

Kids Tennis Training Book



Training Book

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Unterrichtsphilosophie	4
Das Kids Tennis Programm	6
Das Ausbildungsprogramm	7
Die 30 Lernbausteine	11
Übersicht	12
Stufe Rot	16
Stufe Orange	27
Stufe Grün	38
Literaturverzeichnis	49
Kontakt/Impressum	50

Training Book

Lernziele, Training und Wettkampf auf drei Stufen

Das Dach des Kids Tennis Programms bilden 80 Lernziele in den vier Ausbildungsbereichen «persönliche Entwicklung», «bewegen lernen», «Tennis spielen» und «Tennis spielen lernen». Diese wurden in enger Zusammenarbeit mit Jugend+Sport festgelegt. Daraus wurden 30 Lernbausteine (zehn pro Stufe) abgeleitet, die den Fortschritt der Kids aufzeichnen und belegen. Die Lernbausteine umfassen die Kompetenzen, die ein Kind erwerben muss, um gut und erfolgreich Tennis zu spielen. Nur dann wird es auch Spass haben und dem Sport langfristig treu bleiben.

Zu allen Lernbausteinen wurden spielorientierte und abwechslungsreiche Trainingsformen und -inhalte entwickelt, die Swiss Tennis den Leitern in den Ausbildungskursen vermittelt.

Die Juniorenlizenz wird künftig nur noch an diejenigen Kinder ausgegeben, die erfolgreich die grüne Stufe erreicht haben. Dafür muss ein Kind die roten und orangen Lernbausteine

absolvieren sowie, nach Möglichkeit, an zwei bis drei Turnieren teilnehmen. Dadurch hat es grundlegende Spielkompetenzen erworben.

Kids Tennis basiert auf dem J+S Kindersport Programm und dem weltweiten Lernsystem «Tennis 10s». Die Initiative des internationalen Verbands ITF sieht vor, dass Kinder bis zum Alter von zehn Jahren altersgerecht auf kleineren Plätzen und mit weicheren Bällen Tennisspielen lernen. Dies fördert nachweislich den Lernerfolg und bereitet deutlich mehr Freude. Die Ausbildung geschieht in den drei Stufen rot, orange und grün, wobei Platzgrösse und Ballhärte jeweils zunehmen. So werden die Kids schrittweise an die Bedingungen bei den Jugendlichen und Erwachsenen herangeführt.



Aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung wird im Training Book nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Zeichenerklärung

- V Variation
- Flugbahn Ball
- Laufrichtung Kind

Training Book

Unterrichtsphilosophie

Einführung

«Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!»

Kinder sollten im Tennis nicht wie Erwachsene behandelt werden. Im Gegenteil. Es sollte nämlich in erster Linie folgendes berücksichtigt werden:

Welche Eigenschaften haben Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren?

Was brauchen die Kinder, um richtig Tennis spielen zu lernen?

Die Antworten auf diese beiden Fragen bilden die Rahmenbedingungen eines angepassten Tennisunterrichts, bei dem das Kind und das Spiel im Mittelpunkt stehen! Nur so werden die Kinder in den Trainingslektionen und am Tennisspielen langfristig Freude haben und motiviert sein, den Sport weiter auszuüben.

«Das Kind steht immer im Mittelpunkt!»

Das Kind

Von einer vielfältigen Basis von Bewegungsgrundformen zu den sportartspezifischen Bewegungen.

Kinder sind neugierig, begeisterungsfähig und besitzen eine schnelle Auffassungsgabe. Das sind ideale Voraussetzungen, um den Kids eine breite Basis an vielfältigen Bewegungsmustern beizubringen. Daraus ergibt sich später ein einfacheres Erlernen von komplexeren, spezifischen Bewegungen, um sich neuen Situationen schneller und besser anpassen zu können.

Kinder sind soziale Wesen

Kinder sind mit fünf bis sechs Jahren stark auf sich selber fokussiert. Es ist deshalb wichtig, dass der Leiter im Unterricht von Anfang an Regeln und Rituale etabliert. Diese geben dem Unterricht Leitplanken für die Kinder und ermöglichen einerseits das Zusammensein in der Gruppe und andererseits, dass jedes Kind seinen Platz in der Gruppe finden kann.

Tennis

Tennis ist ein Spiel, das aus Ballwechseln besteht. Die Herausforderung ist es, den Ball regelmässig zurückspielen zu können, um einen Ballwechsel zu ermöglichen und um Punkte zu spielen.

Was braucht es dazu?

Drei verschiedene Voraussetzungen:

- Flugbahnen lesen können.
- Fähig sein, sich auf dem Platz zu orientieren und zu positionieren.
- Den Tennisschläger vor, während und nach dem Schlag kontrollieren.

Um diese Voraussetzungen zu erreichen, soll auch an den Bewegungsgrundformen gearbeitet werden mit und ohne Schläger und dafür während der Lektion auch die nötige Zeit dafür einzuplanen.

Training Book

Unterrichtsphilosophie

Die Unterrichtsphilosophie

Wir können die Unterrichtsphilosophie von Kids Tennis wie folgt zusammenfassen:

Vielseitig, kindergerecht und spielorientiert.

Vielseitig

Die Tennislektion soll eine vielseitige Bewegungsstunde sein. Wie oben erwähnt, soll ein Bestandteil der Lektion dazu dienen, dem Kind ein umfassendes Bewegungsmuster zu vermitteln und die Voraussetzungen schaffen, um den Einstieg und die Weiterentwicklung im Tennis zu vereinfachen. Bewegung steht im Mittelpunkt: Der Leiter soll Bewegungsmöglichkeiten schaffen. Dies bedeutet, das verfügbare Material so einzusetzen und die Lektion so zu gestalten, dass die Kinder ihren Bewegungsdrang ungezwungen und kreativ ausleben können. Die Kinder sollen ihren Körper entdecken (verschieden Körperteile, alle Sinne), um sich in ihrer Umwelt orientieren und Herausforderungen lösen zu können.

Neben dieser vielseitigen Basis werden progressiv die tennisspezifischen Bewegungen aufgebaut.

Der Aufbau einer guten Beziehung zum Kind, zwischen den Kindern und die Gestaltung einer anregenden Lernumgebung sind zentrale Aufgaben des Leiters.

Kindergerecht

Die erste Voraussetzung für den kindergerechten Unterricht ist es ein angepasstes Unterrichtsumfeld herzustellen. Dies bedeutet, das ganze

Material (Schläger und Bälle) und die Grösse des Tennisplatzes je nach Entwicklung des Kindes den drei Stufen des Kids Tennis (rot, orange oder grün) anzupassen.

Die Kinder haben Bewegungsdrang und lieben es, zu spielen. Dementsprechend soll der Leiter stark darauf achten, dass:

- Die Kinder sollen sich bei jeder Übung in Bewegung befinden und sich immer wieder einem fliegendem Objekt (Luftballon, Ballon, verschiedene Bälle, verschiedene Tennisbälle) anpassen müssen. Dies jeweils in zwei (Ball rollen) oder in drei Dimensionen (Flugbahn).
- Viele Übungen in verschiedenen Spielformen (wie Stafette, Teamwettbewerbe, miteinander/ gegeneinander spielen, etc.) gestalten.

Kinder können sehr gut Nachahmen und diese Fähigkeit sollte im Unterricht durch ein aktives Vorzeigen des Leiters genutzt werden (Prinzip des «Vormachen – Nachahmen»). Es gilt: Vorzeigen statt erklären!

Der Leiter muss jedoch die nötige Geduld haben und den Kindern die nötige Zeit lassen, um zu entdecken! Der Leiter gibt die Rahmenbedingungen der Übung (Regeln, Material, Organisation, Ziel), motiviert und unterstützt die Aktivität von den Kindern. Das Kind muss die nötige Zeit haben, um zu erforschen und die Lösung zu finden. Falls bei einigen Kindern die Herausforderung noch zu gross ist, sollte der Leiter die Übung anpassen!

«Lernen heisst, etwas selber tun!»

«Was der Leiter dem Kind zeigt, kann das Kind nicht mehr entdecken!»

Die Ziele, welche die Kinder durch eigenen Einsatz und Mitdenken erreicht haben, prägen sich ihnen ein und unterstützen den Lerneffekt! Dieser Prozess dient der persönlichen Entwicklung des Kindes (Stolz, Selbstbewusstsein, Selbständigkeit, etc.) und führt zum Ausbruch von Emotionen welche die Verankerung des Lernens fördern!

Spielorientiert

Tennis ist ein Spiel und **Spielen heisst lernen!**

Spielen entspricht einem natürlichen Bedürfnis bei Kindern. Der Leiter sollte deshalb das Spiel ins Zentrum seines Unterrichts stellen, damit die Kids **bei jeder Tennislektion und von der ersten Lektion an viele Ballwechsel erleben und Punkte spielen können.**

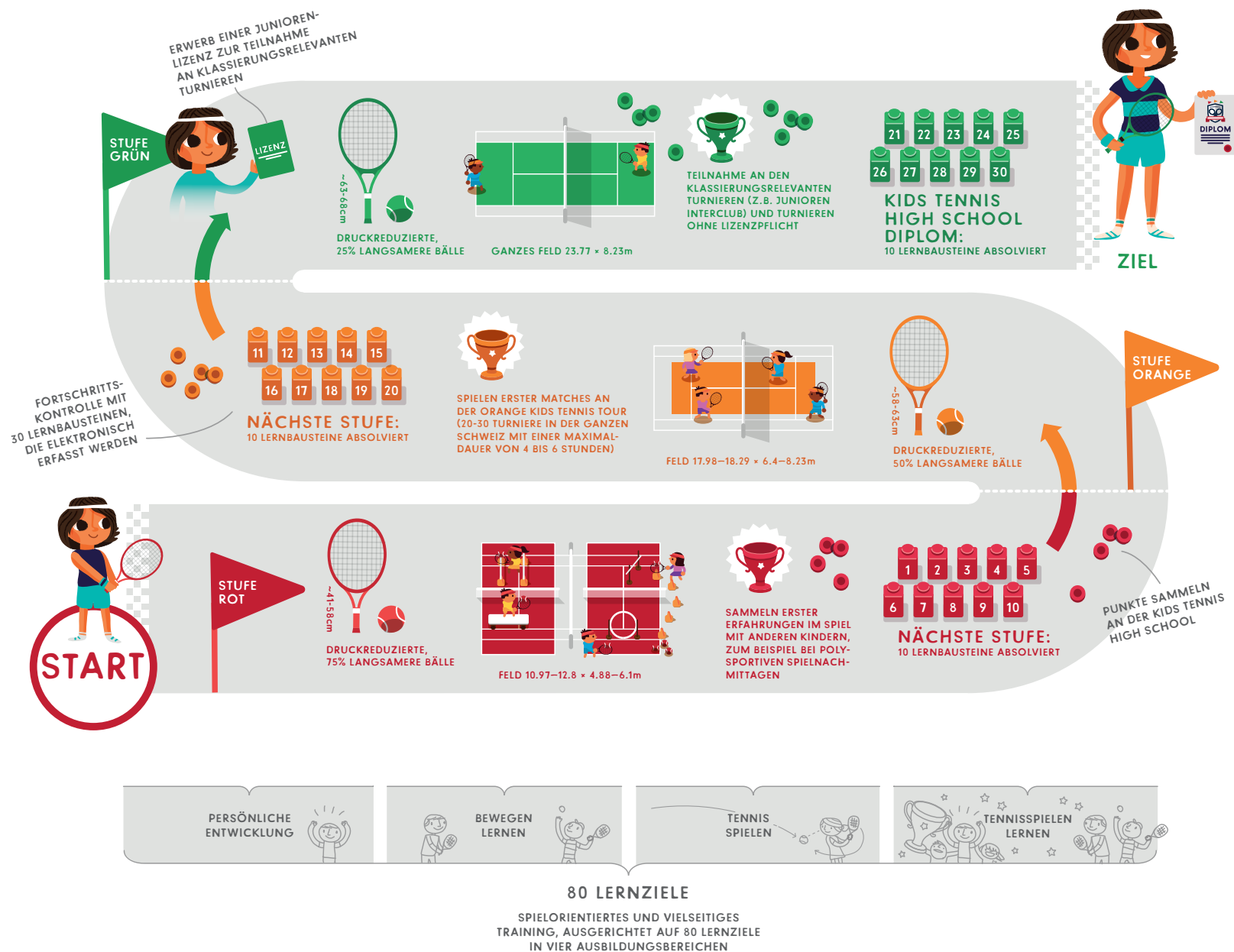
Im Kids Tennis Ausbildungsprogramm wollen wir die Kinder in vier Bereichen weiterbringen:

Persönliche Entwicklung – Bewegen lernen – Tennis spielen – Tennisspielen lernen

Der Leiter nimmt bei den Kindern im Alter von fünf bis zwölf Jahren eine wichtige Rolle ein. Er hat entscheidenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes im Rahmen der Sportart. Dies ist eine Chance, aber auch eine Verantwortung, derer sich der Leiter bewusst sein sollte.

Swiss Tennis wünscht allen Leitern viel Spass und Freude im Unterricht mit den Kids!

