



Assistentenkurs

Kursdokumentation



Inhalt

	Einführung und Ausbildungsstruktur	4
	Die Rolle als Assistent	6
	Kommunizieren	11
	Unterrichten	14
	Unterscheidung Übungen - Spielformen	14
	Drei Organisationsformen	15
	Vereinfachen und Erschweren	16
	Tipps zum Zuspielen/Zuwerfen	18
	Einsatz von Material und Zielfeldern	19
	Vaudoise Kids Tennis	20
	Vaudoise Kids Tennis-Material	21
	Aufwärmen Kids und Junioren	22
	Einspielen Stufen orange/grün, Junioren	28
	Übungen und Spielformen Stufen rot/orange	29
	Übungen und Spielformen Stufe grün, Junioren	36
	Beispielektionen	50
	Stufe rot (Lektion für 6 Kids)	50
	Stufe rot (Lektion für 5 Kids)	52
	Stufe orange (Lektion für 4 Kids)	54
	Stufe grün, Junioren (Lektion für 4 Kids/Junioren)	56

Impressum

Herausgeber

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

Kontakt

Swiss Tennis
Ilona Schönmann
Ausbildung
Telefon 032 344 07 46
ausbildung@swisstennis.ch
ilona.schoenmann@swisstennis.ch

Mitarbeit

Ilona Schönmann
Jürg Bühler
Ariane Weber
Gregor Hauser
Sven Leuzinger
Heiri Müller

Copyright

Alle Inhalte der vorliegenden Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Swiss Tennis. Die Verwendung der Inhalte oder Auszügen dieser Broschüre ist unter Angabe der Quelle erlaubt.

In diesem Dokument wird der Einfachheit halber bei der Bezeichnung von Personen und Funktionen jeweils die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Einführung und Ausbildungsstruktur

Der Assistentenkurs ist der erste Schritt in der Ausbildung als Tennislehrperson. Du lernst in diesem Kurs, wie du auf dem Tennisplatz auftrittst, wie du richtig kommunizierst und wie du Übungen und Spielformen organisierst.

Als ausgebildeter Assistent kannst du zusammen mit einem erfahrenen Leiter oder Trainer auf mehreren Plätzen ein intensives Training anbieten. Du kannst auch alleine unterrichten, wenn du vom Leiter die Lernziele für das Training erhältst. Im Assistentenkurs wird nicht auf die längerfristige Trainingsplanung in den Bereichen Technik, Taktik, Kondition und Psyche eingegangen. Diese Themen werden in den J+S-Leiterkursen vermittelt. Der Assistentenkurs ist die ideale Vorbereitung auf diese Leiterkurse.

Übersicht Lehrpersonen

Arbeitspensum	Ausbildung	Ausweis/Bestätigung
Vollamtlich, Hauptberuf	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; margin-right: 5px;">Breitensport</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-right: 5px;">Tennislehrer</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-right: 5px;">Spezialist Kids Tennis</div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px; margin-right: 5px; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">Leistungssport</div> <div style="background-color: #bbdefb; padding: 5px;">Trainer</div> </div>	Swiss Tennis Diplom/Eidg. Fachausweis
Nebenamtlich, Teilzeit	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Leiter</div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">Assistenten</div>	J+S-Leiterausweis Kursbestätigung

Nach dem Assistentenkurs können die diversen Leiterausbildungen in den Bereichen Jugendsport, Kindersport (Kids Tennis) und Erwachsenensport absolviert werden. Falls du Tennisunterricht zu deinem Beruf machen willst, kannst du anschliessend auch die Diplome als Trainer und als Tennislehrer erwerben.

Ausbildungsstruktur Lehrpersonen



Die in männlicher Form verwendeten Begriffe und Bezeichnungen gelten analog für Frauen.

Die Rolle als Assistent

Bisher hast du das Tennis vorwiegend als Spieler kennengelernt. Als zukünftiger Assistent wirst du nun in eine andere Rolle schlüpfen.



Neu stehen nicht die persönlichen Interessen im Mittelpunkt, sondern die Interessen und Bedürfnisse deiner Tennisschüler. Guter Unterricht ist nicht, wenn der Assistent gut spielt und viel rennt und schwitzt! Guter Unterricht findet dann statt, wenn die Schüler in einer angenehmen Atmosphäre optimale Lernvoraussetzungen vorfinden und die Möglichkeit haben, Neues auszuprobieren, Vorhandenes anzuwenden, Fortschritte zu erzielen und Erfolge zu erleben.

Im Zentrum des Unterrichts steht das Ambiente. Es ist wichtig für einen Assistenten die Schüler zu kennen, sich für sie zu interessieren und sich um sie zu kümmern. Dies ist unabhängig der Spielstärke.

Idealerweise unterrichtet ein Assistent zusammen mit dem Hauptleiter auf mehreren Plätzen. Er kann aber auch als Stellvertreter alleine eine Gruppe führen, wird in diesem Fall aber vom Hauptleiter vorbereitet. Der Assistent ist nicht zuständig für die Lernziele einer Trainingsgruppe. Diese müssen immer vom ausgebildeten Leiter stammen. Assistenten können auch gut in Camps, Turnieren oder anderen Events den Leitern unter die Arme greifen.

