

Sportjugend Hessen

ÜL-B „Sport im Ganztag“

Ausarbeitung zum Prüfungsmodul am: 27.01.2013

Schultennis

Einführung in den Vorhand-Schlag



Marco Wiemer

TSV-Pfungstadt e.V. – Abt. Tennis

An der Modau 7

64319 Pfungstadt

marco@mawi-net.de

0170-6380888

Einleitung

Hintergründe zur eigenen Person

Seit 1999 bin ich als Übungsleiter und Trainer in der Sportart Tennis aktiv. Dabei arbeite ich aktuell sowohl mit Kleinkindern im Vorschulalter (Mini-Ballschule für 3-5jährige), Kindern und Jugendlichen im Schulalter (Altersklassen U10 bis U16) als auch mit breitensportlich und wettkampfsportlich orientierten Erwachsenen (vom Anfängerkurs bis zur Damenmannschaft auf Landesebene in der Gruppenliga).

Durchlaufende Aus- und Weiterbildungen:

- Jugendassistententrainer (2000)
- DTB/C-Trainer (2001)
- HTV-Vereinskoordinator (2002)
- Cardio Tennis Trainer (2007)
- Übungsleiter Heidelberger Ballschule (2012)

Aktuell befinde ich mich in der Ausbildung zum DTB/B-Trainer Breitensport, deren Bestandteil auch die Ausbildung Übungsleiter B Sport im Ganztage ist.

Neben der Tätigkeit als Trainer bin ich seit mehr als 10 Jahren im Vorstand der Tennisabteilung im TSV-Pfungstadt engagiert, darunter 6 Jahre als Jugendwart, 2 Jahre als Schriftführer und Pressewart und aktuell als stellv. Abteilungsleiter.

In der Vergangenheit (>6 Jahre) habe ich Schultennis in Form von Projektwochen durchgeführt und den Tennis-Kindergarten „TSV kids-club“ eingeführt und betreut. In die im TSV-Pfungstadt momentan durchgeführten Schultennis-AGs bin ich lediglich organisatorisch von Vorstandsseite eingebunden. Die Arbeit mit Großgruppen auf dem Platz ist für mich daher erst seit Sommer 2012 wieder aufgrund der durchgeführten Ballschulkurse von Bedeutung.

Vorstellung und Begründung des Stundenthemas

Gesamtzusammenhang: Die Tennisabteilung des TSV-Pfungstadt führt zurzeit zwei Schultennis-AGs mit örtlichen Grundschulen durch. Zusätzlich wurde im Jahr 2012 eine Kooperation mit der Ballschule Heidelberg gestartet. Das Ballschul-Konzept wird nun in das Kinder- und Jugendtraining und hier vor allem in die Bereiche Tennis-Kindergarten und Schultennis integriert. Die AGs werden unter dem Thema „Schultennis AG – Entdecken und Erleben der Sportart Tennis als Beispiel für Rückschlagspiele unter Berücksichtigung des Konzepts der Heidelberger Ballschule“¹ durchgeführt.

Stundenthema: Einführung in den Vorhand-Schlag

Der Vorhand-Schlag ist i.d.R. der erste Grundschiag, den die Schüler erlernen. Daher wird dieses Thema zu Beginn einer AG in den ersten Stunden durchgeführt. Dabei geht es in dieser Stunde aber noch nicht um die Gesamtbewegung des Vorhand-Schlags, sondern vielmehr um das Heranführen an die richtige Griffhaltung des Schlägers und das „Kontrollieren des Balles“ (z.B. Hochhalten, Treffpunkt). Dabei spielt die Koordination (Organisationsdruck, Komplexitätsdruck) eine sehr große Rolle, da viele Dinge parallel oder hintereinander durchgeführt werden müssen (Ball beobachten, Flugbahn einschätzen, Treffpunkt bestimmen, hinlaufen zum Treffpunkt, Ausholen, Schlagen...).

Da die AG nicht von mir persönlich durchgeführt wird, handelt es sich um eine fiktive Stunde. Die Dauer der Übungseinheit beträgt 60 Minuten. Dies ist in der Realität auch so.

