NR. 2 | APRIL, MAI, JUNI 2015

E 10381 | 26. JAHRGANG

TennisSport

FACHZEITSCHRIFT FÜR TRAINING & WETTKAMPF

Freies Spiel

Mentales Training für Kinder

Stärkung der Selbstregulation

Padel – die neue Form des Tennis

Big Games for little Kids

Technikkorrektur

Taktiktraining

Kinder- & Jugendtraining

Tennis-Fachzeitschrift in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Tennis Bund (DTB), der International Tennis Federation (ITF), der Swiss Professional Tennis Association (SPTA) und der Professional Tennis Registry (PTR).

Selbstregulation

– das Training der Exekutiven Funktionen

Schultennis-Kooperationen scheitern häufig nicht nur am mangelnden Engagement der Tennistrainer oder Vereine – auch auf Seiten der Schulen bestehen häufig Vorbehalte gegen eine Individualsportart wie Tennis. **Ralf Bartmann zeigt in diesem Artikel, wie sich die für die Entwicklung der Kinder so wichtige Selbstregulation beim (Schul-)Tennis trainieren lässt.**

LBS CUP U11 2014:

? Warum spielt Lars selbst in Drucksituationen den „richtigen" Ball während sich Marko häufig durch falsche Entscheidungen immer wieder selbst in Bedrängnis bringt?

? Wieso schafft es Lisa, sich besser auf ihr Spiel zu konzentrieren als Mareike, die sich oft durch Zuschauer oder ihre Eltern ablenken lässt, dann leichte Fehler macht und mit sich selber hadert?

? Weshalb kann sich Jonas nach anfänglichem Rückstand auf einmal besser auf seinen Gegner einstellen und das Spiel noch gewinnen, während es Rico bei drohender Niederlage schwer fällt, – trotz technischer Überlegenheit – sein spielerisches Können an die aktuelle Situation anzupassen?

Eine Antwort kann sein:

Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und die damit zusammenhängenden exekutiven Funktionen sind in unterschiedlicher Art und Weise entwickelt.

Aktuelle neurowissenschaftliche Studienergebnisse aus verschiedenen Sportarten bestätigen diese Annahme: Bei gleichem Talent und gleichen spielerischen Voraussetzungen (Technik, Taktik, Kondition)ist die Qualität der exekutiven Funktionen der leistungslimitierende Faktor.

Die Fähigkeit, das eigene Denken, das Verhalten und die Emotionen gezielt und schnell zu steuern, nennt man Selbstregulation. Die Selbstregulation basiert auf den sogenannten „Exekutiven Funktionen:

„In der Neurowissenschaft und Hirnforschung bezeichnet man geistige Prozesse, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit, unsere Gefühle und unser Verhalten zielgerichtet steuern als exekutive Funktionen: das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität. Im Arbeitsgedächtnis können wir Informationen kurzfristig speichern und verarbeiten. Die Inhibition, also die Verhaltens-und Aufmerksamkeitskontrolle, befähigt uns, Impulse zu unterdrücken und Störreize auszublenden. Durch kognitive Flexibilität können wir uns schnell auf veränderte Situationen einstellen und verschiedene Perspektiven einnehmen." (Fit für Lernen und Leben, Schlüsselkompetenz Selbstregulation).

Exekutive Funktionen entwickeln sich relativ langsam vom Kleinkindalter bis ins frühe Erwachsenenalter.

Bilder: Jürgen Hasenkopf (3)

Besondere Reifungsschübe erfährt das exekutive System in den Altersspannen zwischen drei bis sechs Jahren und zwischen acht und elf Jahren, bevor es sich ab der Pubertät langsamer weiterentwickelt. Damit hätten wir mit unseren „LBS-Cup“ Teilnehmern beste Voraussetzungen, um gezielt an deren exekutiven Funktionen zu arbeiten. Während bei Lars schon eine sehr gute Verarbeitung in der jeweiligen Spielsituation stattfindet, könnte Marko durch ein gezieltes Training seines Arbeitsgedächtnisses ebenfalls schnellere und bessere Entscheidungen auf dem Platz treffen. Mareike würde vermutlich wesentlich weniger leichte Fehler machen, wenn man an ihrer Inhibitionsfähigkeit arbeitet. Und Rico könnte durch eine gezielte Förderung seiner kognitiven Flexibilität sich besser an den Gegner und den Spielverlauf anpassen, um so seine technische Überlegenheit auszuspielen.