Das Kids Tennis Programm



Kids Tennis Ausbildungsprogramm 2015

1. Persönliche Entwicklung

Fähigkeiten	KOMPETENZEN PRO STUFE			
	STUFE ROT 1	STUFE ROT 2	STUFE ORANGE	STUFE GRÜN
Ich bin selbständig	Ich kann, ohne dass meine Eltern anwesend sind, an der Lektion teilnehmen.	Ich bereite meine Tennissachen selber vor und trage sie selber.	Ich laufe mich selbständig vor jedem Match und freien Spiel ein.	Ich laufe nach dem Match und dem freien Spiel selbständig aus.
Ich bin selbstbewusst und stolz auf meine Leistung	Ich möchte dem Leiter zeigen, was ich kann.	Ich bin ein Tennisspieler, da ich Wettkämpfe spiele.	Ich setze mir Ziele, die unabhängig vom Resultat sind.	Ich bin stolz auf mich, weil ich 100% gebe.
Ich habe Rituale	Ich kenne die Gruppenrituale am Anfang und am Ende der Lektion.	Vor jedem Aufschlagen zähle ich laut.	Ich habe ein Aufschlags- und Return-Ritual.	Ich habe ein Ritual nach jedem Punktgewinn oder Punktverlust.
Ich bin Mitglied der Tennisgruppe	Ich kenne die Namen meiner Mitspieler.	Ich spiele mit jedem Gruppenmitglied.	Ich verabrede mich regelmässig mit anderen Gruppenmitgliedern zum Tennisspielen.	Im Junioreninterclub bin ich Teil des Teams und bin während der ganzen Begegnung dabei.
Ich habe Respekt	Ich achte die anderen Kinder und fühle mich wohl in der Gruppe.	Ich gebe meinem Gegner am Matchende die Hand und schaue ihm in die Augen.	Ich respektiere die anderen Benutzer der Tennisanlage und das Tennismaterial.	Ich unterstütze meinen Doppelpartner bei jedem Punkt unabhängig vom Spielstand.

2. Bewegen lernen

Fähigkeiten	KOMPETENZEN PRO STUFE			
	STUFE ROT 1	STUFE ROT 2	STUFE ORANGE	STUFE GRÜN
Ich bin mutig und stark	Ich wage zu balancieren.	Ich bin neugierig auf vielfältige Bewegungsaufgaben.	Ich nehme die Herausforderungen der verschiedenen Spielsituationen an.	Ich spiele mutig und setze mich im Match durch.
	Ich kann meinen Körper anspannen und entspannen.	Ich beherrsche meinen Körper in Rauf- und Zweikampfspielen.	Ich kräftige meinen Körper.	Ich kenne funktionelle Körperkräftigungsübungen.
Ich bin koordiniert und aufmerksam	Ich kann mit meinen verschiedenen Körperteilen den Ballon/Ball zum Partner zurückspielen.	Ich kann den zugespielten Ball mit verschiedenen Gegenständen zurückspielen.	Ich kann den Ball in verschiedenen Treffpunkten schlagen (steigend, höchster Punkt, sinkend).	Ich kann den Ball in verschiedenen Treffpunkten situationsangepasst schlagen.
	Ich bin ein Ballkünstler.	Ich kann verschiedenartig Bälle werfen und fangen.	Ich kann: – tennisspezifisch Bälle werfen – den Schläger schwingen	Ich kann das Schwingen in Rhythmus und Beschleunigung variieren.
Ich bin leichtfüssig und flink	Ich kann auf verschiedene Arten hüpfen.	Ich kann beidbeinig Seilspringen.	Ich kann auf verschiedene Arten Seilspringen.	Ich kann im Laufen in alle Richtungen Seilspringen.
	Ich reagiere auf verschiedene Reize (akustisch, optisch, taktil).	Ich kann einfache Fangspiele spielen.	Ich bewege mich in Reaktionsspielen mit Richtungswechsel schnell.	Ich beherrsche tennisspezifische Laufformen.

3. Tennis spielen

Fähigkeiten	KOMPETENZEN PRO STUFE			
	STUFE ROT 1	STUFE ROT 2	STUFE ORANGE	STUFE GRÜN
Wir spielen miteinander	Ich kann den Ball im Spiel halten mit Rollen, bzw. Fangen und Werfen.	Ich kann den Ball im Spiel halten.	Wir halten den Ball im Spiel: Mein Partner ist am Netz und ich hinten (mit Rollenwechsel).	Ich kann den Ball situationsangepasst auf den entsprechenden Platzpositionen im Spiel halten.
Wir spielen gegeneinander	Ich kann mit Ballrollen einen Match spielen.	Ich kann «Games» mit einer vereinfachten Serviceform spielen.	Ich kann: – ein Tie-Break spielen (bis sieben und bis zehn) – einen Match mit «Short Set» spielen	Ich kann einen Match auf zwei Gewinnsätze spielen; mit oder ohne No Ad.
Wir spielen Doppel	Ich kann mit Ballrollen einen Doppelmatch spielen (zwei gegen zwei).	Wir lernen uns zu zweit auf dem Platz zu orientieren.	Wir können uns als Team auf dem Platz positionieren.	Wir kennen die taktischen Grundprinzipien des Doppels.

4. Tennisspielen lernen

		KOMPETENZEN PRO STUFE			
Fähigkeiten		STUFE ROT 1	STUFE ROT 2	STUFE ORANGE	STUFE GRÜN
Ich bringe den Ball ins Spiel	Service	Service: Ich kann – einen 1. Aufschlag mit einem kleinen Service spielen – einen 2. mit einem Vorhand Grundschatz spielen	Service: Ich kann den 1. und 2. Aufschlag mit einem kleinen Service ins Spiel bringen.	Service: Ich kann – den 1. und 2. Aufschlag mit einem grossen Service spielen – den 2. Aufschlag mit Slice spielen	Service: Ich kann – den 1. Aufschlag lang platzieren – den 2. Aufschlag sicher mit Drall spielen
	Return	Ich kann den zugespielten Ball fangen.	Return: Ich kann den Ball sicher zurückschlagen.	Return: Ich kann den Service angepasst sicher (Platzierung und Drall) zurückschlagen.	Return: Ich kann – auf den 1. Aufschlag lang retournieren – auf den 2. Aufschlag dem Gegner Zeit wegnehmen
Wir spielen beide von hinten		Ich kann: – mit dem Partner den Ball rollen – einen zugeworfenen Ball mit Vorhand und Rückhand zurückschlagen	Ich kann mit einem Partner übers Netz spielen und finde meine Position im Feld.	Ich kann: – den Ball sicher platzieren – mit Vorwärtsdrall spielen	Ich kann den Ball platzieren, um den Platz zu öffnen.
Ich greife an		Ich kann kurze und lange Bälle (1. Aufsprung) wahrnehmen und mich angepasst positionieren.	Ich kann die Flugbahn von kurzen und langen Bällen lesen.	Ich erkenne die Spielsituation in welchen ich den Ball innerhalb des Feldes spielen kann und greife an.	Ich kann den Ball mit Wirkung spielen, den Gegner aus seiner «Komfortzone» heraus bringen und greife an.
Ich schliesse den Punkt ab		Ich kann den Ball am Netz doppelhändig fangen (direkt aus der Luft).	Ich kann den Ball am Netz direkt aus der Luft zurückschlagen.	Ich kann am Netz den Gegner unter Druck setzen und den Punkt abschliessen.	Ich kann am Netz auch mit einem Smash den Punkt abschliessen.
Mein Gegner greift an		Ich kann schwierige Bälle erkennen.	Ich kann schwierige Bälle zurückschlagen.	Ich kann defensive Lobs spielen.	Ich kann situationsangepasst Lob oder Passierbälle spielen.

Die 30 Lernbausteine im Überblick



Stufe Rot

1. Gruppenregeln

Das Kind kennt die Regeln in der Trainingsgruppe und macht in der Tennislektion mit.

4. Schwingen & Fangen

Zwei Kinder können sich aus einer seitlichen Position den Ball von unten zuwerfen und fangen.

5. Ball treffen

Das Kind kann einen zu-geworfenen Ball nach dem Aufprall mit dem Tennisschläger zurückspielen.

8. Servieren & Retournieren

Das Kind kann auf einfache Art und Weise aufschlagen und retournieren.

10. Spielregeln

Die Kinder können zu zweit selbständig «Games» spielen.

2. Hüpfen

Das Kind kann beidbeinig seitlich hin und her hüpfen.

3. Bereitschaftsstellung

Zwei Kinder können aus der Bereitschaftsstellung einen Ball mit dem Tennisschläger hin und her rollen.

6. Treffpunkt

Das Kind nimmt den Ball-treffpunkt auf dem Tennisschläger bewusst wahr.

7. Reagieren

Das Kind kann aus einer dynamischen Bereitschaftsstellung einen Ball direkt fangen.

9. Platzabdeckung

Das Kind kann angepasst zurückspielen, um rechtzeitig in seine Ausgangsposition zurückzukehren.



Stufe Orange

Seilspringen & Körper kräftigen

Das Kind kann beidbeinig und im Laufen Seilspringen und kräftigt seinen Körper.

Vorwärtsrotation

Das Kind kann den Ball von der Grundlinie (oranges Feld) mit Vorwärtsrotation spielen.

Ballwechsel

Das Kind kann von der Grundlinie (oranges Feld) einen sicheren Ballwechsel spielen.

Differenziert servieren & retournieren

Das Kind kann flach oder mit Slice aufschlagen und den Service des Gegners der Geschwindigkeit angepasst retournieren (blocken oder schwingen).

Angreifen

Das Kind erkennt eine Angriffssituation und greift an.

Weit werfen

Das Kind kann den Tennisball weit und hoch werfen.

Richtungswechsel

Das Kind bewegt sich wendig und flink in alle Richtungen.

Ampel

Das Kind erkennt die verschiedenen Spielsituationen (Metapher «Ampel» rot, gelb oder grün) und kann den Ball angepasst zurückspielen.

Rhythmisieren

Das Kind kann den Ballrhythmus bewusst wahrnehmen.

Verhalten im Match

Das Kind kann sich selbständig auf einen Match vorbereiten und verhält sich fair.



Stufe Grün

Zweite Flugbahn

Das Kind kann von der Grundlinie sicher und wirkungsvoll spielen.

Wirkungsvoller Angriffsball

Das Kind kann einen wirkungsvollen Angriffsball spielen und die Netzposition einnehmen.

Wirkungsvoll servieren

Das Kind kann sicher und platziert aufschlagen.

Angepasste Punkteröffnung

Das Kind kann bei der Punkteröffnung (Service und Return) den Punkt diktieren oder den Gegner neutralisieren.

Initiative ergreifen

Das Kind kann das Feld öffnen und seine Chance nutzen.

Sicheres Netzspiel

Das Kind kann am Netz sicher spielen.

Defensive Situation

Das Kind kann den Ball in einer defensiven Spielsituation angepasst zurückspielen.

Angepasstes Netzspiel

Das Kind kann in den verschiedenen Situationen am Netz angepasst zurückspielen und/oder den Punkt abschliessen.

Selbstwahrnehmung

Das Kind kontrolliert und «spürt» die Länge seiner Schläge.

Selbstkontrolle

Das Kind erkennt seinen Aktivierungszustand und kann sich selber kontrollieren.

Die Lernbausteine

Übersicht Stufe Rot

#	Überbegriff	Beschreibung für Fachperson	Beschreibung für Kinder
1	Gruppenregeln	Das Kind kennt die Regeln in der Trainingsgruppe und macht in der Tennislektion mit.	Der Zoo Mach mit und sei Teil des Zoos!
2	Hüpfen	Das Kind kann beidbeinig, seitlich hin und her hüpfen.	Der Floh Spring hin und her wie ein Floh!
3	Bereitschaftsstellung	Zwei Kinder können aus der Bereitschaftsstellung einen Ball mit dem Tennisschläger hin und her rollen.	Der Panther Sei bereit und kämpfe wie ein Panther!
4	Schwingen & Fangen	Zwei Kinder können sich aus einer seitlichen Position den Ball von unten zuwerfen und fangen.	Der Seelöwe Wirf den Ball so genau zu wie der Zoowärter dem Seelöwen den Fisch und fange den Ball so geschickt wie der Seelöwe!
5	Ball treffen	Das Kind kann einen zugeworfenen Ball nach dem Aufprall mit dem Tennisschläger zurückspielen.	Das Lämmchen Triff den Ball so sanft und weich, als ob du einem Lämmchen über den Rücken streichelst!
6	Treffpunkt	Das Kind nimmt den Balltreffpunkt auf dem Tennisschläger bewusst wahr.	Der Habicht Sehe und verfolge den Ball wie ein Habicht seine Beute!
7	Reagieren	Das Kind kann aus einer dynamischen Bereitschaftsstellung einen Ball direkt fangen.	Die Katze Reagiere auf die Bälle wie eine Katze, wenn sie eine Maus fangen will!
8	Servieren & Retournieren	Das Kind kann auf einfache Art und Weise aufschlagen und retournieren.	Der Affe und der Panther Serviere locker wie ein Affe Kokosnüsse wirft und reagiere schnell wie ein Panther beim Return!
9	Platzabdeckung	Das Kind kann angepasst zurückspielen, um rechtzeitig in seine Ausgangsposition zurückzukehren.	Die Maus Kehr schnell zurück ins Mauselloch und sei bereit für den nächsten Ball!
10	Spielregeln	Die Kinder können zu zweit selbständig «Games» spielen.	Der Fuchs Sei schlau wie ein Fuchs und zähle richtig!