Beschreibung der Zielgruppe

In der Regel führen Verein und Schule vor Beginn einer AG einen Aktionstag durch. Dabei kommen alle Schulkinder auf die Anlage des TSV-Pfungstadt und können in den Tennissport reinschnuppern. Somit findet eine erste Berührung mit der Sportart statt. Für die Durchführung der AGs stehen uns zwei Stunden zur Verfügung, so dass eine Trennung in Gruppen 1./2. Klasse und 3./4. Klasse erfolgt. Die Einteilung kann natürlich individuell sein (Berücksichtigung von Stärke/Entwicklungsstand, Beziehungen/Freundschaften etc.)

Im Folgenden wird von einer Gruppe mit 12 Kindern aus der 1. und 2. Klasse ausgegangen. Dabei sind 9 Jungen und drei Mädchen. Die Mädchen bevorzugen eher das Üben (Techniktraining, Zuspiel durch Übungsleiter), die Jungs wollen sich messen und bevorzugen Spiel und Wettkampf. Von den Jungs gibt es vier, die bereits eine Ballsportart im Verein betreiben. Fünf Jungs betreiben keinen Vereinssport. Kinder, die bereits im Tennisverein sind, wurden durch die Ausschreibung ausgeschlossen.

Darstellung des gewählten Veranstaltungsorts

Im Sommer findet die AG auf den Tennisplätzen des Vereins statt, im Winter steht eine Sporthalle zur Verfügung. Im Folgenden wird von einer Übungsstunde im Freien auf den Tennisplätzen ausgegangen. Als Material stehen Kleinfeldnetze, eine Low-T-Ball-Anlage und sog. Methodikbälle zur Verfügung. Weiterhin gibt es unterschiedliche Bälle der Ballschule und „Kleinmaterialien“ wie Markierungslinien, Hütchen, Zielscheiben etc.

Das unten aufgeführte Bild veranschaulicht die unterschiedlichen Möglichkeiten für Tennisfelder. Je nach Spielfeld kommen auch unterschiedliche Bälle zum Einsatz, die druckreduziert sind und somit langsamer fliegen und abspringen. Dies sind Vorgaben des Verbandes, die auch für Mannschaftsspiele und Wettkämpfe gelten. Für die gewählte Zielgruppe 6-7jähriger Kinder sind die roten Felder vorgesehen. Im „Sport im Ganzttag“ können und sollen die Felder und Materialien noch weiter angepasst werden.

ALLES GANZ EINFACH.

DAS WICHTIGSTE ÜBER METHODE, MATERIAL UND FITNESS.

Beim Handball bekommen Anfänger eigene Bälle. Beim Fußball eigene Felder. Beim Hockey eigene Schläger. Und beim Tennis? Alles zusammen. Mit PLAY-STAY, einer Initiative der International Tennis Federation ITF, Deutschen Tennis Bund und den Landesverbänden, werden innovative Trainingsmethoden und Equipment so sinnvoll mit einander verbunden, dass Neulinge jeden Alters sofort mit viel Spaß spielen können.

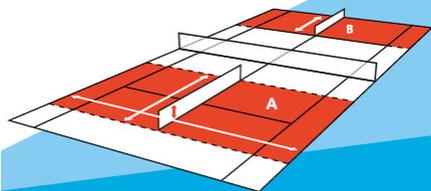
Wie das genau funktioniert, steht hier in aller Kürze. Im Wesentlichen für Kinder, von den Schülern mal abgesehen, gelten die Methoden im Prinzip aber auch für erwachsene Anfänger. Mehr Infos und Anregungen, z.B. auch zu Spiel- und Wettkampfformen, gibt es unter www.tennisplayandstay.de

ROT: DAMIT DIE KLEINSTEN GROSS RAUSKOMMEN.

Die Jüngsten fangen auf dem kleinsten Platz an, dem Kleinfeld. Ihr Ball ist ganz weich, etwas größer als die normalen Tennisbälle, und die Schläger sind richtig kurz.