Selbsregulation – ein Exkurs

Eine gute Selbstregulation ist nicht nur beim Bewegungslernen oder dem Erlernen bestimmter Sportarten von zentraler Bedeutung.

Ob wir im täglichen Leben erfolgreich lernen und uns sozial angemessen verhalten können, entscheidet zu großen Teilen der Grad unserer ausgebildeten exekutiven Funktionen - und dies bereits im Kindergartenalter - :

„Die Fähigkeit zur Selbstregulation von Kindern im Alter zwischen drei und zehn Jahren ermöglicht Aussagen sowohl zum Wohlstand als auch zur Gesundheit im Erwachsenenalter. Unabhängig von ihrem IQ und der sozialen Schichtzugehörigkeit ihrer Eltern, sind Kinder mit besserer Selbstregulation im Erwachsenenalter (von ca. 30 Jahren) wohlhabender, gesünder....als Erwachsene, die in ihrer Kindheit über eine schlechter ausgebildete Selbstregulationsfähigkeit verfügten.“ (Moffitt et al.2011, in Kubesch S. Pfiff Lehrwerk S.27).

„Die Bedeutung exekutiver Funktionen für das Leben und Lernen hat mittlerweile auch weitreichende Konsequenzen für die Gestaltung der Lernarrangements im Kindergarten und des Unterrichts in der Schule. Das Ministerium für Kultus Jugend und Sport in Baden Württemberg hat bereits reagiert, indem sie beabsichtigt, in den kommenden Bildungsplänen (Schuljahr 2015/16) das Thema „Selbstregulation“ zu verankern.

Hier ergeben sich für Tennistrainer und Tennisclubs Möglichkeiten, wie man Schultennis-Kooperationen zukünftig explizit auf den Bildungsplan ausrichten kann. Aus Sicht des Trainers und Übungsleiters ergeben sich zwei wesentliche Vorteile, wenn man die Förderung exekutiver Funktionen bereits ab dem Kindergartenalter mit in das Trainingsprogramm aufnimmt:

1. Die Entwicklung der Selbstregulation durch Förderung exekutiver Funktionen zahlt sich nicht nur in Kindergarten und Schule aus, sondern hat unmittelbare Auswirkungen auf die Trainingsqualität auf dem Platz: Kinder, die sich gut regulieren können, sind aufmerksamer und aufnahmefähiger. Sie können sich beispielsweise besser Anweisungen merken und sich an abgemachte Regeln erinnern. Bei Niederlagen können sie ihre Impulse steuern und es gelingt ihnen besser, Regeln einzuhalten.

2. Ein Schultennis- oder Kindergartentennis-Angebot, das exekutive Funktionen berücksichtigt, ergänzt und unterstützt das pädagogische Konzept zahlreicher Kitas und Grundschulen in idealer Art und Weise. Kurz-, mittel- und langfristig gewinnen Tennisvereine und -schulen durch erfolgreiche Schultenniskooperationen neue Mitglieder.

Gehirn und Tennis – was passiert da?

Arbeitsgedächtnis

Auf dem Tennisplatz müssen in ganz kurzer Zeit viele Eindrücke gleichzeitig verarbeitet, das heißt wahrgenommen, entschieden und umgesetzt werden:

- ? Von woher kommt der Ball angeflogen?
- ? Wie schnell ist er?
- ? Hat er Vor- oder Rückwärtsdrall?
- ? Fliegt er nach rechts oder links? Wird er kurz oder lang im Feld auftreffen?

TennisSport

Fachzeitschrift für Training und Wettkampf in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Tennis Bund e.V. (DTB), der Swiss Professional Tennis Association (SPTA), der Professional Tennis Registry (PTR) sowie der International Tennis Federation (ITF).
ISSN 0937-9681

Herausgeber: Sportverlag Schmidt + Dreisilker GmbH
Böblinger Straße 68/1, 71065 Sindelfingen
Tel. 07031 862-810, Fax 0 7031 862-801.