Die Lernbausteine

Übersicht Stufe Orange

Überbegriff	Beschreibung für Fachperson	Beschreibung für Kinder
Seilspringen & Körper kräftigen	Das Kind kann beidbeinig und im Laufen Seilspringen und kräftigt seinen Körper.	Der Boxer Spring Seil und werde kräftig wie ein Boxer!
Weit werfen	Das Kind kann den Tennisball weit und hoch werfen.	Der Speerwerfer Wirf den Ball so hoch und weit wie ein Speerwerfer seinen Speer!
Richtungswechsel	Das Kind bewegt sich wendig und flink in alle Richtungen.	Der Basketballer Bewege dich flink wie ein Basketballspieler!
Vorwärtsrotation	Das Kind kann den Ball von der Grundlinie (oranges Feld) mit Vorwärtsrotation spielen.	Der Turner Lass den Ball so drehen wie ein Turner, der einen Vorwärtssalto macht!
Ballwechsel	Das Kind kann von der Grundlinie (oranges Feld) einen sicheren Ballwechsel spielen.	Die Tenniswand Spiel den Ball zurück, als ob du eine Tenniswand wärst!
Ampel	Das Kind erkennt die verschiedenen Spielsituationen (Metapher «Ampel» rot, gelb oder grün) und kann den Ball angepasst zurückspielen.	Der Schachspieler Spiel vorausschauend und schlau wie ein Schachspieler!
Rhythmisieren	Das Kind kann den Ballrhythmus bewusst wahrnehmen.	Der Tänzer Nimm den Rhythmus des Balles wahr, wie ein Tänzer die Musik!
Differenziert servieren & retournieren	Das Kind kann flach oder mit Slice aufschlagen und den Service des Gegners der Geschwindigkeit angepasst retournieren (block oder schwingen).	Der Handballer Served geschickt wie der Penaltyschütze und retourniere souverän wie der Torwart!
Angreifen	Das Kind erkennt eine Angriffssituation und greift an.	Der Fechter Greife leichtfüssig und klug an wie ein Fechter!
Verhalten im Match	Das Kind kann sich selbständig auf einen Match vorbereiten und verhält sich fair.	Der Profi Verhalte dich vor und im Match wie ein Tennisprofi!



Die Lernbausteine

Übersicht Stufe Grün

Überbegriff	Beschreibung für Fachperson	Beschreibung für Kinder
Zweite Flugbahn	Das Kind kann von der Grundlinie sicher und wirkungsvoll spielen.	Der Grundlinienspieler Deine Grundschläge sind sicher und drängen den Gegner weit nach hinten!
Sicheres Netzspiel	Das Kind kann am Netz sicher spielen.	Der Netzspieler Volliere und schmettere sicher!
Defensive Situation	Das Kind kann den Ball in einer defensiven Spielsituation angepasst zurückspielen.	Der Verteidigungskünstler Bleib in der Defensive im Spiel und gewinne Zeit!
Wirkungsvoller Angriffsball	Das Kind kann einen wirkungsvollen Angriffsball spielen und die Netzposition einnehmen.	Der Angreifer Greif wirkungsvoll an, so dass du dem Gegner Zeit wegnimmst!
Angepasstes Netzspiel	Das Kind kann in den verschiedenen Situationen am Netz angepasst zurückspielen und/oder den Punkt abschliessen.	Der Netzkünstler Bereite den Punkt mit einem Volley vor und/oder schliesse ihn damit ab!
Wirkungsvoll servieren	Das Kind kann sicher und platziert aufschlagen.	Der Aufschläger Platziere deine Aufschläge sicher!
Selbstwahrnehmung	Das Kind kontrolliert und «spürt» die Länge seiner Schläge.	Der Grundlinienkünstler Spür die Länge deiner Schläge!
Angepasste Punkteröffnung	Das Kind kann bei der Punkteröffnung (Service und Return) den Punkt diktieren oder den Gegner neutralisieren.	Der Aufschlag- und Returnkünstler Diktire oder neutralisiere bei der Punkteröffnung das Spiel!
Initiative ergreifen	Das Kind kann das Feld öffnen und seine Chance nutzen.	Der Aktive Öffne das Feld und nutze deine Chance!
Selbstkontrolle	Das Kind erkennt seinen Aktivierungszustand und kann sich selber kontrollieren.	Der Coole Spür deinen Körper und sei bereit!

GROUND
STROKE

NET

DEFENSE

OFFENSE

VOLLEY

SERVE

BASELINE

SERVE
&
RETURN

ADVANTAGE

UNDER
CONTROL

Rote Stufe



Gruppenregeln

Beschreibung für Leiter



Gruppenregeln

Das Kind kennt die Regeln in der Trainingsgruppe und macht in der Tennislektion mit.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Aufwärmritual: Die Kinder treffen fünf Minuten vor Trainingsbeginn ein, joggen drei Runden und springen selbständig Seil.
✓ Fünf Runden joggen (1. Runde vorwärts, 2. Runde rückwärts, 3. Runde seitwärts, 4. Runde seitwärts mit Blick in die andere Richtung, 5. Runde vorwärts).

Skizzen / Material

Material
— Springseile

Beschreibung für Kinder



Der Zoo

Mach mit und sei Teil des Zoos!

Der Leiter begrüsst die Kinder.

Abschlussritual: Der Leiter führt mit den Kindern folgende Übung drei Mal durch: Sechs Sekunden Tapping (mit maximaler Geschwindigkeit an Ort laufen), danach zwölf Sekunden die Brett-Stellung halten (liegestützförmige Position, Unterarme bleiben am Boden).

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Persönliche Entwicklung

Fähigkeit

Ich habe Rituale

Kompetenz / Lernziel

Ich kenne die Gruppenrituale am Anfang und am Ende der Lektion.

Der Leiter begrüsst und verabschiedet sich von jedem Kind mit einem «Tennishandshake» oder «High five» (Blick in die Augen).

Testform zum Lernbaustein

Der Leiter beobachtet die Kinder am Anfang und am Ende der Stunde und stellt fest, ob das Kind das gewünschte Verhalten zeigt (Aufwärmritual/Abschlussritual/Begrüssung/Abschied).

⇒ Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen



Hüpfen

Beschreibung für Leiter



Hüpfen

Das Kind kann beidbeinig seitlich hin und her hüpfen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

beidbeinig hüpfen

- an Ort (federnd)
- vorwärts/rückwärts
- links/rechts
- im Viereck, im Dreieck, etc.

✓ Mit Verwendung von verschiedenen Materialien (Hölzchen, Seil, Leiter, Hürden).

Skizzen / Material

Wertungstabelle zur Testform (Mädchen und Knaben)

Alter	5	6	7	8	9
Gut	40	50	55	65	75
Durchschnittlich	25	37	43	48	61

Material

- Springseile
- Hölzchen
- Leiter
- Hürden

Beschreibung für Kinder



Der Floh

Spring hin und her wie ein Floh!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Bewegen lernen

Fähigkeit

Ich bin leichtfüssig und flink

Kompetenz / Lernziel

Ich kann auf verschiedene Arten hüpfen.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind springt beidbeinig während 15 Sekunden seitlich über ein Springseil hin und her (zwei Versuche).

Bei Fehlversuchen (nicht beidbeinig) wird wiederholt.

Es zählt die Summe der beiden Versuche. Das Kind erreicht mindestens den Durchschnittswert in der Wertungstabelle.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt

Bereitschaftsstellung

Beschreibung für Leiter



Bereitschaftsstellung

Zwei Kinder können aus der Bereitschaftsstellung einen Ball mit dem Tennisschläger hin und her rollen.

Beschreibung für Kinder



Der Panther

Sei bereit und kämpfe wie ein Panther!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Bewegen lernen

Fähigkeit

Ich bin leichtfüssig und flink.

Ich bin mutig und stark.

Kompetenz / Lernziel

Ich reagiere auf verschiedene Reize (akkustisch, optisch, taktil). Ich beherrsche meinen Körper in Rauf- und Zweikämpfen.

Bewegungsgrundformen



Laufen, Springen

Balancieren

Rollen, Drehen

Klettern, Stützen

Schaukeln, Schwingen

Rhythmisieren, Tanzen

Werfen, Fangen

Kämpfen, Raufen

Rutschen, Gleiten

weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Rauf- und Zweikampfformen:

- Berührungskampf: Möglichst oft ein oder mehrere Körperteile des Gegners berühren und Gegentreffer vermeiden.
- Steirisches Ringen: Sich mit der Fusskante gegeneinander aufstellen und an der Hand fassen. Versuchen den Gegner mit ziehen, stossen oder drücken zu einem Ausfallschritt zu zwingen.
- In den Teich ziehen: Die Gegner fassen sich an beiden Händen und versuchen sich gegenseitig in den Teich (Reifen, Matte, etc.) zu ziehen.
- Zwei Kinder halten sich gegenseitig an einer Hand (die Füsse bleiben hintereinander auf einer Linie) und versuchen, den Gegner von der Linie wegzudrücken.
- Hahnenkampf: Zwei Kinder halten die Hände gegeneinander (auf einem Bein stehend) und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Sumoringen mit geschlossenen Augen: Das Kind stellt sich in der Bereitschaftsstellung auf und schliesst die Augen. Der Gegner versucht es mit leichtem Stossen (an Schultern und Rücken) aus dem Gleichgewicht zu bringen.

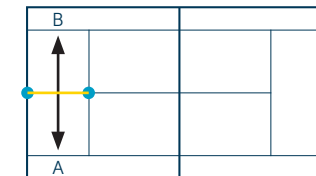
Reaktionsübungen aus der Bereitschaftsstellung (das Kind reagiert auf einen akustischen, optischen oder taktilen Reiz).

Zwei Kinder rollen einen Overball (grosser Schaumstoffball) mit dem Schläger hin und her (mit oder ohne Abstoppen des Balles):

- Wie oft schaffen sie es?
- Sich gegenseitig ausspielen.
- ✓ Den Ball zwischen zwei Kegeln und einer Querstange durchrollen (Skizze 1).

Skizzen / Material

Skizze 1



Material

- Overball (grosser Schaumstoffball)
- Kegel
- Querstange
- Reifen
- Matte

Testform zum Lernbaustein

Das Kind ist bereit und kann den Overball zehn Mal zwischen den beiden Kegeln und der Querstange hindurchrollen (ohne Abstoppen des Balles).

Sumoringen mit geschlossenen Augen: Das Kind kann das Gleichgewicht halten.

⇒ Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt

Schwingen & Fangen

Beschreibung für Leiter



Schwingen & Fangen

Zwei Kinder können sich aus einer seitlichen Position den Ball von unten zuwerfen und fangen.

Beschreibung für Kinder



Der Seelöwe

Wirf den Ball so genau zu wie der Zoowärter dem Seelöwen den Fisch und fange den Ball so geschickt wie der Seelöwe.

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Bewegen lernen

Fähigkeit

Ich bin koordiniert und aufmerksam

Kompetenz / Lernziel

Ich kann Bälle verschiedenartig werfen und fangen.

Bewegungsgrundformen



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

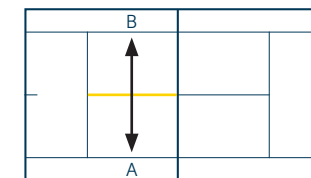
Verschiedene Bälle einhändig oder beidhändig aus einer seitlichen Position von unten in ein Ziel werfen (gegen ein Gitter, ein Blache, in einen Reifen, etc.).

Zwei Kinder werfen sich den Ball übers Netz zu und fangen ihn:

- Wie oft schaffen sie es?
- Sich gegenseitig im roten Feld ausspielen (Match).
- ✓ Mit Zusatzaufgabe (Boden berühren, ganze Drehung, etc.).
- ✓ Den Ball mit unterschiedlichen Gegenständen fangen (Reifen mit Netz, Schläger mit Netz, Kegel).
- ✓ Den Ball auf verschiedenen Höhen fangen.
- ✓ Den Ball im Rutschen oder Gleiten fangen (Skateboard oder rutschige Unterlage verwenden).
- ✓ Mit unterschiedlich springenden Bällen.
- ✓ Mit einem Crazyball.
- ✓ Den Ball nach dem 1., dem 2. Absprung oder direkt fangen.
- ✓ Eine Zahl oder einen Buchstaben auf dem Ball lesen.

Skizzen / Material

Skizze 1



Material

- verschiedene Bälle
- Markierungen für Ziele
- Reifen mit Netz
- Schläger mit Netz
- Kegel
- Skateboard oder rutschige Unterlage
- Crazyball

Testform zum Lernbaustein

**Das Kind kann den Tennisball drei Mal hintereinander fangen.
Es lässt ihn vorher jeweils ein Mal am Boden aufprallen.
Das Kind hat drei Versuche.
Der Ball wird vom Leiter zugeworfen.**

⇒ **Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**

Ball treffen

Beschreibung für Leiter



Ball treffen

Das Kind kann einen zugeworfenen Ball mit dem Tennisschläger zurückspielen.

Beschreibung für Kinder



Das Lämmchen

Triff den Ball so sanft und weich, als ob du einem Lämmchen über den Rücken streichelst.

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide von hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann einen zugeworfenen Ball mit Vorhand und Rückhand zurückspielen.