Die Aufgaben des Assistenten:

Vor dem Unterricht

- Absprache mit dem Hauptleiter (Programm/Übungen)
- Infos zur Trainingsgruppe sammeln (Anzahl Spieler, Spielstärke, Alter)
- Ideen vorbereiten, wie Übungen angepasst werden können (erschweren/vereinfachen)
- Material vorbereiten

Während dem Unterricht

- Begrüssung (Thema/Ziele der Lektion)
- Übersicht über die ganze Gruppe behalten
- Übungen erklären, vorzeigen und anpassen können
- eigene Position beachten beim Zuspielen und Beobachten
- gute Präsenz (Auftreten, Stimme, Verhalten)
- regelmässig Feedback geben und loben
- rechtzeitiger Abschluss der Lektion
- Verabschiedung

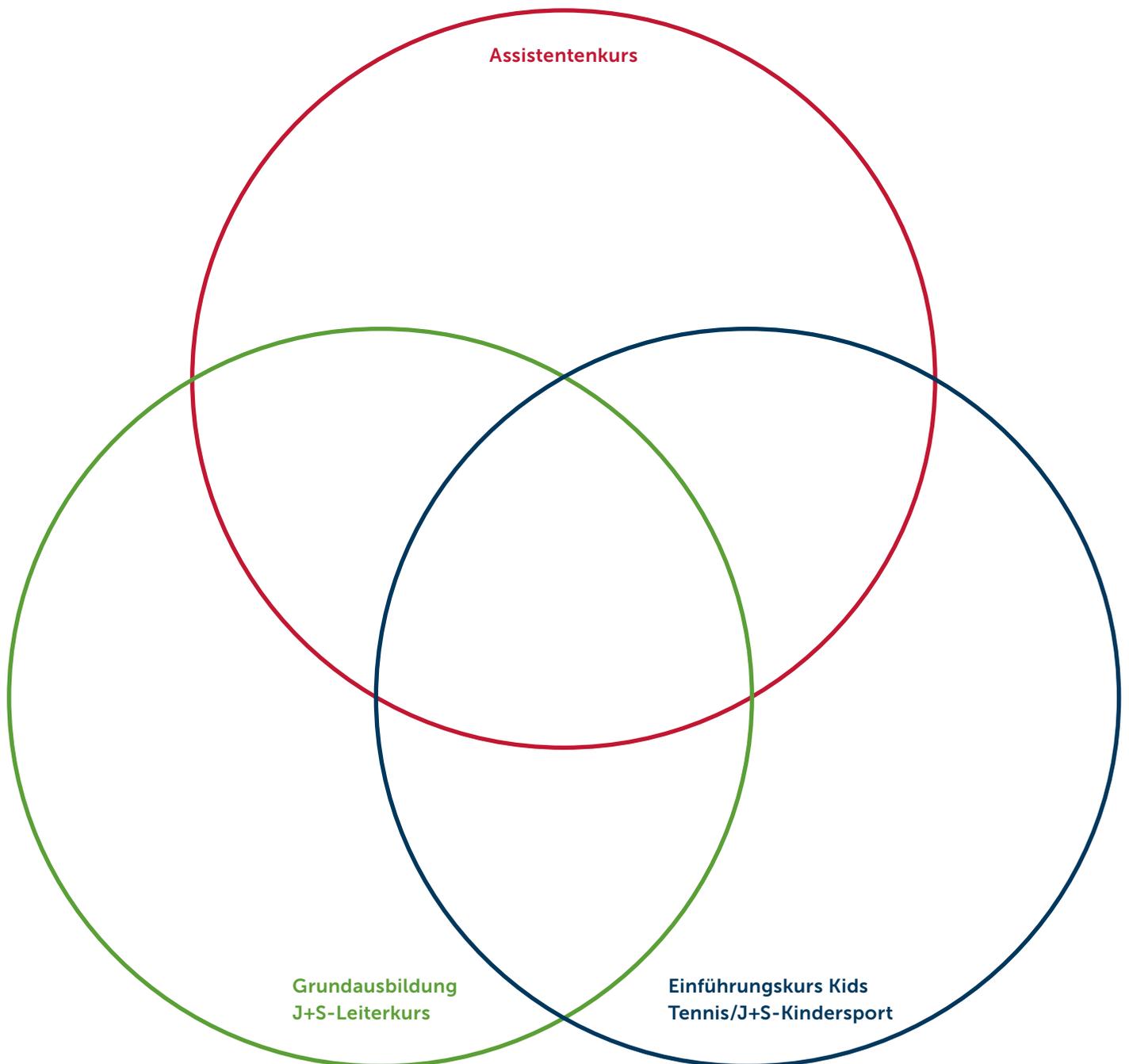
Nach dem Unterricht

- Aufräumen (Material, Bälle)
- Auswerten (Was war gut, was muss verbessert werden)
- Fragen klären mit Hauptleiter
- Vorbereitung auf die nächste Lektion
- evtl. Rückmeldungen an Eltern

Was lernen wir in welchem Kurs?

Ordne diese Begriffe den richtigen Feldern zu:

- Übungen durchführen
- Technik
- Zuspiel
- Leiterpersönlichkeit
- Gruppe leiten
- Kids Tennis
- Anfängerunterricht
- richtige Griffhaltung
- Spielverständnis
- Materialkunde
- Kommunikation
- Organisationsformen
- Aufwärmen/Einlaufen
- Ausbildungsprogramm



Wechsel vom Spieler zum Assistenten

Was macht ein Spieler vor, während und nach dem Training? Was macht der Assistent? Vergleiche!
Wo findest du Gemeinsamkeiten? Wo sind Unterschiede?