Schriftleitung: Brigitte Schurr, Dr. Rainer Wohlmann

Redaktion: Brigitte Schurr (Tel. 862 811),
Tim Wohlbold (Tel. 862 821)
E-Mail: sekretariat@deutsche-tennis-zeitung.de

Redaktions-Beirat Deutschland:
Hans-Peter Born, In den Barbenden 1F,
50374 Erfstadt, Tel. 02235 4679625

Rüdiger Bornemann, Düsternbrooker Weg 41,
24105 Kiel, Tel. 0431 3003340

Prof. Dr. Jochen Mester, Finkenstraße 17 a,
50858 Köln, Tel. 0221 4982-4830

Eitel Reetz, Waldstraße 33, 85737 Ismaning,
Tel. 089 967854

Herbert Schnaubelt, PTR European Headquarters,
Leichter Gasse 28, I-39012 Meran,
Tel. 0039 0473 230097

Prof. Dr. Karl Weber, Hackenbroicher Straße 63,
50259 Pulheim, Tel. 0221 4982-4200

Schweiz:
Swiss Professional Tennis Association,
Geschäftsstelle, Postfach 324,
CH-6391 Engelberg, Tel. +41 41 639 53 47

Verlagsleitung:
Brigitte Schurr (Tel. 862-811)

Anzeigenverkauf:
Günther Berthold (Tel. 862-831)
E-Mail: anzeigen@deutsche-tennis-zeitung.de

Vertrieb:
Dietmar Froeberg-Suberg (862-851)
E-Mail: vertrieb@deutsche-tennis-zeitung.de

TennisSport – Fachzeitschrift für Training und Wettkampf erscheint mit 4 Ausgaben im Jahr.
Zur Zeit ist Anzeigenpreisliste
Nr. 26 vom 1.1.2015 gültig.

Abonnementspreis:
Inland: Im Postvertrieb jährlich EUR 39,80 inkl. 7 % Mehrwertsteuer und inkl. Versandkosten.

Ausland: EUR 43,30 inkl. Versandkosten.

Das Abonnement verlängert sich automatisch, wenn eine Änderung nicht mit der Frist von sechs Wochen zum 31. Dezember schriftlich dem Verlag mitgeteilt wird. Bei Nichtlieferung infolge höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes.
IBAN DE46 6039 0000 0290 2900 07
BIC: GENODES1BBV
Vereinigte Volksbank AG
Kt.-Nr. 290 290 007 (BLZ 603 900 00)

Gerichtsstand: Böblingen

Die Beiträge in dieser Zeitschrift sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserzuschriften zu kürzen.

Im gleichen Verlag erscheinen:
DTZ – Deutsche Tennis Zeitung
DHZ – Deutsche Hockey Zeitung
NIEDERRHEIN Tennis
WESTFALEN-TENNIS
Rudersport

- ? Wo befinde ich mich gerade?
- ? Spiele ich in der Halle, auf Sand, gegen den Wind, bei Regen?

Und schließlich: Wie will ich meinen Ball zurückspielen?:

- ? Sicher oder riskant?,
- ? kurz oder lang?
- ? Cross oder longline?
- ? Flach oder hoch?
- ? Mit wenig oder viel Drall? Schnell oder langsam?

Diese Datenverarbeitung zur optimalen Lösung der situativen Bewegungsaufgabe erfolgt im Arbeitsgedächtnis. Es wird daher von manchen Forschern als „Suchmaschine des Gehirns" bezeichnet. Die Kapazität und Schnelligkeit dieser Suchmaschine bestimmt ganz entscheidend über den möglichen Punktgewinn.

Inhibition

Tennisspieler mit einer guten Inhibition lassen sich nicht so schnell vom Spielgeschehen ablenken und können sich fokussiert auf die Spielhandlung einlassen. Bei Spielen verbunden mit Sieg oder Niederlage verfügen sie über eine wesentlich bessere Impulskontrolle.
Wer seine Inhibition trainiert, ist besser in der Lage, spontane Impulse zu unterdrücken, seine Aufmerksamkeit willentlich zu lenken und Störreize auszublenden.

Kognitive Flexibilität

Während eines Matches ist man oft mit sich schnell veränderten Situationen, entweder während des Ballwechsels –ein Ball bleibt am Netz hängen und zwingt zu einem anderen Schlag – oder durch die Taktikumstellung des Gegners – Gegner gibt Grundlinienspiel auf und rückt öfter ans Netz vor – konfrontiert. Spieler mit einer gut entwickelten kognitiven Flexibilität schaffen es schnell, den Fokus der Aufmerksamkeit gezielt zu wechseln, um sich rasch auf die veränderte Situation einzustellen. Im Spiel kognitiv flexibel zu sein, bedeutet aber auch, das Spiel des Gegenübers durch Perspektivenübernahme „lesen" zu können, um eine adäquate Matchstrategie zu entwickeln.