Bewegungsgrundformen



Laufen, Springen

Balancieren

Rollen, Drehen

Klettern, Stützen

Schaukeln, Schwingen

Rhythmisieren, Tanzen

Werfen, Fangen

Kämpfen, Raufen

Rutschen, Gleiten

weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Aus kurzer Distanz den Ball von unten gegen eine Blache, ein Gitter oder eine Wand in ein Ziel anspielen.

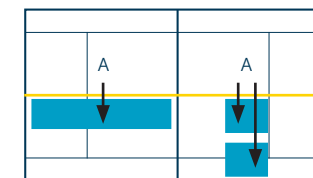
- ✓ Übers Netz in die Microzone (Skizze 1).
- ✓ Übers Netz in verschiedene Zonen: kurz/lang (Skizze 2).

Zwei Kinder spielen sich den Ball übers Netz in die Microzone zu (Skizze 3):

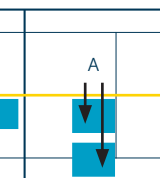
- Wie oft schaffen sie es?
- Sich gegenseitig im roten Feld ausspielen (Match).
- ✓ Mit vergrößerter Zielfläche (Grundlinie nach hinten schieben) (Skizze 4).

Skizzen / Material

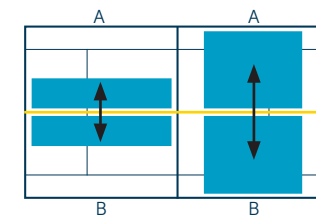
Skizze 1



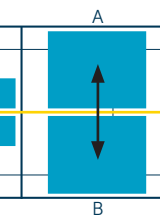
Skizze 2



Skizze 3



Skizze 4



Material

- Markierungen für Ziele/Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann einen zugeworfenen Ball im Wechsel mit Vorhand und Rückhand zehn Mal übers Netz ins rote Feld spielen. Das Kind hat drei Versuche. Der Ball wird vom Leiter zugeworfen.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Treffpunkt

Beschreibung für Leiter



Treffpunkt

Das Kind nimmt den Balltreffpunkt auf dem Tennisschläger bewusst wahr.

Beschreibung für Kinder



Der Habicht

Sehe und verfolge den Ball wie ein Habicht seine Beute!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide von hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann mit Vorhand und Rückhand zurückspielen.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Mit dem Leiter: Das Kind steht mit dem Rücken zum Leiter, dreht sich um, wenn es den Ball hört und schlägt den Ball ins gegnerische Feld.

Alleine: Das Kind macht Kontrollschläge und sagt «Tic», wenn es den Ball trifft.

Das Kind spielt mit dem Leiter: Der Leiter sagt «Tic», im Moment, in dem er den Ball trifft, das Kind sagt «Tac», im Moment, in dem es den Ball trifft.

Zwei Kinder spielen miteinander übers Netz: A sagt «Tic» in seinem Treffpunkt, B sagt «Tac» in seinem Treffpunkt.

✓ Ein Kind sagt sowohl «Tic» beim eigenen Treffen als auch «Tac» wenn der Partner trifft.

Zwei Kinder spielen zusammen. Das dritte Kind klopft/klatscht mit einem Tamburin, mit Hölzchen oder den Händen den Rhythmus.

Skizzen / Material

Material

— Tamburin

— Hölzchen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind spielt Vorhand und Rückhand übers Netz ins rote Feld.
Es sagt im richtigen Moment «Tic», wenn es den Ball trifft.
Es sagt «Tac», wenn der Partner den Ball trifft.
Das Kind hat drei Versuche.
Der Ball wird vom Leiter zugespielt.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt

Beschreibung für Leiter



Reagieren

Das Kind kann aus einer dynamischen Bereitschaftsstellung einen Ball direkt fangen.

Beschreibung für Kinder



Die Katze

Reagiere auf die Bälle wie eine Katze, wenn sie eine Maus fangen will!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Ich schliesse den Punkt ab

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball am Netz direkt aus der Luft doppelhändig fangen, bzw. direkt aus der Luft zurückspielen.

Bewegungsgrundformen



Laufen, Springen

Balancieren

Rollen, Drehen

Klettern, Stützen

Schaukeln, Schwingen

Rhythmisieren, Tanzen

Werfen, Fangen

Kämpfen, Rauten

Rutschen, Gleiten

weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Alleine: Das Kind versucht ein bis fünf Luftballone in der Luft zu halten (ohne Tennisschläger. Mit den Händen, Füßen, etc.).

Alleine: Das Kind spielt einen Luftballon fortlaufend mit der Hand oder dem Tennisschläger über dem Netz, ohne dass der Luftballon unter die Netzkante fällt.

Zu zweit: Die Kinder spielen übers Netz mit einem Luftballon.

Zu zweit: Die Kinder werfen sich den Ball (Tennisball, Overball, Beachvolleyball, etc.) so zu, dass sie ihn beidhändig aus der Luft fangen können (Skizze 1).

- ✓ A steht am Netz und fängt die Bälle direkt. B lässt den Ball ein Mal fallen (Skizze 2).
- ✓ Als Match: Nur von unten werfen (gebogene Flugbahn).
- ✓ Der Netzspieler erhält zwei Punkte pro gewonnener Punkt.

Alleine: Volleyangewöhnungsübungen mit Racket und angepasstem Ball. Das Kind hält den Ball mit Kontrollschlägen in der Luft (nur Vorhand, nur Rückhand einhändig, Vorhand/Rückhand im Wechsel, etc.).

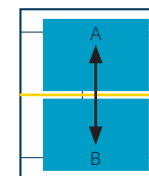
Volleyduell übers Netz (miteinander spielen).

A spielt Volleys in die Zielzone, B lässt den Ball ein Mal fallen und spielt A zu (Skizze 3)

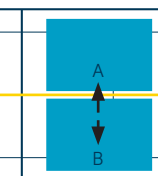
- ✓ Mit vergrößerter Zielfläche (Grundlinie nach hinten schieben) (Skizze 4).

Skizzen / Material

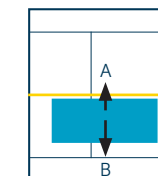
Skizze 1



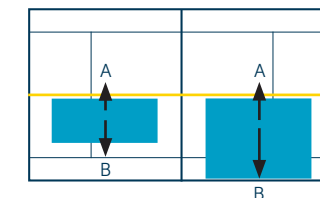
Skizze 2



Skizze 3



Skizze 4



Material

- Luftballone
- verschiedene Bälle
- Markierungen für Ziele/Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann einen zugeworfenen Ball sieben von zehn Mal beidhändig fangen. Es kann einen zugespielten Ball sieben von zehn Mal mit einem Volley in die Zielzone treffen.

Das Kind hat drei Versuche.

Der Ball wird vom Leiter zugeworfen/-gespielt.

⇒ **Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**

Servieren & Retournieren

Beschreibung für Leiter



Servieren & Retournieren

Das Kind kann auf einfache Art und Weise aufschlagen und retournieren.

Beschreibung für Kinder



Der Affe und der Panther

Serviere locker wie ein Affe Kokosnüsse wirft und reagiere schnell wie ein Panther beim Return!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Ich bringe den Ball ins Spiel

Kompetenz / Lernziel

Service: Ich kann den 1. und 2. Aufschlag mit einem kleinen Service ins Spiel bringen.
Return: Ich kann den Ball sicher zurückspielen.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Service

Ballwürfe (Kernwurf) übers Netz oder gegen Blache/Gitter.

Den Ball über dem Kopf treffen lernen (verschiedene Bälle).

Service aus der «Dächliposition» spielen = kleiner Aufschlag.

Gegensatzerfahrung

- Tischtennis-Service: Der Ball trifft vor der Überquerung des Netzes das eigene Feld (Prellwurf).
- Service gegen die Wand: Der Ball trifft die Wand so, dass er über das Kind zurückspringt.

Quotenspiel: Von zehn Aufschlägen müssen 70% im Feld sein (bei Erfüllen: Verkleinerung der Zielfläche).

Return

A wirft den Ball mit einem Kernwurf übers Netz. B fängt ihn vor dem Körper und wirft ihn seitlich A zurück.

Der Leiter steht einen Meter vor dem Kind und spielt den Ball mit dem Schläger «bodenauf». Das Kind fängt den Ball.

✓ Das Kind spielt den Ball mit dem Schläger zurück.

Den Treffpunkt des Servierenden wahrnehmen und im richtigen Moment «Hopp» sagen.

✓ Im Moment oder kurz vor dem Balltreffen einen Split-Step machen.

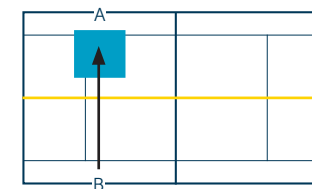
Gegensatzerfahrung

Den Return aus verschiedenen Positionen (links/rechts, vorne/hinten) spielen mit dem Ziel, eine angepasste Position zu finden.

Den Return in die blaue Zone spielen (Skizze 1).

Skizzen / Material

Skizze 1



Material

- verschiedene Bälle (Luftballon, Wasserball, Federball, «Ballangel» = Ball an einer Schnur)
- Markierungen für Ziele/Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann sieben von zehn Aufschlägen mit einem kleinen Service ins Feld spielen. Es kann sieben von zehn Returns (vom Leiter zugespielt) ins Feld zurückspielen.
Das Kind hat drei Versuche.

⇒ **Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**

Platzabdeckung

Beschreibung für Leiter



Platzabdeckung

Das Kind kann angepasst zurückspielen, um rechtzeitig in seine Ausgangsposition zurückzukehren.

Beschreibung für Kinder



Die Maus

Kehr schnell zurück ins Mauseloch und sei bereit für den nächsten Ball!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide von hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann am Netz spielen und finde meine Position im Feld.

Bewegungsgrundformen



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Alleine: Das Kind spielt einen Ballon fortlaufend mit der Hand/ dem Tennisschläger in die Luft und kehrt immer wieder zurück an den Ausgangspunkt (Markierung am Boden).

A spielt den Ball so, dass Zeit bleibt, in die Platzmitte (Markierung) zu rennen, bevor der Ball auf der anderen Seite aufprallt.

✓ Mit Split-Step in der Platzmitte.

Zu zweit: Zwei Kinder werfen sich den Ball übers Netz zu. Beide spielen in eine Zielzone und lassen den Ball ein Mal aufprallen.

✓ Nach jedem Wurf eine Runde um den Kegel in der Platzmitte laufen (miteinander spielen).

✓ Als «Match» gegeneinander spielen.

Zu zweit: A spielt links und rechts. B spielt so zurück, dass er wieder in Bereitschaftsstellung (Mauseloch) ist, wenn A den Ball schlägt.

Skizzen / Material

Material

- Luftballone
- Markierungen (Reifen, Kegel)

Testform zum Lernbaustein

Der Leiter spielt zehn Bälle differenziert zu (links, rechts, kurz, lang). Das Kind kann sieben von zehn Bällen so zurückspielen, dass es Zeit hat, ins Mauseloch (Markierung) zurückzukehren, bevor der Ball vom Leiter gespielt werden kann. Das Kind hat drei Versuche.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt

Spielregeln

Beschreibung für Leiter



Spielregeln

Die Kinder können zu zweit selbständig «Games» spielen.

Beschreibung für Kinder



Der Fuchs

Sei schlau wie ein Fuchs und zähle richtig!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen

Fähigkeit

Wir spielen gegeneinander

Kompetenz / Lernziel

Ich kann «Games» mit einem vereinfachten Service spielen.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Entdecken der verschiedenen Spielsituationen dank des Zuspiels des Leiters.

Theorie: mit der Metapher «Ampel» die Spielsituationen im Match erklären.

Der Leiter spielt mit A Ballwechsel in der Reihenfolge rot, gelb, grün oder ohne Reihenfolge. B steht als «Coach» hinter A und sagt die Spielsituation für A an (B versucht die Wirkung des Balles möglichst früh vorauszusehen).

- ✓ A sagt an, in welcher Situation sich der Leiter befindet.
- ✓ A sagt an, in welcher Situation er sich selber befindet.
- ✓ «Games» spielen: Jedes Kind benennt, in welcher Situation es sich befindet.
- ✓ «Games» spielen: Jedes Kind benennt, in welcher Situation der Gegner sich befindet.

Die Kinder spielen Einzel-Punkte in Tie-Break-Form (bis elf Punkte.)

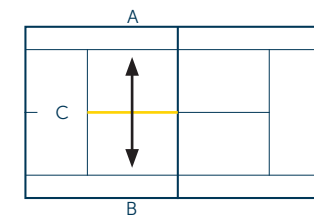
Theorie: die Kinder in die Zählweise im Tennis einführen (15-30-40).

A und B spielen Einzel-Punkte. C steht hinter A und gibt A nach jedem Punkt den Punktestand an. D steht hinter B und gibt B nach jedem Punkt den Punktestand an.

Die Kinder spielen einen Satz ab 2:2 fertig. Der Spieler welcher serviert, sagt vor jedem Service den Punktestand an.

Skizzen / Material

Skizze 1



Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann eine rote/gelbe/grüne Situation im Match erkennen und benennen. A und B spielen Games und C benennt die Situationen. C wird getestet (Skizze 1).