	Spieler	Assistent
vor dem Training		
während dem Training		
nach dem Training		

Engagement/Commitments

Als Assistent während des Ausbildungskurses

Als Assistent im Club/Center

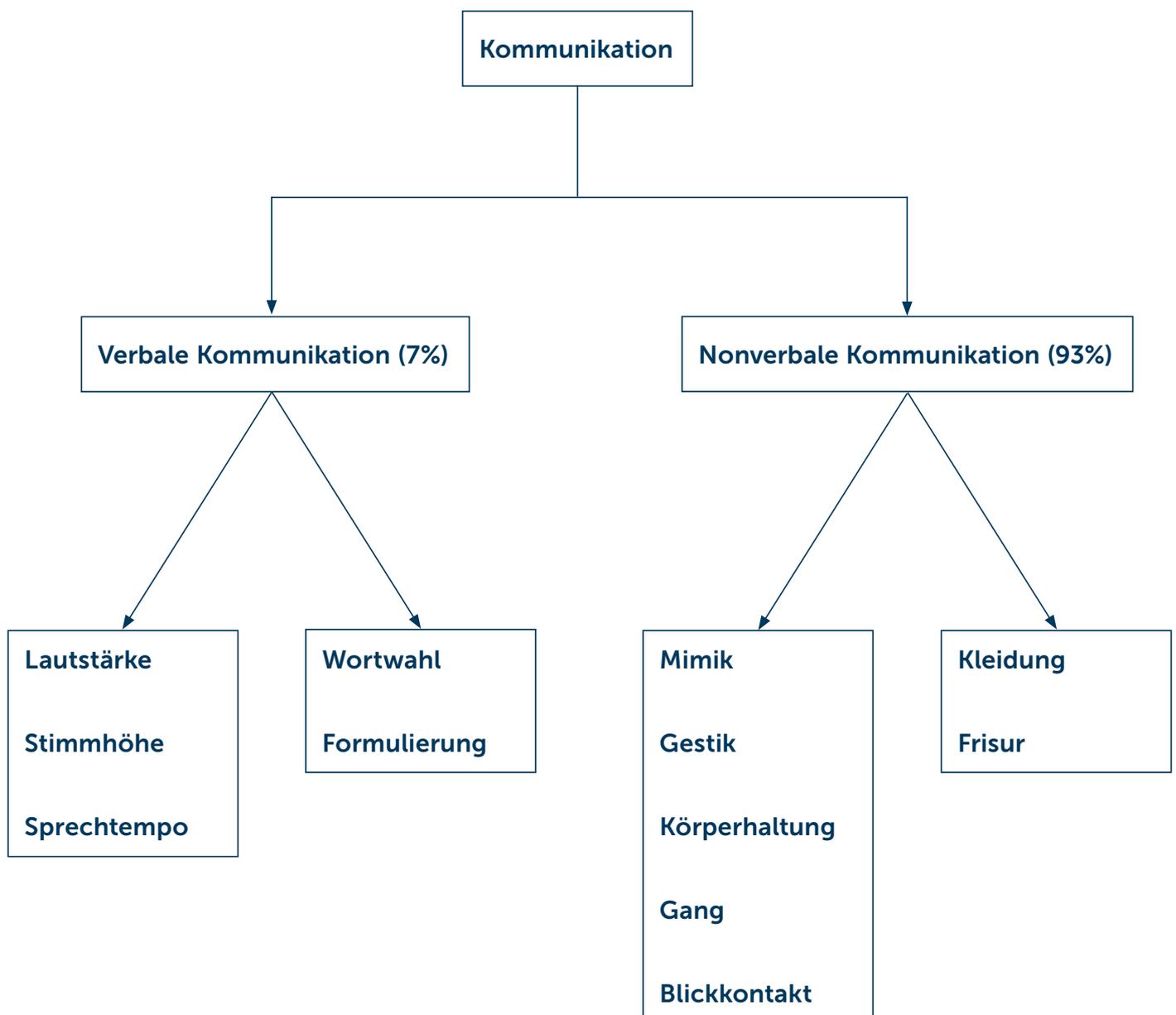
Tennisknigge allgemein

Was erwartest du von deinen Schülern?



Kommunizieren

Kommunizieren ist in allen Bereichen des Lebens zentral. Im Tennistraining müssen die Schüler die Erklärungen des Trainers oder des Assistenten verstehen. Aber auch die Lehrperson muss die Aussagen der Tennisschüler richtig verstehen.





Die verbale und nonverbale Kommunikation sollten in Einklang stehen und sich nicht widersprechen. Ob Nachrichten richtig verstanden werden, hängt oftmals sogar stärker von den nonverbalen Signalen (Gestik, Mimik, Haltung) ab, als von den Worten selber.

Tipps zur Körpersprache

- die Hände nutzen, um das Gesagte zu unterstützen
- Blickkontakt zur Gruppe halten
- das Auftreten und die Kleidung sollten sportlich sein
- der Gesichtsausdruck sollte unterstützen, was gesagt wird

Aber auch die verbale Kommunikation, also die Formulierungen können für Verwirrung sorgen, wenn sie nicht klar genug sind.

«Könnte vielleicht dann mal jemand die Bälle sammeln.»

Wenn ich meine Aufforderung so formuliere, wird wahrscheinlich kein Junior aktiv. Es ist immer besser die Lage zu beschreiben und dann die Menschen direkt anzusprechen.

«Jetzt haben wir alle Bälle auf dem Platz verstreut und könnten nicht mehr weiter spielen. Kevin und Nino bringen mit jetzt bitte je 20 Bälle und Tamara räumt die Hütchen weg!»



Tipps zur verbalen Kommunikation

- kein man – Person namentlich und direkt ansprechen
- möglichst wenig musste, konnte, sollte – in der Gegenwartsform sprechen
- möglichst wenig vielleicht, eigentlich, eventuell – dies verwässert nur die Aussage
- nie mehrere Fragen auf einmal stellen – das verwirrt
- keine Fragen selber beantworten – besser aktiv zuhören
- überprüfen, ob alles verstanden wurde

Eine Situation, die oft im Tennisunterricht vorkommt, ist das Feedback. Der Assistent gibt den Spielern immer wieder Rückmeldungen allgemeiner Natur oder spezifisch zu den Lernzielen.