Training des exekutiven Systems

Die Sportart Tennis trainiert durch ihre komplexen Spielhandlungen implizit (ganz nebenbei) das gesamte exekutive System. Beispielsweise muss der Ärger über einen leicht verschlagenen Ball und die übermäßige Freude über den Punktgewinn ständig inhibiert werden. Ständig wechselnde Spielverläufe erfordern das Aufstellen neuer Lösungsideen und fordern automatisch die kognitive Flexibilität. Auch das Arbeitsgedächtnis als „Schaltpult" bzw. „Suchmaschine" ist bei jedem Ballwechsel im Einsatz.

Wenn also schon immer eine Förderung exekutiver Funktionen „per se" durch sportartspezifische Strukturen in Kombination mit einer guten Planung und Durchführung des Trainings stattfindet, handelt es sich dann bei diesem Thema um den sprichwörtlichen „alten Wein in neuen Schläuchen"?

Nicht ganz!

Neu ist, dass altbekannte Trainingsprinzipien unter neurowissenschaftlichen Aspekten untersucht wurden und sich einige davon – im Rahmen eines impliziten Trainings – als besonders wirkungsvoll erwiesen:

- Straffe und strukturierte Trainings-organisation mit klaren Regeln und Ritualen.
- Intensive Einheiten mit möglichst wenigen Totzeiten.
- Ressourcenorientiertes statt defizitorientiertes Korrigieren.
- Abwechslungsreiche und heraus-, aber nicht überfordernde Trainingsgestaltung.
- Ein hoher Spaßfaktor

Ebenfalls neu ist die starke Zunahme aktueller neurowisssenschaftlicher Forschung in zahlreichen Sportarten und deren Ergebnisse, die so deutlich ausfallen, dass man den kognitiven Anteilen eine weitaus größere Bedeutung für den sportlichen Erfolg einräumt als früher. Frieder Beck, Sportwissenschaftler, Hirnforscher und Trainer der deutschen Nationalmannschaft im Ski-Freestyle stellt in seinem neuesten Werk „Sport macht schlau" diesen Zusammenhang vor: „ Exekutive Funktionen machen sportlichen Erfolg" (Beck 2014 Seite 125-126). Dr. Sabine Kubesch, eine Neurowissenschaftlerin aus Heidelberg geht von der Tatsache aus, dass „...eine gute Selbstregulation den nächsten Schritt in den Profisport bedeuten kann."(in: Zeitschrift im Spiel/1/2014, Seite 35).

Forscher der Londoner Brunel University verkündeten, das Geheimnis der Genialität von Ronaldo, Messi und Co gelüftet zu haben: „Der Unterschied liegt in der Geschwindigkeit ihres Arbeitsgedächtnisses.." (fairNews Berlin, 08.Juli 2014). Die Ursache für den Unterschied führten sie auf das langjährig durchgeführte, personalisierte gehirnintegrative Training dieser Spitzenspieler zurück. Auch Felix Neureuther, der lange Zeit im guten Mittelfeld der Skirennfahrer unterwegs war, führt seinen ..."Erfolg der Saison 2007/2008, in der ich nicht ein einziges Mal ausgeschieden bin, zu großen Teilen auf Life Kinetik....zurück" (Mein Training mit Life Kinetik, Seite 9). Life Kinetik ist ein Übungsprogramm entwickelt von Horst Lutz, das in seinen Grundzügen ebenfalls auf kognitive Trainingsinhalte abhebt (siehe TennisSport Nr.1 Januar, Februar, 2012). Außerdem haben wir es im kognitiven Bereich jetzt nicht mehr mit einer „Black Box" Situation zu tun, sondern mit fassbaren Exekutivfunktionen, die sich im Wettkampf relativ gut beobachten und im Training explizit (gezielt) fördern lassen. Eine explizite Förderung der Selbstregulation erfolgt durch sogenannte „kognitive Aufsetzer". Man versteht darunter, dass traditionelle Spiel- und Übungsformen durch kognitive Zusatzaufgaben so erweitert werden, dass es möglich ist, die einzelnen exekutiven Funktionen gezielt zu fördern.

US Open 2014: Ivan Dodig spielt den Ball durch die Beine.