Zwei Kinder spielen einen Satz ab 2:2 zu Ende und zählen selbständig. Die Kinder können richtig zählen und geben systematisch vor jedem Service den Spielstand an.

⇒ **Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**

Orange Stufe



Seilspringen & Körper kräftigen

Beschreibung für Leiter



Seilspringen & Körper kräftigen

Das Kind kann beidbeinig und im Laufen Seilspringen und kräftigt seinen Körper.

Beschreibung für Kinder



Der Boxer

Spring Seil und werde kräftig wie ein Boxer!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Bewegen lernen

Fähigkeit

Ich bin leichtfüssig und flink.

Ich bin mutig und stark.

Kompetenz / Lernziel

Ich kann auf verschiedene

Arten Seilspringen.

Ich kräftige meinen Körper.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

In einem regelmässigen Rhythmus an Ort beidbeinig hüpfen.

In einem (durch den Leiter oder das Kind) vorgegebenen Rhythmus an Ort beidbeinig hüpfen.

Über ein am Boden liegendes Seil, Hölzchen, etc. auf verschiedene Arten beidbeinig hüpfen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, versetzte Beine, etc.).

Ein Seil neben dem Körper seitlich im Kreis schwingen.

Zwei Seile gleichzeitig neben dem Körper in einem Kreis schwingen.

Über das Langseil hüpfen, welches vom Leiter geschwungen wird (ein Ende des Langseils am Netz befestigen).

Alleine an Ort Seilspringen.

- ✓ Die Kinder selber Sprungvariationen entdecken und vorführen lassen.
- ✓ Zusätzliche Sprungvariationen ausprobieren (im Wechsel auf einem Bein, mit verschiedenen Schrittfolgen, rückwärts, seitwärts, über Koordinationsleiter, etc.).
- ✓ Den Rhythmus variieren (miteinander, schnell/langsam).
- ✓ Eine Bewegungsfolge gestalten.
- ✓ Wer kann die interessanteste Bewegungsfolge vorstellen?

Körper kräftigen:

- Brett vorwärts/rückwärts/seitwärts
- «Näselen»: Den Ball in Liegestützposition mit der Nase von einer Linie zur anderen rollen.
- Bodenfussball: Mit Händen und Füßen (immer mindestens drei) Bodenkontakt halten.

Skizzen / Material

Material

- Springseile (kurz und lang)
- Hölzchen
- Koordinationsleiter

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann beidbeinig mindestens 50 Mal an Ort und im Laufen vorwärts Seilspringen. Das Kind hat drei Versuche.

Das Kind kann sich während zwölf Sekunden gestreckt im Brett halten.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Weit werfen

Beschreibung für Leiter



Weit werfen

Das Kind kann den Tennisball weit und hoch werfen.

Beschreibung für Kinder



Der Speerwerfer

Wirf den Ball so weit und hoch wie ein Speerwerfer seinen Speer!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Bewegen lernen

Fähigkeit

Ich bin koordiniert und aufmerksam

Kompetenz / Lernziel

Ich kann tennisspezifisch Bälle werfen.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Kernwurf-Match: Zwei Teams mit je zwei bis vier Kindern spielen gegeneinander (oranges Feld). Die Bälle müssen mit einem Kernwurf (in einem Bogen) ins gegnerische Feld geworfen werden. Wenn der gegnerische Ball aufgefangen werden kann, darf er von dieser Stelle zurückgeworfen werden. Berührt ein Ball die gegnerische Hallenrückwand/Blache/Gitter oder springt er über die Grundlinie des regulären Feldes, hat das Team ein Tor erzielt. Wer in fünf Minuten am meisten Punkte oder wer zuerst zehn Punkte (Match-Tiebreak) erreicht, hat gewonnen.

- ✓ Tennismatch im orangen Feld: A wirft und fängt, B spielt den Ball mit dem Schläger zurück.
- ✓ Wurf ABC (Kernwurf, Out-Einwurf, seitliches Werfen, etc.) mit unterschiedlichen Bällen.

Skizzen / Material

Material

- unterschiedliche Bälle

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann, von der Grundlinie (oranges Feld) aus, drei von fünf Bällen mit einem Kernwurf über das Netz werfen.
Das Kind hat zwei Versuche.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Richtungswechsel

Beschreibung für Leiter



Richtungswechsel

Das Kind bewegt sich wendig und flink in alle Richtungen.

Beschreibung für Kinder



Der Basketballer

Bewege dich flink wie ein Basketballspieler!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Bewegen lernen

Fähigkeit

Ich bin leichtfüssig und flink

Kompetenz / Lernziel

Ich bewege mich in Reaktionsspielen mit Richtungswechseln schnell.

Bewegungsgrundformen



Laufen, Springen

Balancieren

Rollen, Drehen

Klettern, Stützen

Schaukeln, Schwingen

Rhythmisieren, Tanzen

Werfen, Fangen

Kämpfen, Raufen

Rutschen, Gleiten

weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Laufschule

- Verschiedene Richtungen/Arten laufen (nach vorne, rückwärts, Side-Steps, Kreuzschritt).
- Einen Hindernisparcours durchlaufen (mit Reifen, Hütchen, Leiter, etc.).
- Sternlauf mit Sprints nach vorne (Laufart vorwärts) und zurück (Laufart rückwärts), seitlich (Laufart vorwärts) und zurück (Laufart Kreuzschritt und Side-Steps).
- Pendelläufe mit Sprints zu den Seitenlinien, wo ein Ball weggerollt werden muss (mit dem Fuss, der Hand oder dem Schläger).

- Verschiedene geometrische Formen laufen (z.B. Dreieck, Viereck, etc.).

✓ Verschiedene Laufrichtungen mit/ohne Rutschen.

✓ Eine Markierung berühren oder den Ball wegrollen.

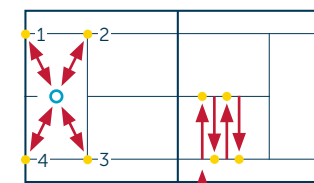
✓ Ein Fuss muss über eine Markierung (Holzlatte, Seil oder Linie) gesetzt werden.

✓ Um Hütchen oder Malstäbe laufen.

Skizzen / Material

Skizze 1

Skizze 2



Skizze 1 (grosser Stern-Lauf)

Auf jeder Ecke liegt ein Ball, welcher mit dem Schläger weggerollt werden muss. Dazwischen berührt das Kind immer wieder das Zentrum (Kreis von ca. 30 cm Durchmesser) mit dem Fuss. Gestartet wird im Zentrum, die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Ball weggerollt wurde. Erfüllt ist die Übung mit einer Zeit von maximal 12 Sekunden.

Skizze 2 (Pendel-Lauf)

Je zwei Bälle liegen im Abstand von 20 cm auf der Seiten- und der Servicelinie. Jeder Ball muss mit der Hand weggerollt werden. Die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Ball weggerollt wurde. Erfüllt ist die Übung mit einer Zeit von maximal 8 Sekunden (Knaben) / 8.5 Sekunden (Mädchen).

Material

- Hindernisse und Markierungen (Reifen, Hütchen, Malstäbe, Leiter, Seil, etc.)

Testform zum Lernbaustein

Das Kind läuft den grossen Sternlauf (Skizze 1) mit einer Zeit von maximal zwölf Sekunden.

⇒ **Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**



Vorwärtsrotation

Beschreibung für Leiter



Vorwärtsrotation

Das Kind kann den Ball von der Grundlinie (oranges Feld) mit Vorwärtsrotation spielen.

Beschreibung für Kinder



Der Turner

Lass den Ball so drehen wie ein Turner, der einen Vorwärtssalto macht!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide von hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball mit Vorwärtsrotation spielen.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Rauten

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Einen grossen Ball («Swissball» oder Physioball) mit der Hand oder dem Schläger vorwärts rollen (spüren).

Die Rotation des eigenen Balles wahrnehmen und ansagen (vorwärts/rückwärts/seitwärts). Mit zweifarbigen Bällen spielen (sehen).

Den Ball mit Vorwärtsrotation spielen.

- ✓ Den Ball mit Rückwärtsrotation spielen (Gegensatzerfahrung).
- ✓ Den Ball mit unterschiedlich starken Vorwärtsrotationen spielen.
- ✓ Die Rotation des ankommenden Balles wahrnehmen und ansagen (viel/wenig, vorwärts/rückwärts).

Die Kinder probieren selber verschiedene Lösungen aus und lernen die Wirkung der Vorwärtsrotation kennen.

- ✓ Zu zweit: Kurz-Cross mit Beschleunigung spielen, so dass der Ball noch im Feld landet.
- ✓ Zu zweit: Dem Leiter (der am Netz steht) in die Füsse spielen.
- ✓ Den Ball mit Beschleunigung und Rotation über ein Seil (ein Meter über dem Netz) spielen, so dass er noch im Feld landet.
- ✓ A spielt, B steht hinter A und versucht mit geschlossenen Augen den Drall zu «hören».
- ✓ Zu zweit: A versucht den Ball so zu spielen (Vorwärtsrotation), dass B möglichst weit nach hinten laufen muss. B muss den Ball im Abstieg spielen. Wenn B den Ball hinter der Grundlinie (ganzes Feld) spielen muss, hat A den Punkt gewonnen. Wie viele Schläge braucht A, um dieses Ziel zu erreichen? Wer kann den anderen zuerst aus dem Feld drängen? Um Punkte: falls einer in der «verbotenen Zone» steht, hat er den Punkt verloren.

Anmerkung

Die verschiedenen Flugbahnen aufzeichnen, damit die Kinder deren Vor- und Nachteile erkennen können.

Skizzen / Material

Material

- grosse Bälle («Swissball» oder Physioball von 55, 65 oder 75 cm Durchmesser)
- zweifarbige Tennisbälle
- Seil

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann den Ball von der Grundlinie (oranges Feld) Vorhand und Rückhand mit Vorwärtsrotation spielen.

⇒ **Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**



Ballwechsel

Beschreibung für Leiter



Ballwechsel

Das Kind kann von der Grundlinie (oranges Feld) einen sicheren Ballwechsel spielen.

Beschreibung für Kinder



Die Tenniswand

Spiel den Ball zurück, als ob du eine Tenniswand wärst!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball sicher spielen und platzieren.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Rufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Zu zweit in eine definierte Zone spielen und Punkte zählen:
Plus ein Punkt, wenn der Ball in der Zone auftrifft. Minus ein Punkt, wenn der Ball ausserhalb der Zone auftrifft.

✓ A spielt den Ball immer im Abstieg (den Partner aus seiner Wohlfühlzone «drängen»). Von wo aus spielt B den Ball?
Falls B den Ball hinter der definierten Linie schlägt, erhält A einen Punkt.

A und B spielen um Punkte. Wenn einer einen Netzfehler macht, erhält der andere zwei Punkte.

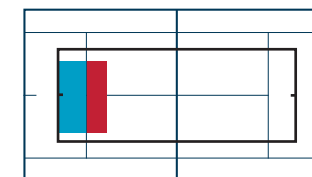
Einzel-Punkte spielen und das Feld in der Breite (auf beiden Seiten) um einen halben Meter verkleinern.

Anmerkungen

- Die Kinder darauf aufmerksam machen, was die optimalen Spielzonen (mindestens ein Meter im Feld) und Flugbahnen (mindestens einen halben Meter über dem Netz) sind.
- Videos von Matches auf hohem Niveau zeigen, um die Wahrnehmung zu verstärken.

Skizzen / Material

Skizze 1



Zielfeld rot

Ab Servicelinie bis einen Meter ins Servicefeld, in der Breite einen halben Meter Distanz zu jeder Einzellinie (oranges Feld).

Zielfeld blau

Von der Grundlinie (oranges Feld) bis zur Servicelinie, in der Breite einen halben Meter Distanz zu jeder Einzellinie.

Material

- Markierungen für Zonen
- Videos von Profimatches

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann im Wechsel je fünf Mal mit Vor- und Rückhand von der Grundlinie mit Sicherheit und guter Länge spielen. Die Punkte werden wie folgt vergeben (Skizze 1, zwei Versuche):

1. Aufsprung im roten Feld = ein Punkt

1. Aufsprung im blauen Feld = zwei Punkte

Fehlversuch = null Punkte

⇒ Die Übung ist mit zwölf Punkten erfüllt (maximal 20 Punkte)



Ampel

Beschreibung für Leiter



Ampel

Das Kind erkennt die verschiedenen Spielsituationen (Metapher «Ampel» rot, gelb oder grün) und kann den Ball angepasst zurückspielen.

Beschreibung für Kinder



Der Schachspieler

Spiel schlau und vorausschauend wie ein Schachspieler!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Ich greife an

Kompetenz / Lernziel

Ich erkenne die Spielsituationen in welchen ich den Ball innerhalb des Feldes spielen kann und greife an.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Rauten

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Die eigenen Spielsituationen wahrnehmen:

- Das Kind soll als Coach (Zuschauer) die Spielsituationen eines Spielers erkennen und benennen (Ampel).
- Das Kind spielt und benennt die Spielsituation, in welcher es sich befindet.
- Das Kind spielt situationsangepasst (Zeit gewinnen oder dem Gegner Zeit wegnehmen, um den Platz abdecken zu können).