Alter: U8 (Turniere), U8 / U9 (Mannschaftsspiele)
Platz: 10,97 m x 6,10 m (A) bzw. 5,48 m (B) (empfohlen), Netzhöhe: 80 cm rot, 75 % druckreduziert
Bälle: 43 – 58 cm (17 – 23 inch)
Schläger: 43 – 58 cm (17 – 23 inch)

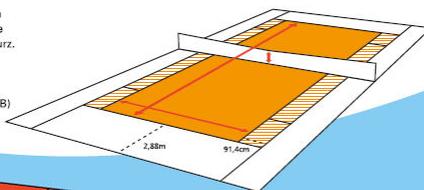


ORANGE: DAS NÄCHSTE LEVEL FÜR DIE ETWAS GRÖßEREN.

Eine ganz neue Feldgröße für alle, die schon etwas weiter sind: der Midcourt. Hier spielt man technisch und taktisch schon wie die Großen, weil natürlich auch Bälle und Schläger an die Körpergröße von Acht- und Neunjährigen angepasst wurden.



Alter: U9 (Turniere), U10 (Mannschaftsspiele)
Platz: 18 m x 6,40 m (Einzell) bzw. 8,23 m (Doppel), Netzhöhe: 80 cm orange, 50 % druckreduziert
Bälle: 58 – 66 cm (23 – 26 inch)
Schläger: 58 – 66 cm (23 – 26 inch)

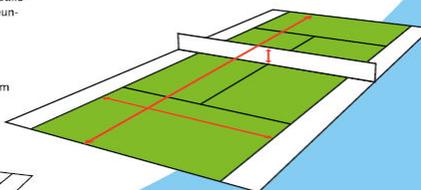


GRÜN: WILLKOMMEN AUF DEM GROSSEN PLATZ.

Aber auch hier wird mit Material gespielt, das dem Alter entspricht: etwas langsamere Bälle und, empfohlener Weise, kürzere Schläger.



Alter: U10 (Turniere und Mannschaftsspiele)
Platz: 23,77 m x 8,23 m, Netzhöhe: 91,4 cm grün, 25 % druckreduziert
Bälle: U10: 63 – 66 cm (25 – 26 inch)
Schläger: U10: 63 – 66 cm (25 – 26 inch)



**Empfohlene Spielfeldgröße des DTB.
 Hinweis: In einigen Landesverbänden werden auch Einzel-spiele auf einer Spielfeldbreite von 8,23 m ausgetragen.*

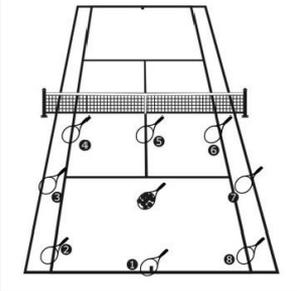
Abbildung 1: Play&Stay-Methode im Tennis, unterschiedliche Tennisfelder und Materialien