Tipps für Feedbacks an die Kids und Junioren

- konkretes Verhalten beschreiben, nicht die Person kritisieren
- Ich-Botschaften «Ich habe gesehen, dass...»
- keine Vermutungen oder Interpretationen
- die Schüler sollten zuhören und sich nicht sofort rechtfertigen wollen

Bewertungskriterien zum Kommunizieren (Junioren)

Name:

Blickkontakt Mimik	ansprechend						wenig ansprechend, ausweichend, verschlossen
Gestik Auftreten	überzeugend, unterstreicht die Aussagen natürlich						unsicher, übertrieben, gekünstelt
Sprechweise Sprechtempo	frei gesprochen, verständlich, lebendig						zu monoton/langweilig, komplizierter Satzbau, zu schnell
Äussere Erscheinung	gepflegt, sportlich, dynamisch						ungepflegt, unsportlich, schlapp

Unterrichten

Guter Tennisunterricht...

...macht Spass

...ist vielseitig und motivierend

...ist spielorientiert

...ist angepasst an das Alter und an die Spielstärke

...ist lehrreich



Unterscheidung Übungen – Spielformen

In einem Tennistraining werden entweder Übungen (Trainingsformen) oder Spielformen durchgeführt.

Übung

In einer Übung wird an einem spezifischen Lernziel gearbeitet. Der Leiter oder Assistent gibt den Ablauf klar vor.

Merke!

Übungen können immer auch als Wettkampf verpackt werden.

- *wer schafft mehr Treffer?*
- *wer spielt länger ohne Fehler?*

So wird die Motivation/Konzentration gefördert.

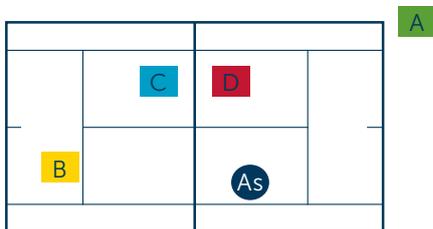
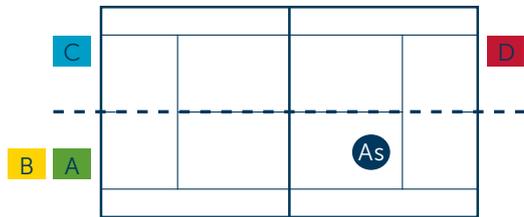
Spielform

In einer Spielform wird gegeneinander um Punkte gespielt.

Drei Organisationsformen

Stationentraining (Circuit)

Je nach Station verschiedene Aufgaben.

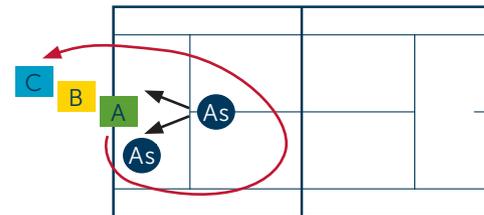


Legende

	Assistent
	Schüler
	Flugbahn Ball
	Laufrichtung Schüler
	Zielfeld
	Ziellinie

Kolonnentraining

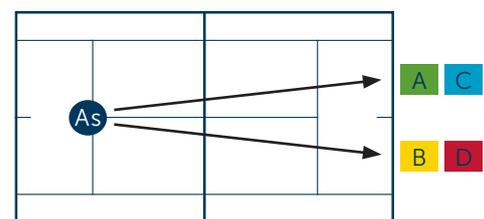
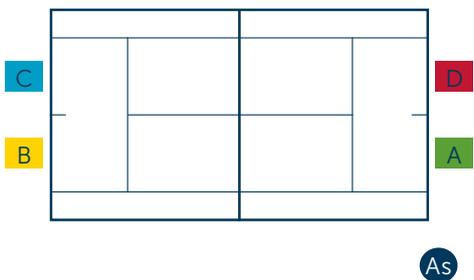
Der Leiter/Assistent spielt zu.



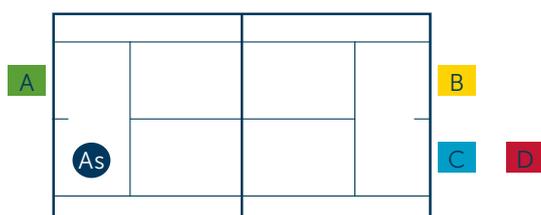
- Ball zuwerfen aus 2-3m Distanz
- Ball vor dem Kind fallen lassen
- keine langen Reihen, da ein Teil der Kinder sonst nicht beschäftigt ist

Miteinander spielen

Die Schüler/der Assistent spielen mit- oder gegeneinander.



- Ball mit dem Schläger zuspielen



Vereinfachen und Erschweren

Um die Kinder und Jugendlichen optimal zu fördern und zu motivieren, sollten die Übungen und Spielformen stets an deren Spielstärke angepasst werden.

- Bei Unterforderung deiner Schüler entsteht Langeweile und du musst erschweren.
- Bei Überforderung deiner Schüler entsteht Frust und du musst vereinfachen.