Die Spielsituation des Gegners wahrnehmen:

- Das Kind spielt mit und benennt die Spielsituation des Partners.
- Das Kind benennt die Situation (Ampel) und spielt den Ball entsprechend zurück.
 - ✓ Das Kind kann einen Lob spielen, wenn der Gegner zu nahe am Netz steht. Ansonsten spielt es einen Passierball mit Vorwärtsrotation.
- Die Kinder spielen Punkte und handeln der Spielsituation angepasst.

Skizzen / Material

Testform zum Lernbaustein

Das Kind benennt die Situation (Ampel) und spielt den Ball entsprechend zurück.

⇒ **Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**



Rhythmisieren

Beschreibung für Leiter



Rhythmisieren

Das Kind kann den Ballrhythmus bewusst wahrnehmen.

Beschreibung für Kinder



Der Tänzer

Nimm den Rhythmus des Balles wahr, wie ein Tänzer die Musik!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Ich bin koordiniert und aufmerksam

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball in verschiedenen Treffpunkten schlagen.

Bewegungsgrundformen



■ Laufen, Springen

■ Balancieren

■ Rollen, Drehen

■ Klettern, Stützen

■ Schaukeln, Schwingen

■ Rhythmisieren, Tanzen

■ Werfen, Fangen

■ Kämpfen, Raufen

■ Rutschen, Gleiten

■ weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Entdecken

- Den Rhythmus mit verschiedenen Schlaginstrumenten anschlagen.

Erwerben

- A und B spielen einen Ballwechsel, C beobachtet und schlägt den Rhythmus an.
- A spielt mit B einen Ballwechsel und sagt seinen Rhythmus (eins/zwei oder bounce/hit oder hip/hop) an.
- A spielt mit B einen Ballwechsel und sagt den Rhythmus von B an (eins/zwei oder bounce/hit oder hip/hop).

Anwenden

- A und B spielen einen Ballwechsel und sagen für sich und den Gegner den Rhythmus an (eins/zwei/drei/vier oder zwei Mal bounce/hit, hip/hop).
- A und B spielen einen Ballwechsel und A wählt einen langsamen oder schnellen Rhythmus. B muss kopieren.

Gestalten

- A und B spielen einen Ballwechsel und passen den Rhythmus der Spielsituation an:
Rote Situation = langsamer Rhythmus
Gelbe Situation = schneller Rhythmus

Skizzen / Material

Material

- verschiedene Schlaginstrumente (Hölzer, Tamburin, Bretter, Schachteln, Büchsen, Gläser, etc.)

Testform zum Lernbaustein

Das Kind sagt «hip», wenn der Ball auf seiner Seite am Boden aufspringt und «hop», wenn es den Ball trifft.

⇒ **Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**



Differenziert servieren & retournieren

Beschreibung für Leiter



Differenziert servieren & retournieren

Das Kind kann flach oder mit Slice aufschlagen und den Service des Gegners der Geschwindigkeit angepasst retournieren (blocken oder schwingen).

Beschreibung für Kinder



Der Handballer

Serviere geschickt wie der Penalty-schütze und retourniere souverän wie der Torwart!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Ich bringe den Ball ins Spiel

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den 1. und 2. Aufschlag mit einem grossen Service und den 2. Aufschlag mit einem Slice spielen. Ich kann den Service angepasst und sicher zurückspielen.

Bewegungsgrundformen



Laufen, Springen

Balancieren

Rollen, Drehen

Klettern, Stützen

Schaukeln, Schwingen

Rhythmisieren, Tanzen

Werfen, Fangen

Kämpfen, Rauten

Rutschen, Gleiten

weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Service

Den Service aus einer stabilen Position beschleunigen (die Füsse bleiben am Boden). Verschiedene Standorte wählen (Distanz zum Netz).

- ✓ Mit Slice servieren.
- ✓ Den 1. und 2. Service in verschiedene Zonen spielen.
- ✓ In die gleiche Zone spielen, aber mit Variation des Aufschlages (Beschleunigung und/oder Slice).
- ✓ Mit Einsatz der Beine servieren.

Return

Entdecken

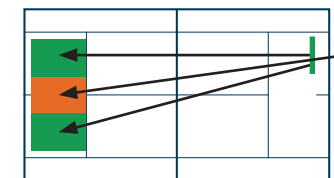
- Das Kind ändert seine Position für den Return auf einen 1. Service. Was ist die beste Position um von zehn Aufschlägen mindestens fünf lang hinter die T-Linie spielen zu können?

Anwenden

- Von der optimalen Position aus dem Ball entgegengehen.
- Für den 2. Aufschlag die Position nach vorne anpassen und den Gegner mit einem platzierten Ball in Schwierigkeiten bringen. Ziel: Raum gewinnen und dem Gegner Zeit wegnehmen.
- Beim Split-Step ansagen, wohin der Service geht (auf die Vorhand/die Rückhand).
- Das Kind sagt an, wohin es den Return platzieren will. Danach thematisieren: Was ist passiert? Was ist in dieser Situation passend?
- Das Kind platziert den Return situationsangepasst.

Skizzen / Material

Skizze 1



orange Return-Position und Zielfeld für Return auf 1. Service. Zielfeld zwischen den beiden grünen Zielfeldern positionieren.

grün Return-Position und Zielfeld für Return auf 2. Service. Zielfelder mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Grundlinie positionieren.

Material

- Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Service: Das Kind spielt je sechs Mal den 1. und 2. Service mit Slice von rechts nach links und von links nach rechts. Es kann sechs von zwölf 1. und acht von zwölf 2. Services ins Feld spielen.

Return (Skizze 1): Das Kind kann auf den 1. Service sieben von zwölf Returns ins Feld und vier davon ins Zielfeld (orange) spielen. Es kann auf den 2. Service neun von zwölf Returns ins Feld und vier davon ins Zielfeld (grün) spielen.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Angreifen

Beschreibung für Leiter



Angreifen

Das Kind erkennt eine Angriffssituation und greift an.

Beschreibung für Kinder



Der Fechter

Greife leichtfüssig und klug an wie ein Fechter!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Ich greife an

Kompetenz / Lernziel

Ich kann die Spielsituation des Gegners wahrnehmen und angepasst angreifen.

Bewegungsgrundformen



Laufen, Springen

Balancieren

Rollen, Drehen

Klettern, Stützen

Schaukeln, Schwingen

Rhythmisieren, Tanzen

Werfen, Fangen

Kämpfen, Raufen

Rutschen, Gleiten

weitere Formen

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Entdecken

- Die Kinder spielen auf Punkte, erzielte Punkte am Netz zählen dreifach. Der Leiter beobachtet und stellt den Kindern die Frage, wann und wie sie angegriffen haben.

Erwerben

- Theorie: Angriffssituationen mit der Metapher «Ampel» erklären.
- Der Leiter spielt mit A einen Ballwechsel und B (Coach) beobachtet und beurteilt, in welcher Situation sich A befindet.
- A spielt mit B einen Ballwechsel und B nimmt wahr, in welcher Situation er sich selbst befindet.

Anwenden

- A spielt mit B einen Ballwechsel. Im Moment in dem sich A in eine rote Situation begeben muss (vereinfachen: Wohlfühlzone räumlich als «Haus» definieren), soll B angreifen (dem Gegner Zeit wegnehmen).

Gestalten

- Auf Punkte spielen, bei unerzwungenen Fehlern verliert man zwei Punkte, bei Punkten am Netz gewinnt man drei Punkte.
- Der Leiter spielt alle kurzen Bälle mit Slice, das Kind kann dies als Muster wahrnehmen und die Angriffsmöglichkeit antizipieren.
- Der Leiter spielt in der Defensive immer mit Slice, so kann das Kind die Angriffssituation antizipieren und angreifen.

Anmerkung

Auch am Netz kann man sich in einer gelben oder sogar roten Situation wahrnehmen!

Skizzen / Material

Material

- Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann eine Angriffssituation antizipieren, angreifen und die Netzposition einnehmen, um Volleys und Smashes zu spielen.

⇒ Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Verhalten im Match

Beschreibung für Leiter



Verhalten im Match

Das Kind kann sich selbständig auf einen Match vorbereiten und verhält sich fair.

Beschreibung für Kinder



Der Profi

Verhalte dich vor und im Match wie ein Tennisprofi!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Persönliche Entwicklung

Fähigkeit

Ich bin selbständig

Kompetenz / Lernziel

Ich laufe mich selbständig vor jedem Match und freien Spiel ein.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Der Leiter organisiert vor dem Match ein Einlaufen.

Das Kind übernimmt in einem folgenden Training die Leiterrolle für 20 Minuten und führt mit den anderen Kindern eine Matchvorbereitung durch (Einlaufen, Einspielen, etc.).

- Der Trainer beobachtet und macht sich Notizen (ev. Videoaufnahmen).
- Anschliessend werden Punkte gespielt.
- Abschlussfragen an die Kinder: «Wart ihr bereit?» (Innensicht) plus Feedback des Leiters (Aussensicht).

Selbstkontrolle:

Die Kinder spielen in verschiedenen Rollen («Kämpfer», «Loser», «Motzer», «Schummler», «der Kranke», etc.) um Punkte. Die anderen Kinder und der Leiter versuchen, die Rollen zu erkennen.

Zusätzliche Hinweise

- Turnieranmeldung (Internet)
- Tennistasche packen. Was soll dabei sein?
- Wo und wann melden vor Spielbeginn
- Grundinformationen Ernährung und Getränke
- Zeitpunkt des Aufstehens am Morgen, etc.

Gemeinsame Turnierdelegation

Skizzen / Material

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann sich selbständig auf einen Match vorbereiten, hat seine Emotionen unter Kontrolle und verhält sich im Match fair.

⇒ **Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**

Grüne Stufe



Zweite Flugbahn

Beschreibung für Leiter



Zweite Flugbahn

Das Kind kann von der Grundlinie sicher und wirkungsvoll spielen.

Beschreibung für Kinder



Der Grundlinienspieler

Deine Grundschräge sind sicher und drängen den Gegner weit nach hinten!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide von hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball platzieren, um den Platz zu öffnen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Den Rhythmus des Ballwechsels mit «hip» (beim Aufprall) und «hop» (beim Treffmoment) ansagen (den Rhythmus wahrnehmen und entdecken).

- ✓ Absichtlich einen langsamen Rhythmus wählen, den Ball im Abstieg treffen. Wie weit hinter der Grundlinie schlage ich den Ball?
- ✓ Einen schnellen Rhythmus spielen, den Ball im Aufstieg treffen.
- ✓ Das Gegenteil vom Partner spielen.
- ✓ Übungen mit und ohne «hip/hop» ausführen.

Im Cross- oder Longline-Ballwechsel für den Partner das Zielfeld (orange/blau) ansagen.

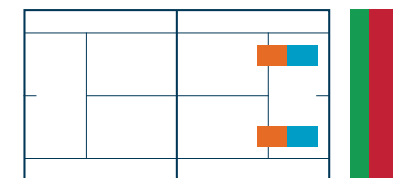
- ✓ Spätestens im Moment, in dem der Ball über das Netz fliegt sagen, in welchem Zielfeld der Ball auftreffen wird.

Drei Zonen hinter der Grundlinie definieren (Skizze 1: Null bis einen Meter, ein bis zwei Meter, ab zwei Meter hinter der Grundlinie). Spätestens im Moment, in dem der Ball des Partners über das Netz fliegt ansagen, aus welcher Spielzone der Partner den Ball zurück spielen wird.

- ✓ Spiel um Punkte: Derjenige der in oder aus der Spielzone drei (oder Spielzone zwei) den Ball spielt, hat den Punkt verloren.

Skizzen / Material

Skizze 1



- blau Mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Grundlinie positionieren (Masse: 1 x 1.5 Meter).
- orange In Anschluss an das blaue Zielfeld sowie mit einem halben Meter Distanz zur Einzellinie positionieren (Masse: 1 x 1.5 Meter).
- grün Mit einem Meter Distanz zur Grundlinie positionieren (Masse: 1 Meter x Spielfeldbreite).
- rot In Anschluss an das grüne Zielfeld positionieren (Masse: 2 Meter x Spielfeldbreite).

Testform

1. Aufprall (blau: drei Punkte / orange: zwei Punkte)
2. Aufprall (rot: Punkte vom 1. Aufprall x zwei / grün: ein Punkt)

Material

— Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann 16 vom Leiter zugespielte Bälle, im Wechsel mit Vorhand und Rückhand, acht Mal longline und acht Mal cross spielen. Es hat zwei Versuche und erreicht mindestens 44 Punkte.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Sicheres Netzspiel

Beschreibung für Leiter



Sicheres Netzspiel

Das Kind kann am Netz sicher spielen.

Beschreibung für Kinder



Der Netzspieler

Voliere und schmettere sicher!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Ich schliesse den Punkt ab

Kompetenz / Lernziel

Ich kann am Netz auch mit einem Smash den Punkt abschliessen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Volley-Volley-Ballwechsel zu zweit von der Servicelinie spielen (aktive Beinarbeit vorne-hinten, Flugbahn in einem Bogen).

- ✓ Mit veränderter Position (ein Schritt ins Servicefeld).
- ✓ Als Handorgel. Die Kinder nähern sich mit jedem Schlag um einen Schritt dem Netz und gehen schrittweise zurück, wenn sie die Distanz von einem halben Meter zum Netz erreicht haben. Nach jedem Fehler wird neu von der Servicelinie gestartet. Wie viele Ballwechsel schaffen sie?

