägen, Schnelligkeit, Ausdauer

Spieler/innen: 4+

Material: Schläger, Bälle, vier Markierungskegel oder vier Seile

Zeit: 15 bis 20 Minuten (Zeitlimit beim Fangen)

Spielfeld: Tennisfeld

Aufbau und Spielablauf: Auf einer Spielfeldseite wird mit vier Markie-



rungskegeln oder vier Seilen ein Dinosaurier-Käfig abgesteckt (etwa zweimal zwei Meter). Ein Spieler ohne Schläger ist der Dino und hält sich im Käfig auf, ein Spieler ist der Bewacher des Käfigs

und wehrt mit seinem Schläger alle Bälle ab, die in Richtung des Käfigs fliegen. Die anderen Spieler sind die Dino-Befreier. Sie spielen aus der anderen Spielfeldhälfte die Bälle in Richtung Dino-Käfig. Sobald ein Ball in den Dino-Käfig landet, ist der Dino befreit und fängt die Spieler, einschließlich des Bewachers. Der Bewacher wird in der nächsten Runde zum Dino, ein Befreier wird zum Bewacher.

Variationen: Selbstanspiel, Trainerzuspiel, Dino-Käfig verschieben, ohne Bewacher

■ Überraschung

Aufgabe: Zielspiel auf Zielfelder, Anspiel aus der Hand

Inhalte: Grundschräge, Volley, Aufschlag, Entwicklung der Zielgenauigkeit

Spieler/innen: 2+

Material: Schläger, Bälle, DIN-A4-Blätter mit verschiedenen Informationen

Zeit: 15 bis 20 Minuten

Spielfeld: Tennisspielfeld

Aufbau und Spielablauf: Auf der einen Spielfeldseite werden Karten mit verdeckten Informationen (Aufgabe, Punkte,...) ausgelegt. Jede Information wird gelesen, wenn das Ziel getroffen wurde. Lassen Sie sich verrückte Informationen einfallen: (zum Beispiel fünf Punkte für Handstand, zehn Punkte nach Lösung einer Rechenaufgabe, zehn Punkte für zehnmaliges Hochprellen des Balles, fünf Punkte minus, ...). Sieger ist der Spieler mit der höchsten Punktzahl.



Variationen: mit Ballwechselln, nur Aufschlag ins Aufschlagfeld,...

■ 15-30-40-Spiel

Aufgabe: Zielspiel auf Zielfelder

Inhalte: Einführung in die Zählweise beim Tennis, Kontrolle von Richtung und Länge, Spiel auf Ziel

Spieler/innen: 1+

Material: Schläger, Bälle, Tafeln mit den Aufschriften 15, 30, 40, Spiel

Zeit: 15 Minuten

Spielfeld: Feld mit vier Zielfeldern



Aufbau und Spielablauf: : Eine Spielfeldseite wird in vier Felder aufgeteilt.

In jedem Feld wird eine der Tafeln aufgestellt. Die Spieler spielen den vom Trainer zugespielten Ball in der richtigen Reihenfolge in die Felder 15 – 30 – 40 – Spiel. Wurde die Serie geschafft, dann wird für den erfolgreichen Spieler ein Spiel gewertet. Der Spieler mit den meisten Spielen gewinnt.

Variationen: Selbstanspiel, Trainerzuspiel, Teamwettbewerb

■ Terminator

Aufgabe: Spiel auf Ziele

Inhalte: Anspiel auf Ziele, Bälle zurückspielen

Spieler/innen: 3+

Material: Schläger, Bälle, Ringe

Zeit: zehn bis 15 Minuten

Spielfeld: Kleinfeld, Baustellenband

Aufbau und Spielablauf: An einer Grundlinie (Doppellinie) liegen mehrere Planeten (Ringe) nebeneinander. Ein „Planetenschützer“ steht mit Schläger vor den Planeten und wehrt die von den „Planetenerstörern“ von der gegenüberliegenden Grundlinie angespielten „Meteoriten“ mit dem Schläger ab. Wird ein Planet getroffen, wird ein anderes Kind zum „Planetenschützer“.



Zum Autor:

Frercks Hartwig hat Sport und Pädagogik in Freiburg und Tübingen studiert. Er leitet im Raum Horb am Neckar die Tennisschule TMS. Hartwig ist Referent in der Traineraus- und -weiterbildung im Württembergischen Tennis-Bund (WTB) und im Bayerischen Tennis-Verband (BTV).

Literatur zum Kindertraining auf www.tms-tennis.de. Informationen und Literatur zum non-linearen und impliziten Lernen im Sport auf dem Blog www.innercoaching-blog.de. Kontakt: hartwig@tms-tennis.de