Drei Praxisbeispiele für den (Schul-)Tennisalltag

- Feuer/Wasser/Sturm
- Johnny Controlletti (Seite 8)
- Tennis Volleyball (Seite 9)

Feuer-Wasser-Sturm

(nach einer Idee von Kubesch S., Lehrwerk Pfiff, S. 29 und modifiziert nach Stuber-Bartmann S., Grundschule Sport, Mai 2015)

Spielanleitung: Grundspiel

Die Kinder laufen durch die Halle. Auf Zuruf werden folgende Positionen eingenommen:

Feuer = in die Ecke laufen
Wasser = auf einen Gegenstand steigen
Sturm = auf den Boden legen

Kognitive Aufsetzer

1. Ein weiteres Kommando wird hinzugenommen:
Eis = Bewegung 'einfrieren' oder Blitz = auf Boden knien und sich klein machen.

2. Statt Begriffe werden Farbkarten hochgehalten (rot=Feuer etc.)

3. Begriffe werden durch Zahlen ersetzt, d.h. 1 = Feuer = in die Ecke laufen,
2 = Wasser = auf einen Gegenstand hinaufklettern, 3 = Sturm = flach auf den Boden legen

4. Farben und Zahlen werden miteinander kombiniert

5. Element wird genannt, Bewegung darf erst nach Pfiff ausgeführt werden

6. Aufgaben werden getauscht.
Feuer = einfrieren,
Eis = in die Ecke laufen,
Wasser = auf Boden legen,
Sturm = hochsteigen.

Zeit: ab 5 Minuten

Kommentar:

Beim Grundspiel müssen sich die Teilnehmer drei Items merken (Feuer/ Wasser/ Sturm). Zu Erhöhung der Arbeitsgedächtnisleistung wird als erstes die Zahl der Items erhöht: siehe 1: „Blitz", „Eis". Wichtig dabei: Achten Sie auf die altersgerechte Anzahl der zu merkenden Items. Bei jüngeren Kindergartenkindern sind drei Items schon völlig ausreichend. Beginnen Sie mit wenigen zusätzlichen Items und steigern Sie erst dann, wenn die vorhergehende Übung gekonnt ist. Die Zahl der Items kann bei Jugendlichen/Erwachsenen maximal bis auf sieben gesteigert werden. Durch die Kodierung der Kommandos mit Hilfe von Farben lässt sich der Schwierigkeitsgrad steigern: siehe 2.: rot= Feuer, blau= Wasser usw. Wenn Begriffe in Zahlen umgesetzt werden, handelt es sich um eine Variation aber nicht um eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades: siehe 3. Bei der Kombination von Zahlen und Begriffen kommt es zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades bei gleichzeitiger Förderung einer weiteren exekutiven Funktion, der kognitiven Flexibilität: siehe 4. Wenn erteilte Kommandos erst nach einem bestimmten Signal ausgeführt werden dürfen, steht die Inhibition im Vordergrund: siehe 5. Inhibition und kognitive Flexibilität werden geübt, wenn zuvor gelernte Regeln geändert werden. Die Ausführung einer bereits gelernten Regel muss zurückgehalten und gleichzeitig die neue Regel beachtet und eingehalten werden: siehe 6. Durch zusätzliche Kombinationen von Regeln lassen sich Komplexität und Schwierigkeitsstufen einer Übung fast unendlich erhöhen „ (Fit für Lernen und Leben, S. 4).

Autor: Ralf Bartmann ist Sportlehrer im Schulamtsbezirk Albstadt (Württemberg) und beim Württembergsichen Tennis-Bund in der Fortbildung zum Thema Schultennis-Kooperationen aktiv. Er ist abgeordnet ans Staatliche Schulamt Albstadt, Leiter der Fachstelle Sport: Aufgabengebiete u.a. Regionale Lehrerfortbildung, Sport im Ganztag, JtfO, Kooperation Schule-Verein, Multiplikation neuer Bildungspläne.

Kontakt: Ralf.Bartmann@ssa-als.kv.bwl.de

Ein Kontrollschlag: Der Ball soll ein Mal nach oben gespielt werden, bevor er anschließend über das Netz befördert wird.