Volley-Volley um Punkte spielen. Die Kinder starten von der Servicelinie und müssen die grüne Zone (Skizze 1) abdecken. Alle Volleys müssen lang und mit einer gebogenen Flugbahn gespielt werden. Wer einen Volley ins Servicefeld spielt, hat den Punkt verloren. Lobs und Smashes sind nicht erlaubt.

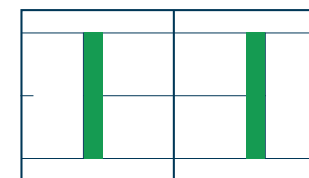
- ✓ Wer den Ball aufprallen lässt, hat den Punkt verloren.

Zu zweit (A ist an der Grundlinie und B startet am Netz auf der Servicelinie): A gibt Lobs und B spielt einen Smash im Ballwechsel. Wie viele Ballwechsel schaffen sie?

- ✓ Mit Volley-Smash. A spielt Passierschläge und Lobs, so dass B diese zurückspielen kann. B sollte für einen Smash zwei bis drei Volleys spielen. Wie viele Ballwechsel schaffen sie?
- ✓ Spiel um Punkte. Sobald A einen Lob spielt, ist der Punkt offen. B muss den Lob mit einem Smash zurückspielen und wieder die Netzposition einnehmen. Falls B den Lob aufprallen lässt, hat B den Punkt verloren.

Skizzen / Material

Skizze 1



Grüne Zonen von der Servicelinie bis einen Meter ins Servicefeld positionieren.

Material

- Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann 20 Volleys (abwechslungsweise mit Vor- und Rückhand) und ohne Fehler im Abstand von drei Metern gegen eine Wand (Fensterscheibe oder mit dem Leiter) spielen. Das Kind hat drei Versuche.

Zu zweit: (A ist an der Grundlinie und B am Netz): die Kinder können zehn Mal ohne Fehler hin und her spielen. A spielt Passierbälle und Lobs, B spielt Volleys und Smashes. A spielt den Ball so, dass B nicht mehr als zwei Mal hintereinander einen Volley oder einen Smash spielen muss. Die Kinder haben sechs Versuche.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Defensive Situation

Beschreibung für Leiter



Defensive Situation

Das Kind kann den Ball in einer defensiven Spielsituation angepasst zurückspielen.

Beschreibung für Kinder



Der Verteidigungskünstler

Blieb in der Defensive im Spiel und gewinne Zeit!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen

Fähigkeit

Wir spielen miteinander

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball situationsangepasst auf den entsprechenden Platzpositionen im Spiel halten.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

A und B starten in einer Spielfeldecke. Auf Zuspiel vom Leiter in die gegenüberliegende Ecke erläuft A den Ball und spielt mit angepasster Flugbahn (lang cross in die blaue Zone oder lang zum Zentrum in die orange Zone) so, dass es Zeit hat, den Platz abzudecken (Winkelhalbierende), bevor B den Ball zurückschlagen kann (Skizze 1).

- ✓ Bewusst Rotation einsetzen.
- ✓ Das Kind spielt situationsangepasst mit hoher Flugbahn oder mehr Beschleunigung und Rotation.
- ✓ Das Kind spielt den Ball mit Rückhand slice lang cross zurück.

Die Kinder spielen um Punkte und versuchen in defensiven Situationen angepasst zu retournieren.

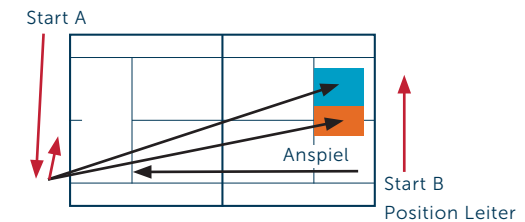
Anmerkung

Die Kinder sollen verstehen, in welcher Situation sie den Ball mit Vorwärts- oder Rückwärtsrotation und in welche Zone sie spielen sollen.

Zudem soll thematisiert werden, warum es in vielen Fällen ratsam ist, den Ball in die Mitte zu spielen.

Skizzen / Material

Skizze 1



orange In der Platzmitte mit einem halben Meter Distanz zur Grundlinie positionieren (Masse: 2 x 5 Meter).

blau Im Anschluss an das orange Feld sowie mit einem halben Meter Distanz zur Grundlinie positionieren (Masse: 2,5 x 5 Meter).

A und B decken den Platz nach dem Anspiel vom Leiter auf ihre Winkelhalbierenden ab.

Material

— Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann aus der Bedrängnis heraus mit hohen Flugbahnen oder Beschleunigung und Rotation (Rückwärts- oder Vorwärtsrotation) Zeit gewinnen und sich richtig positionieren (Winkelhalbierende).

⇒ **Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**



Wirkungsvoller Angriffsball

Beschreibung für Leiter



Wirkungsvoller Angriffsball

Das Kind kann einen wirkungsvollen Angriffsball spielen und die Netzposition einnehmen.

Beschreibung für Kinder



Der Angreifer

Greif wirkungsvoll an, so dass du dem Gegner Zeit wegnimmst!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Ich greife an

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball mit Wirkung spielen, den Gegner aus der «Komfortzone» heraus bringen und greife an.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Der Leiter gibt einen Angriffsball auf A ins Spiel (Achtung: realistische Situation erzeugen). A greift longline auf die Zielzone blau oder orange an, B spielt den Passierschlag zur Mitte, A spielt den Volley auf eine Zielzone (blau oder orange), danach ist der Punkt offen. Ziel: Aus sieben von zehn Versuchen ergibt sich ein Ballwechsel mit Angriff, 1. Passierschlag, 1. Volley.

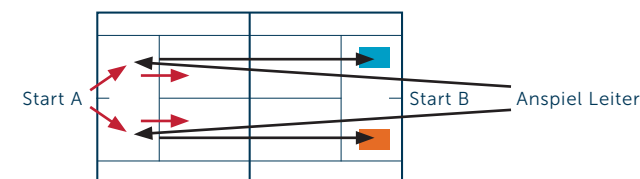
- ✓ Spiel um Punkte. A kann einen Punkt gewinnen, wenn er den Angriffsball in die Zielzone (blau oder orange) spielt, den Volley in die Zielzone (blau oder orange) spielt oder den Punkt gewinnt. B kann einen Punkt gewinnen, wenn er A dazu bringt, einen Volley zu spielen oder den Punkt gewinnt.
- ✓ Als Übung: A muss den angespielten Ball im Aufstieg als Angriffsball spielen.
- ✓ Den Ball im höchsten Punkt (maximal auf Schulterhöhe) als Angriffsball spielen.
- ✓ A spielt den Angriffsball so, dass er den 1. Volley im Service-Feld stehend spielen kann.
- ✓ Spiel um Punkte. Falls der Volley in einer Position ausserhalb des Service-Feldes gespielt wird, ist der Punkt für den Angreifer verloren.
- ✓ Mit Angriffsbällen, die cross gespielt werden.

Anmerkungen

- Es geht hier um Prozentsatztennis und darum, dem Gegner Zeit zu nehmen.
- Die Kinder sollen verstehen, dass ein Angriff den Gegner in Bedrängnis bringen sollte, um den Punkt am Netz abschliessen zu können.
- Die Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie die richtige Position am Netz einnehmen (dem Ball folgen).
- Die Vor- und Nachteile von einem Cross- oder Longlineangriff thematisieren.
- Dieses Thema ist mit dem Lehrbaustein «Defensive Situation» zu kombinieren.

Skizzen / Material

Skizze 1



blau Mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Grundlinie positionieren (Masse: 1 x 1,5 Meter)

orange Mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Grundlinie positionieren (Masse: 1 x 1,5 Meter)

Material

— Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Der Leiter gibt einen Angriffsball auf A ins Spiel. A spielt den Angriffsball in die Zielzone blau oder orange, B spielt den Passierschlag zur Mitte, A spielt den Volley auf eine Zielzone (blau oder orange), danach ist der Punkt offen. Die Kinder können aus sieben von zehn Versuchen einen Ballwechsel mit Angriff, 1. Passierschlag, 1. Volley entwickeln (Skizze 1). Die Kinder haben zwei Versuche.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Angepasstes Netzspiel

Beschreibung für Leiter



Angepasstes Netzspiel

Das Kind kann in den verschiedenen Situationen am Netz angepasst zurückspielen und/oder den Punkt abschliessen.

Beschreibung für Kinder



Der Netzkünstler

Bereite den Punkt mit einem Volley vor und/oder schliesse ihn damit ab!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Ich schliesse den Punkt ab

Kompetenz / Lernziel

Ich kann am Netz auch mit einem Smash den Punkt abschliessen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Der Leiter gibt den 1. Volley auf A ins Spiel. A spielt den 1. Volley in die Zielzone und nimmt seine Position am Netz ein. B spielt den Passierschlag zur Mitte, A spielt den Volley situationsangepasst auf eine der vier Zielzonen, danach ist der Punkt offen. Ziel: Aus sieben von zehn Versuchen ergibt sich ein Ballwechsel mit 1. Volley, 1. Passierschlag, 2. Volley.

- ✓ Der 1. Volley wird auf eine lange Zielzone gespielt.
- ✓ B spielt einen Lob. A muss den Ball mit einem Smash spielen und danach wieder die Netzposition einnehmen.
- ✓ Der 1. Volley wird kurz-cross in die Zielzone gespielt, so dass der 2. Abprall noch im Servicefeld ist.
- ✓ Spiel um Punkte: der 1. Volley muss lang gespielt werden, danach ist der Punkt offen. B darf einen Passierschlag oder Lob spielen.
- ✓ Der 1. Volley ist frei platzierbar.
- ✓ A startet auf dem T und B gibt den Ball ins Spiel: Entweder als Passierball zur Mitte oder als Lob (mit Slice gespielt). Der Punkt wird ausgespielt.

Der Leiter gibt einen hohen kurzen Ball ins Spiel. A startet einen Meter hinter der Servicelinie, kommt schnell nach vorne und spielt einen hohen Volley (Abschlussvolley). Der Punkt ist offen.

Anmerkungen

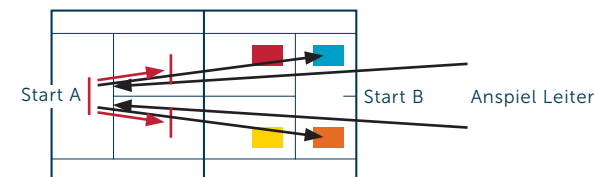
Die Kinder sollen alle Möglichkeiten erleben, damit sie den Unterschied sehen zwischen:

- Aufbauvolley (oder Smash): Wann muss ich den Ball platzieren, um bereit zu sein für den Abschlussvolley?
- Abschlussvolley (oder Smash): Wann bin ich in der Lage am Netz den Punkt abzuschliessen?

Dieses Thema ist mit dem Lehrbaustein «Defensive Situation» zu kombinieren.

Skizzen / Material

Skizze 1



- blau Mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Grundlinie positionieren (Masse: 1 x 1.5 Meter).
- orange Mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Grundlinie positionieren (Masse: 1 x 1.5 Meter).
- rot Mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Servicelinie positionieren (Masse: 1 x 1.5 Meter).
- gelb Mit je einem halben Meter Distanz zur Einzellinie sowie zur Servicelinie positionieren (Masse: 1 x 1.5 Meter).

Material

- Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Der Leiter gibt den 1. Volley auf A ins Spiel. A spielt diesen in eine lange Zielzone und nimmt seine Position am Netz ein. B spielt den Passierschlag zur Mitte, A spielt den Volley situationsangepasst auf eine Zielzone, danach ist der Punkt offen (Skizze 1). Ziel: Aus sieben von zehn Versuchen ergibt sich ein Ballwechsel mit 1. Volley, 1. Passierschlag, 2. Volley.

Die Kinder haben zwei Versuche.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Wirkungsvoll servieren

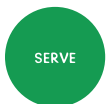
Beschreibung für Leiter



Wirkungsvoll servieren

Das Kind kann sicher und platziert aufschlagen.

Beschreibung für Kinder



Der Aufschläger

Platziere deine Aufschläge sicher!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennispielen lernen

Fähigkeit

Ich bringe den Ball ins Spiel

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den 1. Aufschlag lang platzieren und den 2. Aufschlag sicher mit Drall spielen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Das Kind sagt an, in welche Zone es spielen will (maximal zwei Mal hintereinander in die selbe Zone).

Der Partner sagt an, in welche Zone der Aufschläger spielen soll (maximal zwei Mal hintereinander in die selbe Zone).

Der Partner stellt sich absichtlich falsch und das Kind serviert situationsangepasst.

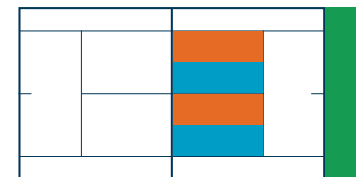
Durch Beschleunigung oder/und Rotation die 2. Absprung-Zone (grün) erreichen.

Spiel um Punkte:

- Zwei Punkte sind im Spiel:
 1. Punkt = Erreichen der Service-Zone
 2. Punkt = Wer gewinnt den Punkt?
- Service und Return in Zone = Punkt offen
 - ✓ Tie-Break in jede Servicezone.
 - ✓ Mit 2. Service (nur einem Aufschlagversuch) spielen.