Möglichkeiten zum Erschweren/Vereinfachen

- von kleinen, zu mittleren, zu grossen Distanzen
- von kleinen zu grossen Bewegungen – vom Einheitsgriff zu angepassten, individuellen Griffen
- von irgendwo im Raum, zum, über eine Linie, zum, über eine Leine, zum, über das Netz spielen
- von langsam zu schnell spielen
- von geraden zu gewinkelten Bällen
- von Softbällen, zu orangen/roten Bällen, zu grünen Bällen
- von grossen, über mittlere, zu kleinen Zielen
- vom Zuwerfen, zum Zuspielen, zum Mit-/Gegeneinander spielen
- vom Kurzgriff, zum Langgriff oder noch besser, die Kinder mit kindergerechten Schlägern spielen lassen
- ohne/mit Regeln
- Zusatzaufgabe zu Übung (Rechnungsaufgabe, Fragen stellen, Spieler ist Coach, mentale/konditionelle Anpassungen)





Situationen, in denen angepasst werden muss, und mögliche Lösungen

1. Keine Erfolgserlebnisse

- mittels Änderung (meist Verringerung) der Distanzen
- grössere Ziele
- Anpassung des Zuspiels
- langsamer und tieferspringende Bälle
- Vermeidung des direkten Vergleiches mit anderen Junioren; beispielsweise möglich mittels «jeder spielt à la Golfregeln sein Handicap» (bringt beispielsweise 5-mal den Ball übers Netz = Handicap 5; trifft von 5 Versuchen einmal = Handicap 5)
- Erfolgserlebnisse durch Übungen mit «Edelsparings» (Trainer, Assistent oder guter Junior) generieren

2. Trifft selten das Zielfeld

- Zielfeld anpassen
- Zuspiel verlangsamen
- statisch zielen lassen
- ohne ausgesteckte Zielzone arbeiten; Junior soll beispielsweise seine Bälle 5-mal an den gleichen Ort spielen oder von vier Bällen jeweils den nächsten immer etwas kürzer als der vorangehende

3. Ist vielfach zu spät im Treffpunkt

- Flugbahnen lesen lernen mittels Fangübungen in den verschiedenen Treffpunkten
- frühzeitiges Ausholen
- Differenzierungsübungen und Rhythmisierungsübungen (Hip-Hop) miteinander verbinden
- Bewegungsablauf beschränken auf: von hinten nach vorne

4. Kind langweilt sich

- mehr Abwechslung bezüglich Übungen
- höhere Intensität und mehr Bewegungszeit in den Übungen
- reine Konzentrationsübungen einflechten
- Wechsel zu einer neuen Übung nur möglich bei erfolgreicher Absolvierung der letzten Übung
- ausgewogenere Kombination von reinen Übungs- und Spielformen; eher Fokus bei Spielformen
- klare Aufgaben geben
- Punktvergabe

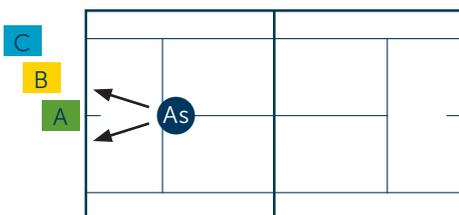
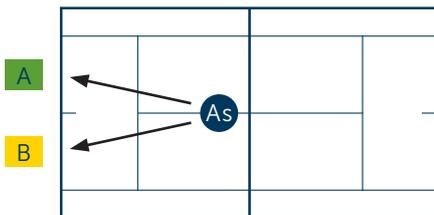
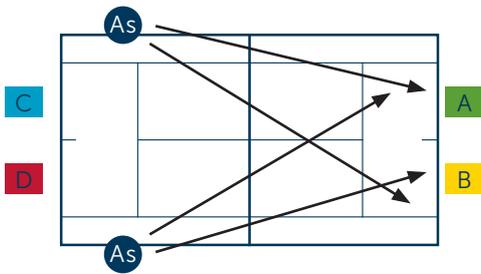
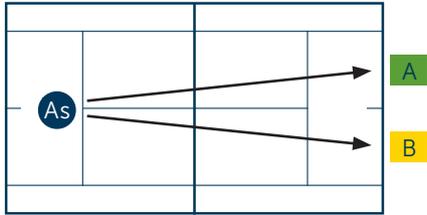
5. Keine Ballwechsel

- Anreizsystem für längere Ballwechsel (nicht Punkte spielen, sondern wer etwas länger spielt, hat gewonnen)
- druckreduzierte Bälle verwenden
- zu höheren Flugbahnen zwingen, beispielsweise mittels Leine
- Ball mit Hand und Schläger (Sandwich) einklemmen und anschliessend zurückspielen
- Assistent so in Übungs- oder Spielform integrieren, dass ein minimaler Ballwechsel gewährleistet ist (Leiter übernimmt Anspiel/Service oder die ersten zwei Schläge)
- mit Rackethüllen über Racket spielen lassen; stumpft Schläge ab und nimmt Tempo aus dem Spiel, weil Saiten keine Wirkung mehr haben