„Johnny Kontrolletti"

Bildungsplanbezug Sportart
Tennis Klasse 3 und 4, Klasse 5 und 6, Im Verein: Bambini, Jugend und Erwachsene Anfänger

Anforderungsstufe: *
(1 bis 3 Sterne)

Exekutive Funktionen
- Arbeitsgedächtnis 1-5
- Inhibition 1-3
- Kognitive Flexibilität 1-3

Material
Bälle, Schläger, Kleinfeldnetz oder provisorisches Netz (bspw. 2 Kleinkästen mit umgedrehter Langbank), Markierungen

Einsatzmöglichkeit
Sportunterricht:
Trendsportarten/Rückschlagspiele
Tennistraining:
Verfestigung/ Optimierung der Grundschläge im Rahmen des Play + Stay-Konzepts

Übungsvorbereitung
Bereitstellen von Schlägern und Bällen, Aufbau der Spielfelder (Netz, Markierungen) Einteilung der Schüler (4 Schüler pro Spielfeld)

Vorkenntnisse:
Die Schüler sollten im Aneignungsprozess mindestens so weit sein, dass sie mehrmals einen Softball kontrolliert mit dem Schläger vor sich hochspielen können

Grundübung
Die Schüler stehen sich im Kleinfeld paarweise gegenüber und spielen sich 1:1 durch Kontrollschläge einen Softball zu. Kontrollschlag bedeutet, dass der Schüler vor dem Rückschlag sich den Ball erst selber hochspielt.

Schwierigkeitsstufe 1
- Arbeitsgedächtnis * (2 Items)
- Inhibition *
- Kognitive Flexibilität*

Der jeweilige Spieler gibt seinem Partner das Kommando, mit welchem Schlag, Vorhand oder Rückhand, er den Ball zurückschlagen muss.

Schwierigkeitsstufe 2
- Arbeitsgedächtnis:** (3 Items)
- Inhibition: *
- Kognitive Flexibilität: **

Ein Partner ist wieder Kommandogeber und sagt entweder 1, 2 oder 0, wenn er seinem Partner auf der anderen Seite den Ball zupasst.
Der Partner auf der anderen Seite muss:
- Bei „1" 1 Kontrollschlag ausführen
- Bei „2" 2 Kontrollschläge ausführen
- Bei „0" Keinen Kontrollschlag ausführen und den Ball direkt zurück spielen

...bevor er wieder zum Kommandogeber zurückgespielt wird. Nach einiger Zeit erfolgt ein Rollenwechsel.

Variante 1
Die Schüler sagen die Kommandos nicht an sondern zeigen mit den Fingern welcher Ball gespielt werden muss.

Schwierigkeitsstufe 3
- Arbeitsgedächtnis:***(5 Items)
- Inhibition: *
- Kognitive Flexibilität: ***

Es ist nun gleichzeitig jeder Kommandogeber und Befehlsempfänger. Dadurch erhöht sich die Qualität zur Bewältigung von Mehrfachaufgaben (Kommando erhalten, umsetzen und geben..).

Variante 1
Zu der Zahl werden wie vorhin die Kommandos Vorhand und Rückhand dazu genommen. Wenn es notwendig ist muss also die Vorhand oder die Rückhand umlaufen werden.
Beispiel: „Vorhand 2" = 2 Kontrollschläge und Rückschlag mit der Vorhand
Inhibition: **
Wir spielen „Grundschlag verkehrt", d.h. wenn der Partner Vorhand ruft spielen wir den letzten Ball mit der Rückhand und umgekehrt

Variante 2
Bei „1"muss der ankommende Ball 1x gewechselt (also von der VH auf die RH Seite oder umgekehrt) werden bevor er zurück gespielt wird.
Bei „2" muss der ankommende Ball „2"x gewechselt werden bevor er zurück gespielt wird.
Bei „0" muss der ankommende Ball „ohne" Wechsel zurück gespielt werden
.

Variante 3
Bei Städten muss der Ball immer mit der Vorhand und bei Nennung von Ländern mit der Rückhand zurück gespielt werden. Wenn es notwendig ist muss also die Vorhand oder die Rückhand wie bei Variante 1 umlaufen werden.
Beispiel: Kommando: „Berlin 2", 2 Kontrollschläge, Rückschlag mit der Vorhandseite
Hinweis: Zur Vereinfachung kann man sich zu Beginn auf ein Land und eine Stadt einigen, die in der jeweiligen Situation genannt werden kann.