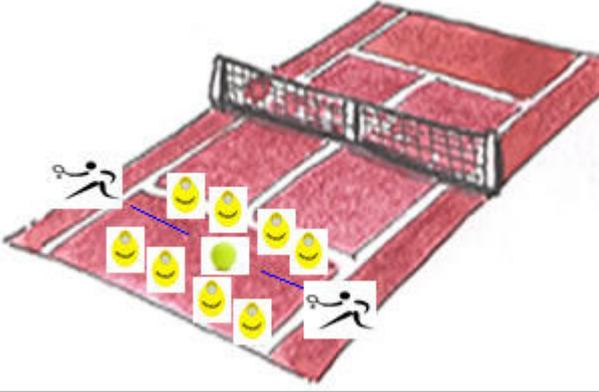
Stundenablauf

Zeit	Ziel	Inhalt	Organisation	Material
5	Allg. Bewegungsschule	Bälle klauen	Aufwärmspiel; problemorientiert	Reifen oder Schläger, Tennisbälle
10	Ausprobieren einen Ball mit dem Schläger kontrollieren (Ballabgabe, Winkel steuern, Stellung zum Ball)	Durch die Gasse	Spielerisches Ausprobieren; handlungs- /problemorientiert	Schläger, Bälle (unterschiedlicher Art), Markierungshütchen
10	Ausprobieren im Spiel (Ballabgabe, Winkel steuern)	Treibball	Spielerisches Ausprobieren; handlungs- /problemorientiert	2-3 große Bälle (dürfen aber nicht zu schwer sein, z.B. Soft-Basketbälle), 12 kleinere feste Bälle (Mini- Fußbälle oder Handbälle), Schläger
10	Einführung in den Vorhand-Griff	Nasengriff Osterei – Spiegelei	Methodische Reihe; geschlossene Methode; Üben	Schläger, Tennisbälle Stage 3 (rot) oder Soft- Tennisbälle
10	Kontrollieren des Balles in der Bewegung	Balltransport	Spiel am Ende der methodischen Reihe; Staffelwettbewerb (Teameinteilung, Regeln)	Schläger, Tennisbälle Stage 3 (rot) oder Soft- Tennisbälle, ggf. Markierungshütchen/Kegel für Slalom
10	Abschlussspiel – Erfahrung und Wissen aus dem Ausprobieren und Üben im Spiel anwenden	Low-T-Ball	Spiel / Wettbewerb (Teams/Paare einteilen, Regeln aufstellen)	Low-T-Ball-Anlage, Kleinfeldnetze mit Erhöhung, Schläger, Bälle (Punch&Play) Es genügt auch ein Netz mit Hilfe eines Absperribands oder in der Halle z.B. Bänke auf zwei Kästen gestellt.

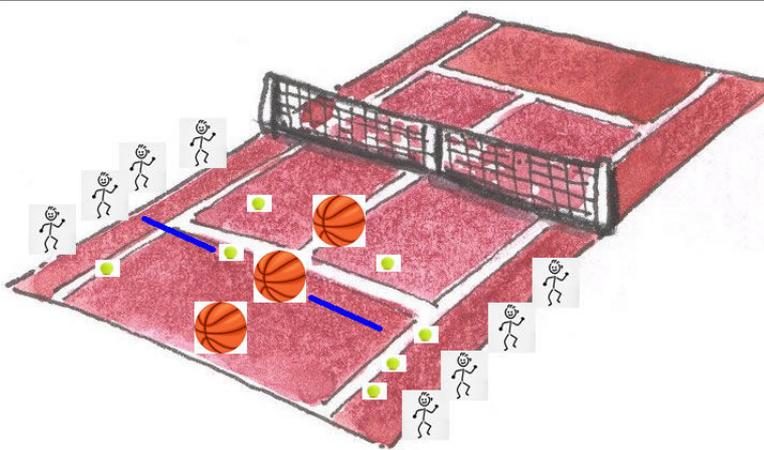
Gesamtzeit: 55 min. + 5 min. Aufräumen/Abbau

Detailliertere Übungsbeschreibungen / Skizzen

Bälle klauen	
<i>Ziel:</i> Allg. Bewegungsschule, Aufwärmspiel, Orientierung im Raum	
<i>Beschreibung:</i> Jedes Kind hat einen Tennisschläger, der auf dem Boden liegt. In der Mitte ist ein Schläger, auf dem Tennisbälle liegen (Anzahl Kinder x 3). Ziel ist es so viele Bälle wie möglich auf den eigenen Schläger zu legen. Dabei können sowohl Bälle vom mittleren Schläger genommen werden, aber auch Bälle von den Schlägern der anderen Kinder geklaut werden. Es darf immer nur ein Ball transportiert werden (Regel). An Stelle der Schläger können auch Reifen genutzt werden.	
<i>Variationen:</i> - ohne mittleren Schläger spielen (es liegen jeweils gleich viele Bälle auf den Schlägern der Kinder)	