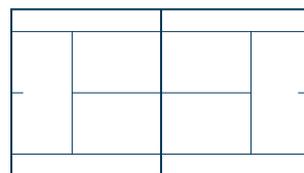
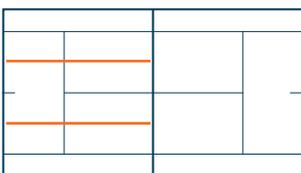
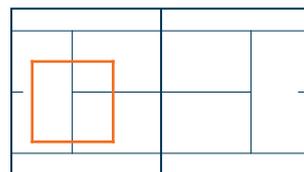
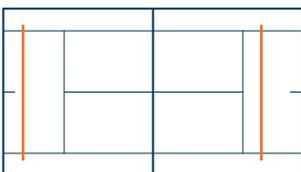
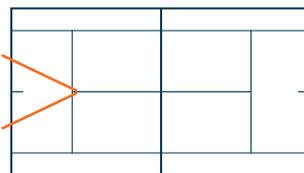
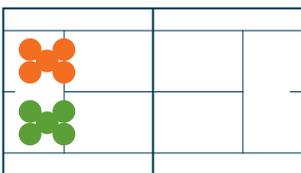
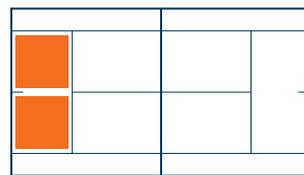
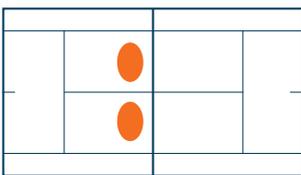
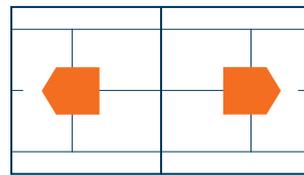
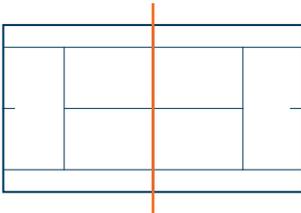
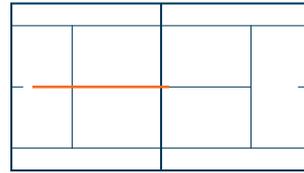
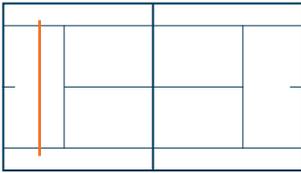
Tipps zum Zuspielen/Zuwerfen

Key Points

- Rhythmus
- Seite des Ballkorbes
- Raum
- Regeln
- Material
- Zuspiel
- Position



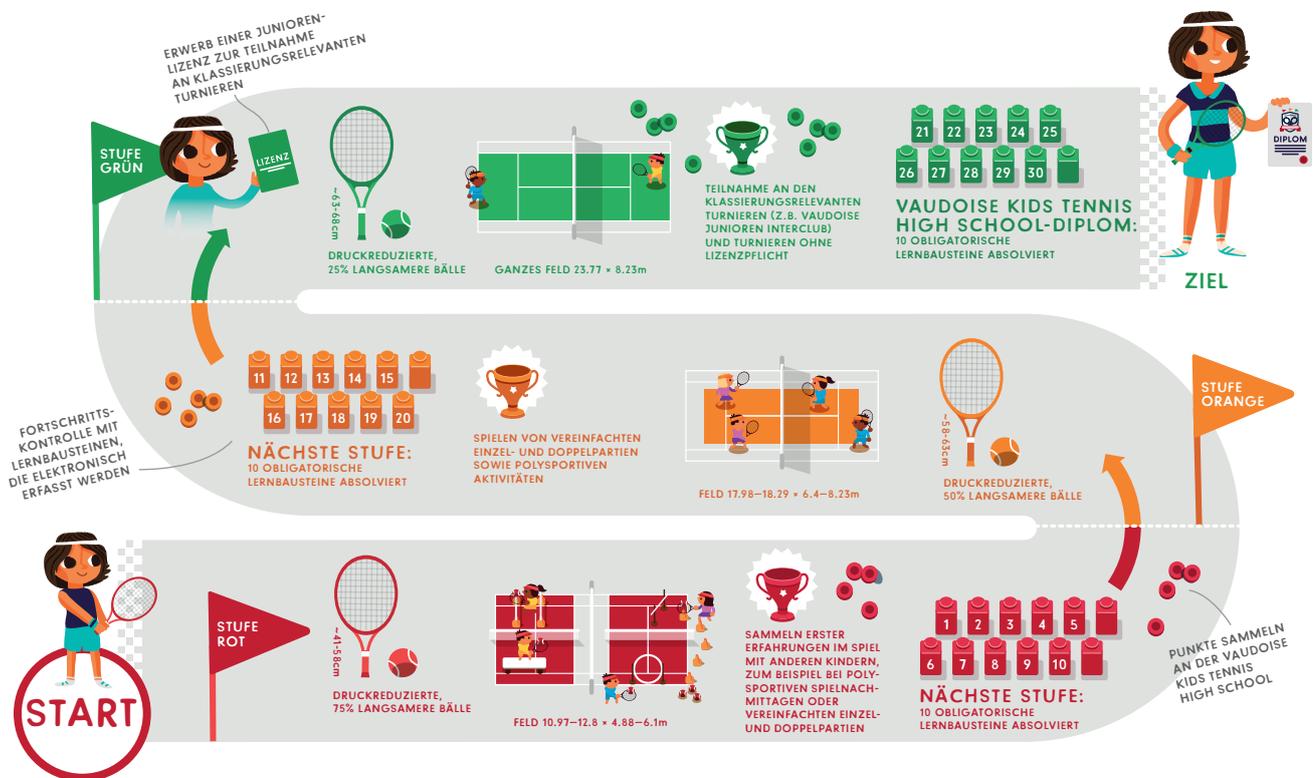
Einsatz von Material und Zielfeldern



Vaudoise Kids Tennis

Die Vaudoise Kids Tennis High School ist ein modernes Ausbildungsprogramm für Kinder von 5 bis 12 Jahren. Auf kleineren Plätzen und mit langsameren Bällen erlernen die Kinder das Tennisspielen auf spielorientierte und kindergerechte Weise. Das Programm beinhaltet neben dem Absolvieren von Lernbausteinen und Super Challenges während des Trainings, die Teilnahme an stufengerechten Turnieren oder das Spielen von freien Matches.