Schwierigkeitsstufe 4
Vom Miteinander zum Gegeneinander:
Wir spielen 2 gegen 2 mit Tischtennis-zählweise.
Die Kommandos beschränken sich jetzt nur noch auf die Zahlen 0-1-2. Es wird aber gegeneinander gespielt. Das Spielen gegeneinander stellt nun wesentlich höhere Anforderungen an die exekutiven Funktionen, da der Schüler vor jedem Kommando abwägen muss, welche Anweisung in der jeweiligen Situation am erfolgversprechendsten ist um den Punkt zu erzielen.

„Tennis-Volleyball“

Bildungsplanbezug Sportart
Tennis Klasse 3 und 4, Klasse 5 und 6, Im Verein: Bambini, Jugend und Erwachsene Anfänger

Anforderungsstufe: *
(1 bis 3 Sterne)

Exekutive Funktionen
- Arbeitsgedächtnis 1-5
- Inhibition 1-3
- Kognitive Flexibilität 1-3

Material
Bälle, Schläger, Kleinfeldnetz oder provisorisches Netz (z.B. zwei Kleinkästen mit umgedrehter Langbank), Markierungen

Einsatzmöglichkeit
Sportunterricht:
Trendsportarten/ Rückschlagspiele
Tennistraining:
Verfestigung/ Optimierung der Grundschläge im Rahmen des Play and Stay Konzepts

Übungsvorbereitung
Bereitstellen von Schlägern und Bällen, Aufbau der Spielfelder (Netz, Markierungen) Einteilung der Schüler (4 Schüler pro Spielfeld)

Vorkenntnisse:
Die Schüler sollten im Aneignungsprozess mindestens so weit sein, dass sie im Kleinfeld einen Ball (grün) längere Zeit im Spiel halten können und die Grundschläge Vorhand, Rückhand sowie Vorhandvolley, Rückhandvolley mit split step automatisiert abrufbar sind.

Grundübung
Die Schüler spielen ein Doppel im Kleinfeld. Die Zählweise ist wie im Beach Tennis. Bei diesem Spiel darf der Ball nicht von oben nach unten gespielt werden, da schnell geschlagene Bälle, vor allem bei Volleys, den Spielfluss unterbrechen. Als Besonderheit ist es möglich den Ball einmal seinem Partner zuzuspielen, bevor er wieder zurück gespielt wird. Der Ball darf also 2x im eigenen Feld aufspringen.

Variation:
Der Ball muss einmal zum Partner gespielt werden, bevor er auf die andere Seite gespielt wird.

Schwierigkeitsstufe 1
- Arbeitsgedächtnis* (2 Items)
- Inhibition
- Kognitive Flexibilität*

Wir spielen nach der Grundübung. Volleys sind nicht erlaubt. Wenn der letzte Ball vom Gegner als Vorhandschlag gespielt wurde, muss der annehmende Spieler auf der anderen Seite eine ungerade Zahl nennen. Vergisst er es, geht der Punkt an die andere Mannschaft. Wenn der letzte Ball als Rückhand gespielt wird, muss der annehmende Spieler eine gerade Zahl nennen.
Hinweis: Um die Schwierigkeit zu reduzieren, kann man sich zunächst auf eine gerade und eine ungerade Zahl einigen, die immer genannt werden kann. Bei reibungslosem Spielverlauf dürfen dann die Zahlen nicht mehr wiederholt genannt werden.

Schwierigkeitsstufe 2
- Arbeitsgedächtnis: ** (4Items)
- Inhibition:
- Kognitive Flexibilität: **

Die Spielregeln und der Ablauf von Schwierigkeitsstufe 1 bleiben bestehen. Ab jetzt sind auch Volleys erlaubt. Zusätzlich müssen die Schüler nun ein Wassertier nennen, wenn der letzte Ball als Vorhandvolley übers Netz gespielt wird und ein Landtier, wenn er als Rückhandvolley gespielt wird.
Hinweis: Auch hier kann man sich zunächst auf ein Wasser- und ein Landtier einigen.

Schwierigkeitsstufe 3
- Arbeitsgedächtnis: *** (4Items)
- Inhibition:**
- Kognitive Flexibilität: ***

An den Spielregeln ändert sich Nichts mehr. Lediglich die verschiedenen Ansagen, also bspw. beim Vorhandschlag eine gerade Zahl nennen, werden getauscht.

www.tennis-point.de/saisonstart2015