Durch die Gasse	
<i>Ziel:</i> Ausprobieren (spielerisch), ohne Technikanweisung	
<i>Fertigkeit:</i> Rollen & Drehen, Schlagen & Stoppen, Ballbesitz kontrollieren, Winkel steuern	
<i>Beschreibung:</i> Partnerweise wird ein Ball mit dem Schläger durch ein Hütchentor geschlagen oder mit den Händen gerollt. (ähnlich Low-T-Ball)	
<i>Variationen:</i> Autobahn (s. Bild): Ball muss eine längere Strecke (die Autobahn) gerollt/geschlagen werden (Markierungen oder Doppelkorridor verwenden) - Ball zuerst stoppen, dann zurückpassen (Ballbesitz, Ballabgabe) - kann auch mit dem Fuß gespielt werden (Kicken und Stoppen)	

Treibball



Ziel: Spielsituation aus der vorherigen Aufgabe abgeleitet. Wettkampfcharakter, Teamarbeit gefordert.

Fertigkeit: Rollen & Drehen, Schlagen & Stoppen, Ballabgabe kontrollieren, Winkel steuern, Krafteinsatz steuern

Fähigkeit: Präzisionsdruck

Beschreibung:

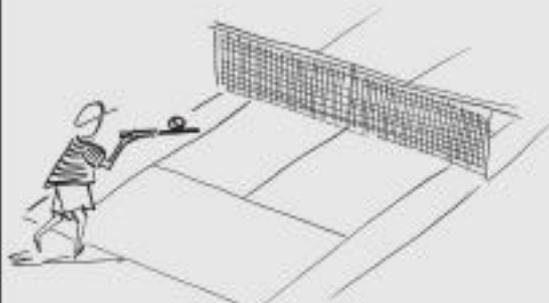
Zwei Teams stehen sich gegenüber. Jedes Team hat vor sich eine Abrolllinie (z.B. Seitenauslinie des Tennisplatzes), die es nicht überschreiten darf. Zwischen den Teams liegt ein Ball – der Treibball. Die Teams versuchen mit den Schlägern Bälle gegen den Treibball zu rollen und diesen zu treffen, so dass er über die gegnerische Abrolllinie rollt.

Variationen:

- mit mehreren Treibbällen spielen
- Abstände anpassen
- Mit Rollen oder Kicken spielen

Nasengriff

Osterei-Spiegelei



Ziel: Beginn einer methodischen Reihe zum Erlernen des Vorhand-Griffes.

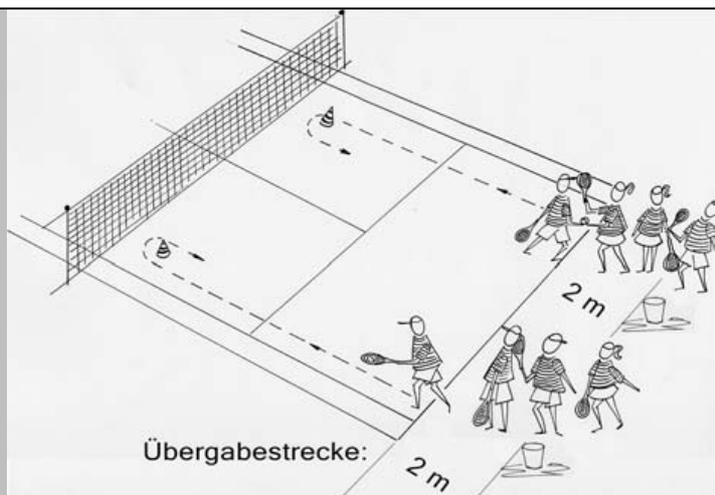
Beschreibung: Die Kinder halten den Schläger mit der Nicht-Schlaghand in Höhe ihrer Nase fest. Das Griffende zeigt auf die Nase. Nun greifen die Kinder mit der Schlaghand von unten an den Griff und umfassen diesen. Das ist der Nasengriff.

Im nächsten Schritt wird ein Ball auf den Schläger gelegt. Dieser soll auf dem Schläger balanciert werden. Dies kann dann im Laufen erfolgen (z.B. von Grundlinie zum Netz). Der Ball ist dabei das Osterei und darf nicht herunterfallen. Wenn der Ball runter fällt, haben wir ein Spiegelei.