Als Assistent bist du gut ausgebildet, um den Leiter in Trainings, Camps oder an Vaudoise Kids Tennis-Turnieren/-Events zu unterstützen. Auf Stufe Rot kann problemlos in Grossgruppen mit bis zu vier Mini-Tennisfeldern auf einem normalen Tennisplatz gespielt werden. Auch auf Stufe Orange können bei einer guten Unterrichtsorganisation bis zu sechs Spieler in ein Training aufgenommen werden.



80 LERNZIELE

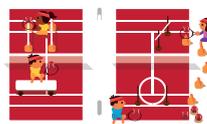
SPIELORIENTIERTES UND VIELSEITIGES TRAINING, AUSGERICHTET AUF 80 LERNZIELE IN VIER AUSBILDUNGSBEREICHEN

Vaudoise Kids Tennis-Material





rote Bälle (75% langsamer, druckreduziert, grösser)

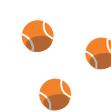


Kleinfeldnetz mit einer Breite von 4.88 bis 6.1 m

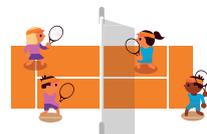


angepasste Schläger mit einer Länge von 41 bis 58 cm





orange Bälle (50% langsamer, druckreduziert)



Linienband oder Easy Lines, um das orange Feld zu markieren
Netzgürtel, um Höhe des Netzes zu senken

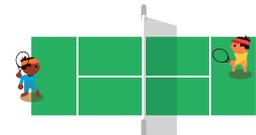


angepasste Schläger mit einer Länge von 58 bis 63 cm





grüne Bälle (25% langsamer, druckreduziert)



reguläres Spielfeld



Junioren-Schläger mit einer Länge von 63 bis 68 cm
oder normale, aber leichte Schläger



Aufwärmen Kids und Junioren

Beim Aufwärmen geht es neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems um die Erhöhung der Atmung und der Durchblutung der Muskulatur sowie um die Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit. Weiter fördert das gute Aufwärmen die Koordination und Geschicklichkeit, motiviert die Kinder und Jugendlichen, erhöht deren Aufmerksamkeit und trägt zu einem guten Teamgeist bei.

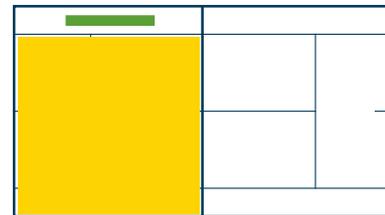
verwandte
Lernbausteine



Regeln

Eine Spielzone markieren und eine Bank als «Insel» aufstellen. Alle begrüßen alle, danach erklärt der Assistent auf der Insel die Spielregeln. Dort dürfen die Kids auch Fragen stellen und Geschichten erzählen). In der Spielzone hingegen ist man still, bzw. gelten die Spielregeln. Jeweils zwei Kinder spielen sich in der Spielzone einen grösseren Ball zu und rufen jedes Mal beim Fangen «JA» sowie den Namen des Partners. Der Ball wird mit gestreckten Armen vor dem Körper gefangen.

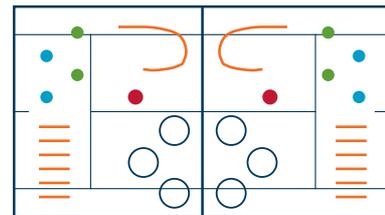
Variation: der Assistent gibt ein Kommando (Klatschen, Pfeifen) und die Kinder machen daraufhin eine bestimmte Bewegung / die Kinder dürfen selber eine Regel bestimmen



Hindernisparcours

Zwei Teams absolvieren gegeneinander auf Zeit einen Hindernisparcours (um Hütchen gehen, über ein Seil balancieren, in Reifen hüpfen)

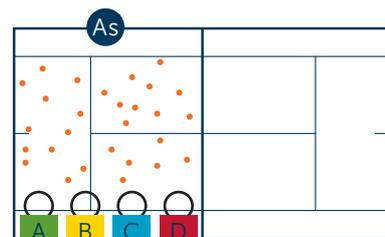
Variation: auf einem Bein hüpfend / den Tennisball rollend / den Ball in der Luft haltend / den Ball auf dem Schläger balancierend



Käse fangen

Jedes Kind steht mit Blick zur Wand in einem markierten Mauseloch. Schüler A macht eine Bewegungsform vor, die anderen ahmen diese nach. Inzwischen wirft der Assistent mehrere Bälle ins Feld und gibt ein Kommando. Darauf hin drehen sich die Schüler um und versuchen möglichst viele Bälle einzusammeln und diese zurück in ihr Mauseloch zu bringen. Wer die meisten Bälle (Käse) gesammelt hat, gewinnt (kann auch im Team gewertet werden).

Variation: es darf immer nur ein Ball transportiert werden / im Team gewertet / wer zuerst fünf Bälle gesammelt hat, gewinnt / jedes Kind darf ein Mal das Kommando geben

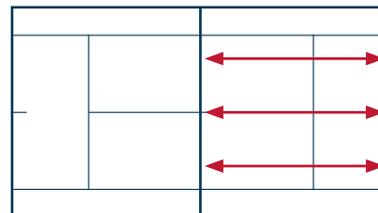




Ballonwettlauf

Wettrennen von der Grundlinie zum Netz und wieder zurück. Ein Ballon muss mit der Hand so in der Luft gehalten werden, dass dieser nicht zu Boden fällt.