Skizzen / Material

Skizze 1



- blau Rechtes halbes Servicefeld.
- orange Linkes halbes Servicefeld.
- grün Hinter der Grundlinie auf der ganzen Breite.

Testform

1. Aufprall (im Servicefeld: zwei Punkte / links oder rechts platziert: vier Punkte)
2. Aufprall (im grünen Feld: ein Punkt)

Material

- Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind serviert drei Mal in jedes der vier Zielfelder. Für den 2. Aufschlag erhält es nur noch die Hälfte der Punktzahl. Es kann also für zwölf Punkte aufschlagen und maximal 60 Punkte gewinnen.

Das Kind hat zwei Versuche und besteht den Service Test mit einer Mindestpunktzahl von 40.

⇒ Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Selbstwahrnehmung

Beschreibung für Leiter



Selbstwahrnehmung

Das Kind kontrolliert und «spürt» die Länge seiner Schläge.

Beschreibung für Kinder



Der Grundlinienkünstler

Spür die Länge deiner Schläge!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide von hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball platzieren, um den Platz zu öffnen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Erwerben

- Miteinander: Das Kind hat die Aufgabe, den Ball möglichst lang zu spielen. Der Partner gibt Feedback, in welcher Zone der Ball aufgeprallt ist (Skizze 1).
- Miteinander: Die Kinder müssen spätestens im Moment, in dem ihr Ball über dem Netz ist, ansagen, in welcher Zone er landen wird (Skizze 1).

Anwenden

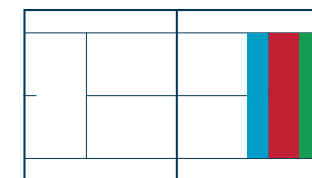
- Miteinander: A sagt an, in welche Zone B spielen soll.
- Miteinander: A variiert die Länge und sagt (vor dem Schlag) an, in welche Zone es spielen will.

Gestalten

- Spiel auf Punkte: A und B spielen einen Ballwechsel und müssen spätestens im Moment, in dem der Ball über dem Netz ist ansagen, in welcher Zone er aufprallen wird. Wenn die Ansage stimmt, dann erhält das Kind einen Punkt, wenn nicht, wird ihm ein Punkt abgezogen.
 - ✓ Die Punkte werden individuell gezählt (gegeneinander).
 - ✓ Die Punkte werden im Team gezählt (miteinander).
 - ✓ Kann ein Team zehn Punkte machen?
 - ✓ Welches Team macht mehr Punkte in fünf Minuten?
- Das Kind sagt an, in welche Zone es spielen will. Wenn die Ansage stimmt, erhält das Kind einen Punkt, wenn nicht, wird ihm ein Punkt abgezogen.

Skizzen / Material

Skizze 1



- grün Von der Grundlinie bis zur Hälfte der Distanz zur Servicelinie.
- rot Von der grünen Zone bis zur Servicelinie.
- blau Von der Servicelinie bis einen Meter ins Servicefeld.

Material

- Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann vorhersagen, in welcher Zone sein Ball landen wird (blau, rot oder grün) und schafft dies sechs von zehn Mal. Das Kind hat drei Versuche.

⇒ **Objektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**



Angepasste Punkteröffnung

Beschreibung für Leiter



Angepasste Punkteröffnung

Das Kind kann bei der Punkteröffnung (Service und Return) den Punkt diktieren oder den Gegner neutralisieren.

Beschreibung für Kinder



Der Aufschlag- und Returnkünstler

Diktire oder neutralisiere bei der Punkteröffnung das Spiel!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Ich bringe den Ball ins Spiel

Kompetenz / Lernziel

Service: Ich kann den 1. Aufschlag lang platzieren und den 2. Aufschlag sicher mit Drall spielen.

Return: Ich kann auf den 1. Aufschlag lang retournieren und auf den 2. Aufschlag dem Gegner Zeit wegnehmen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Erwerben

- A spielt 2. Aufschläge mit Slice/Topspin und B geschwungene Returns (beide in eine definierte Zielzone).
- A spielt den 2. Aufschlag in die lange Zielzone, B retourniert lang hinter die T-Linie (Skizze 1)
- ✓ Um Punkte spielen. Es sind zwei Punkte im Spiel. A und B können punkten, wenn sie die Zielzonen für Aufschlag/Return erreichen. Den zweiten Punkt gibt es für den Punkterfolg.
- A spielt 1. Aufschläge, B geblockte Returns.
- Um Punkte spielen: B erhält einen Zusatzpunkt, wenn er den Return hinter die Servicelinie zurückspielt.

Anwenden

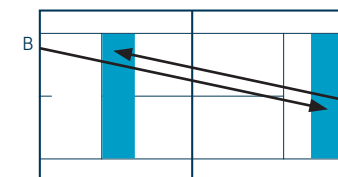
- A variiert den Service und B spielt angepasste Returns (geschwungen/geblockt, in die passende Zone).
- B antizipiert die Richtung des Aufschlages von A (Service lesen: Ballaufwurf, Position).
- Auf einen kurzen 2. Aufschlag von A greift B an (Return, Volley).
- A und B spielen zusammen. A serviert und B retourniert: Auf den 1. Aufschlag: A serviert so, dass er beim 2. Schlag den Platz öffnen und dem Gegner Zeit wegnehmen kann. B versucht lang ins Zentrum oder cross zu retournieren, so dass er den Gegner weit hinten halten und ab dem 2. Schlag den Punkt aufbauen kann.
- Auf den 2. Aufschlag: A serviert so, dass er den Gegner weit hinten halten und ab dem 2. Schlag den Punkt aufbauen kann. B versucht mit dem Return den Platz zu öffnen und dem Gegner Zeit wegzunehmen.

Gestalten

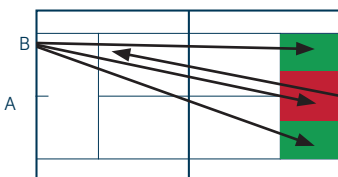
- Für ein Break gewinnt man zwei Games.

Skizzen / Material

Skizze 1



Skizze 2



rot Return auf 1. Service
grün Return auf 2. Service

Material

- Markierungen für Zonen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann folgende Aufgaben lösen:

- Den 1. Service lang zurückspielen (rotes Zielfeld).
- Auf den 2. Service die Initiative ergreifen und den Platz öffnen (in die grünen Zielfelder spielen) (Skizze 2).

⇒ Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt



Initiative ergreifen

Beschreibung für Leiter



Initiative ergreifen

Das Kind kann das Feld öffnen und seine Chance nutzen.

Beschreibung für Kinder



Der Aktive

Öffne das Feld und nutze deine Chance!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Tennis spielen lernen

Fähigkeit

Wir spielen beide von hinten

Kompetenz / Lernziel

Ich kann den Ball platzieren, um den Platz zu öffnen.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

Entdecken

- A und B spielen einen Ballwechsel. A darf nur cross und B nur longline spielen. Wechsel. Wer musste mehr laufen?

Erwerben

- Theorie: Position bestimmen (Winkelhalbierende mit T-Punkt), Videos von Top-Spielern zeigen und analysieren.
- Der Leiter spielt mit A Cross-Ballwechsel, B beobachtet und beurteilt, ob A gut steht (Winkelhalbierende).
- A spielt mit B Cross-Ballwechsel und B soll sich richtig positionieren (Winkelhalbierende).

Anwenden

- Der Leiter spielt mit A Cross-Ballwechsel, A beobachtet, ob sich der Leiter falsch positioniert, und kann dann die Richtung wechseln.
- A und B spielen cross. Wenn A den Ball gut platziert und B in Schwierigkeiten bringt, dann kann A longline öffnen und der Punkt ist offen.
- ✓ Beide können longline öffnen, wenn sich die Situation ergibt.

Gestalten

- A und B spielen um Punkte. Wenn der Spieler mit einem Longline-Schlag einen Fehler macht, wird ihm ein Punkt abgezogen.

Skizzen / Material

Material

- Videos Top-Spieler

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann situationsangepasst mit einem Richtungswechsel den Platz öffnen.

⇒ **Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt**



Selbstkontrolle

Beschreibung für Leiter



Selbstkontrolle

Das Kind erkennt seinen Aktivierungszustand und kann sich selber kontrollieren.

Beschreibung für Kinder



Der Coole

Spür deinen Körper und sei bereit!

Bezug zum Ausbildungsprogramm (80 Lernziele)

Bereich

Persönliche Entwicklung

Fähigkeit

Ich habe Rituale

Kompetenz / Lernziel

Ich habe ein Ritual nach jedem Punktgewinn oder Punktverlust.

Übungsvorschläge / Variationen / Anmerkungen

A und B spielen einen Punkt. In den Spielunterbrüchen (20 Sekunden) umgehen A und B die Hütchen und begeben sich wieder in die Startpositionen. Ziel: aktiv langsam und tief atmen (Hand auf dem Bauch), um sich zu beruhigen und um den Puls runter zu bringen (Skizze 1).

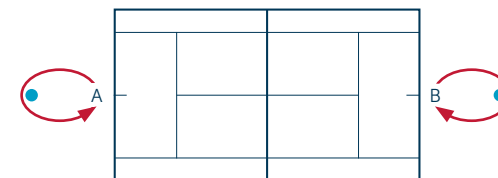
A und B springen während 15 Sekunden so schnell wie möglich Seil. Danach laufen die Kinder mit aktivem Atmen um die Hütchen um den Puls runter zu bringen (20 Sekunden) und begeben sich in Position, um einen Punkt zu spielen. Es ergibt sich folgender Turnus: 15 Sekunden Seilspringen – 20 Sekunden Pause mit aktivem Atmen – Punkt spielen – 20 Sekunden Pause mit aktivem Atmen – 15 Sekunden Seilspringen – usw. Die Kinder spielen mehrere Games auf diese Art. Auch in Form von Tie-Breaks.

A und B spielen einen Ballwechsel. A spielt nur longline, B spielt nur cross mit dem Ziel, den Ball so lange wie möglich im Spiel zu halten. Falls der Fehler zu schnell passiert, gibt der Leiter erneut einen Ball ins Spiel. Nach dem Ballwechsel nach hinten zu dem Hütchen laufen und aktiv langsam und tief atmen. Nach 20 Sekunden gibt der Leiter den Ball erneut ins Spiel und der Punkt wird ausgespielt. A und B spielen mehrere Spiele in dieser Form. Auch als Tie-Break.

A und B spielen einen Match und versuchen, in den Pausen aktiv ihren Erregungszustand in den Pausen zu kontrollieren.

Skizzen / Material

Skizze 1



Material

— Hütchen

Testform zum Lernbaustein

Das Kind kann die Pause gestalten und hat Rituale.

⇒ Subjektive Beurteilung: erfüllt/nicht erfüllt

Training Book

Literaturverzeichnis

- Brechbühl, J. (2000). *Tennis von A bis Y*. Glattbrugg. Tennislehrerverband der Schweiz TVS.
- Bundesamt für Sport (2009). *J+S-Kernlehrmittel*. Magglingen. BASPO.
- Bundesamt für Sport (2011). *Tennis verstehen und unterrichten*. Magglingen. BASPO.
- Bundesamt für Sport (2009). *J+S-Kernlehrmittel*. Magglingen. BASPO.
- Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen. BASPO.
- Bundesamt für Sport (Hrsg.) (2009). *Physis – Theoretische Grundlagen*. Magglingen. BASPO.
- Bundesamt für Sport (2011). *J+S-Kids – Theoretische Grundlagen*. Magglingen. BASPO.
- Bundesamt für Sport (2012). *J+S-Lernen im Sport Bewegungslernen*. Magglingen. BASPO.
- Bundesamt für Sport (2012). *J+S-Lernen im Kindersport Bewegungslernen*. Magglingen. BASPO.
- Hotz A. (1997). *Qualitatives Bewegungslernen*. Bern. Verlag Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS).
- ITF Tennis 10s Manual (2009)*. London. International Tennis Federation.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme, LTA*. London.
- Tennis Canada (2008). *Long Term Athlete Development Plan for the Sport of Tennis in Canada*.
<http://www.lovemeansnothing.ca/misc/LTADallenglish.pdf> (Stand 04-04-2012).
- Illi, U., Zahner, L. (1999). *Bewegung ist Leben – Bewegung und Sport im Lebensraum Schule*. Schordorf. Hofmann.
- Zahner, L. (2004). *Aktive Kindheit – Gesund durchs Leben. Handbuch für Fachpersonen*. Münsingen. Fischer.

Training Book

Kontakt/Impressum

Kontakt

Swiss Tennis
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
CH-2501 Biel

Alexis Bernhard-Castelnuovo
Kids Tennis

Telefon +41 32 344 07 81
alexis.bernhard@swisstennis.ch

Impressum

Autoren	Alexis Bernhard-Castelnuovo, Martin Golser, Freddy Siegenthaler
Mitarbeit	Yves Allegro, Jürg Bühler, Beni Linder, Thomas Richard, Matthias Rudin
Konzept	Nik Schwab Communications GmbH
Kreation/Gestaltung	Hej GmbH
Illustration	Christoph Frei

2015 © Swiss Tennis

Swiss Tennis
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
CH-2501 Biel
Telefon +41 32 344 07 07

info@swisstennis.ch
www.swisstennis.ch

In Zusammenarbeit mit



Sponsor



Partner



Supplier