Variationen:

- Balltransport mit Slalomlauf / Hindernisparcours
- Kinder, die dies schnell umsetzen können, können damit beginnen, den Ball fallen zu lassen und wieder senkrecht nach oben zu spielen.
- Unterschiedliche Bälle nutzen (auch Luftballon möglich)
- Ball partnerweise senkrecht nach oben spielen
- Ball partnerweise senkrecht nach oben spielen und Bodenziel (Reifen, Zeitung treffen)
- Ball partnerweise über das Netz spielen (hohe, fast senkrechte Flugkurve beibehalten)
- Von der Grundlinie beginnen, Ball in Richtung Netz transportieren, fallen lassen und über das Netz spielen

Balltransport



Ziel: Nutzung des Nasengriffes zum Balltransport, Staffelspiel, Förderung des Teamgeistes

Beschreibung: Bildung von zwei (oder auch mehr Teams). Die Schüler laufen von der Grundlinie in Richtung Netz, umrunden ein Hütchen und kommen wieder zur Grundlinie zurück. Hinter der Grundlinie wird der Ball an den nächsten Schüler übergeben (erst dort darf der Ball in die Hand genommen werden).

Variationen:

- kann auch als Einzelparcours durchgeführt werden (z.B. auf Zeit)

Low-T-Ball



Ziel: Wettkampfformat 1:1 oder 2:2 wie im Tennis, Anwenden der Erfahrungen und Kenntnisse der vorherigen Übungen und Aufgaben. Beachtung von Regeln.

Beschreibung: Der Ball (Overball, Punch&Play-Ball) wird unter der Querverbindung durchgespielt. Der Ball darf nur einmal berührt werden. Die Angabe erfolgt aus dem Stand, der Ball liegt dabei ruhig auf dem Boden. Der Ball darf die Bande berühren. Gezählt wird wie beim Tischtennis (bis 7). Angabe hat der Spieler, der den letzten Punkt verloren hat. Um die erste Angabe wird gewählt.

Variationen:

- Zählweisen ändern
- Ball über die Querverbindung spielen (erst in einer späteren Stunde)
- mit Kontrollschlag spielen (Ball wird gestoppt, dann rübergespielt)
- in Turnierform spielen (z.B. King of the Court – mehrere Spielfelder, Spiel auf Zeit, Sieger gehen immer ein Spielfeld weiter, Verlierer eins zurück. Turniersieger ist am Ende der Sieger auf Spielfeld 1)

Erläuterung der Besonderheiten von Angeboten im Ganztage

Der Unterrichtsaufbau des geplanten Stundenablaufs verfolgt folgendes Schema:



Abbildung 2: Unterrichtsaufbau

Der Teil „Allgemeine Bewegungsschule“ fördert die koordinative und motorische Grundlagenausbildung. Auch die Kinder ohne Vorerfahrungen mit dem Ball können sich hier etablieren. Zudem bietet dieser Einstieg für Folgestunden, wenn mehrere Aufwärmspiele bekannt sind, auch schon in diesen jungen Jahren die Möglichkeit der Partizipation (Entscheidung welches Spiel gespielt werden soll).

Durch den Baustein „Ausprobieren (im Spiel)“ können die Kinder selbst Erfahrungen sammeln. Sie erhalten keine Technikvorgaben oder Anweisungen durch den Übungsleiter und agieren problem- oder handlungsorientiert. Bemerkt der Übungsleiter, dass etwas nicht klappt, kann er immer noch einschreiten und kleine Hilfen geben.

Der Unterrichtsblock „Üben“ beinhaltet eine methodische Reihe und geht nach der geschlossenen Methode vor. Damit wird vor allem die Mädchengruppe angesprochen, die gerne die Technik üben und zusätzlich auch die anderen Teilnehmer, die keine Vorerfahrungen mit dem Ball haben.

Sowohl im „Ausprobieren“ und im „Üben“ lassen die dargestellten Variationen viele Differenzierungsmöglichkeiten zu, um individuell auf die vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Teilnehmer eingehen zu können.

Das Abschlusspiel zum Stundenende stellt den von den Jungs gewünschten Wettkampf in den Fokus. Auch hier ist in Folgestunden Partizipation möglich, wenn mehrere Spiele bekannt sind.

Begründung der gewählten Inhalte und Methoden

Das Thema Ballschule und vor allem das Konzept der Heidelberger Ballschule wird im Tennis noch etwas stiefmütterlich behandelt und skeptisch gesehen. Dies liegt vor allem darin, dass man bei einer völligen Umstellung auf das Konzept (sportartübergreifende Ausbildung bis zum Alter von ca. 10 Jahren) die Wettbewerbe und Altersklassen (U8 und U10) im Tennissport nicht füllen würde. Gleichzeitig hat aus Sicht der Verbände das frühe spezifische Training in einer so komplexen Sportart wie Tennis weiterhin seine Berechtigung. Für die Einbindung in den Schulsport bietet die Ballschule Rückschlagspiele eine hervorragende Basis, um Großgruppen und heterogene Gruppen zu unterrichten.

Die ausgewählte Stunde berücksichtigt neben dem dargestellten Unterrichtsaufbau folgendes Motto:

„Vom rollenden zum fliegenden Ball“. Dabei muss es sich bei den Bällen noch nicht einmal um einen Tennisball handeln.

Die Kinder erleben einen ersten Umgang mit dem Schläger und unterschiedlichen Bällen (darunter auch der Tennisball). Der gerade zu Beginn noch koordinativ schwierige Aspekt des fliegenden Balles (Flugbahn einschätzen, Absprung berechnen etc.) wird durch zunächst rollende Bälle herausgenommen. Somit kommen alle Kinder schnell zu einem Erfolgserlebnis mit dem Tennisschläger. Über die Differenzierungsmöglichkeiten (Variationen) lassen sich die Schwierigkeiten bei Bedarf schnell steigern.

Der gewählte Unterrichtsaufbau kann für Folgestunden beibehalten und auch in älteren Jahrgängen angewandt werden. Dabei ist es möglich den zeitlichen Ablauf zu ändern, z.B. kann bei älteren Kindern der Block „Üben“ auch länger durchgeführt werden, da die Kinder eine längere Konzentrationsphase haben.

Wie schon oben beschrieben, bieten der Stundenanfang und das Stundenende die Möglichkeit die Schüler mit einzubeziehen, um z.B. Spiele auszuwählen. Steht die Stunde unter einem bestimmten Thema, kann der Übungsleiter z.B. zwei Spiele, die einen Themenbezug haben, vorstellen und die Schüler entscheiden lassen.

Differenzierung kann im Schultennis in Verbindung mit der Ballschule durch Materialien (Bälle), Felder/Feldgrößen, Regeln und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade in der Ausführung beim Ausprobieren und Üben erfolgen.

Der Übungsblock bildet den Rahmen für die geschlossene Vermittlungsmethode, in der z.B. methodische Reihen durchgeführt werden können. Das Ausprobieren ist handlungs- bzw. problemorientiert.

Im Abschlusspiel werden die Erfahrungen aus dem Ausprobieren und das Geübte umgesetzt.

Bei mehr Erfahrung und Können ist durchaus auch ein offener Einstieg (freies Einspielen im Kleinfeld) denkbar.

Empfehlenswerte Quellen/Literatur:

Christian Kröger & Klaus Roth (1999). Ballschule - Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf: Hofmann

Roth, K., Kröger, Ch. & Memmert, D. (2002). Ballschule Rückschlagspiele. Schorndorf: Hofmann

Tennistraining Junior - Ausgabe 1/2012, Die Fachzeitschrift für innovatives Kinder- und Jugendtraining in Schule & Verein, ISSN 2195-2353

Lehrbuch "Tennis für Kinder", ISBN: 978-3-00-35504-2

"Tennis ist rot" - Übungssammlung für das Kleinfeld, ISBN 978-3-00-036934-6

ⁱ Hinweis: Der Titel entstammt dem Förderungsantrag beim staatlichen Schulamt.