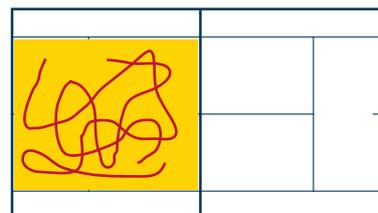
Variation: andere Hand / mit grossen/kleinen Ballonen / mit verschiedenen Körperteilen / alleine/zu zweit / mit einem geschlossenen Auge / mit dem Racket



Wirr-Warr

Zwei Schüler laufen/hüpfen in einer vorgegebenen Zone wild hin und her und werfen sich dabei einen grösseren Ball über Kopf zu. Den Ball vor dem Fangen 1x aufprellen lassen.

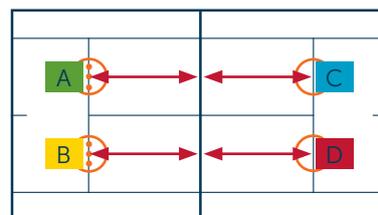
Variation: A wirft den Ball über Kopf und B von unten / A darf nur werfen, wenn B in die Bereitschaftsstellung geht. / mit unterschiedlichen Bällen / beim Fangen Lieblingstier nennen



Balltransporter

In Zweier-Teams werden drei Tennisbälle von der einen Servicelinie zur anderen transportiert. Die Ballübergabe zum Partner erfolgt am Netz. Das Team, welches zuerst fertig ist, hat gewonnen.

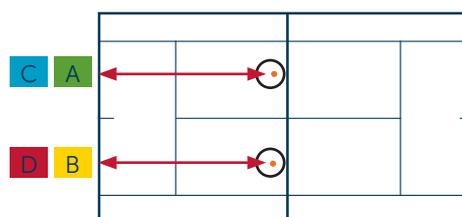
Variation: Distanz ändern / nur auf einer Platzhälfte, von Seitenlinie zu Seitenlinie (Ball muss dann nicht zwingend in der Mitte übergeben werden)



Federball-Stafette

Die Kinder transportieren einen Federball über eine bestimmte Strecke, indem sie diesen immer wieder hoch und nach vorne werfen. Der Federball wird am Ziel in einen Korb/Reifen/auf den Schläger gelegt, der Läufer rennt zurück und klatscht mit dem nächsten Läufer ab.

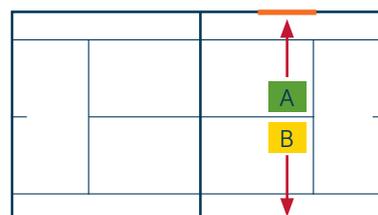
Variation: mit Links werfen / auf einem Bein springen



Schere, Stein, Papier

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und spielen Schere, Stein, Papier. Nach jedem Spiel versucht der «stärkere» den «schwächeren» bis zu einer bestimmten Linie einzufangen.

Variation: auf einem Bein davonhüpfen / vis-à-vis in Liegestützposition: auf Klatschen vom Assistenten muss A B einfangen / A und B stehen vis-à-vis, sobald der Assistent «1» ruft, muss A davonlaufen, bei «2» rennt B los.

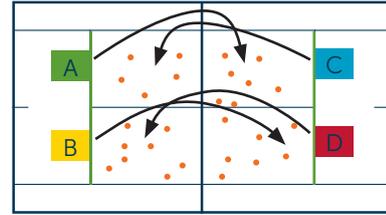




Ballschlacht

Zwei Teams versuchen in einer bestimmten Zeit so viele Bälle wie möglich auf die gegnerische Seite zu werfen. Es darf nur ein Ball auf ein Mal und nur von einer bestimmten Linie aus beliebig geworfen werden. Wer am Schluss weniger Bälle auf seiner Seite liegen hat, gewinnt die Ballschlacht.

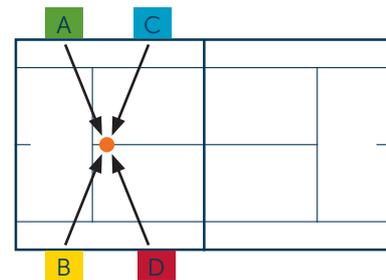
Variation: Distanz der Wurflinie vergrößern / über ein höher gespanntes Seil spielen / von oben werfen / mit der anderen Hand werfen



Rollmops

Zwei Teams stehen sich auf den Seitenlinien gegenüber und versuchen von da aus einen auf der Mittellinie liegenden Ball beliebig mit Tennisbällen zu bewerfen und so ins gegnerische Feld zu befördern. Rollt der Ball über eine der Seitenlinien, erhält der Gegner einen Punkt.

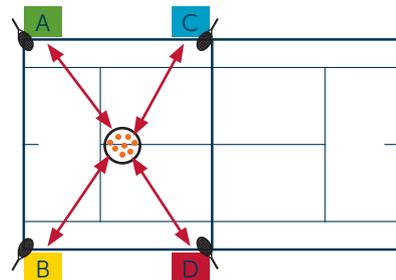
Variation: grösseren Ball verwenden / mit der anderen Hand werfen / nur von oben werfen / beim Werfen «jetzt» sagen



Sternlauf

In der Mitte einer Tennisplatzhälfte liegen acht Bälle. Die Schüler verteilen sich auf die vier Ecken, deponieren dort ihren Schläger und versuchen drei Bälle an ihren Platz zu bringen. Bälle können in der Mitte oder bei den Mitspielern geholt werden. Es darf nur ein Ball auf einmal transportiert werden und der Schüler, welcher als erster drei Bälle auf seinem Schläger liegen hat, gewinnt.

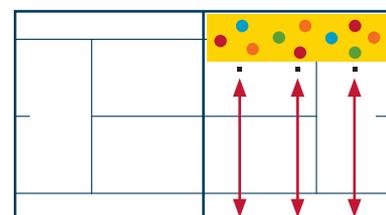
Variation: jeder Spieler startet mit zwei Bällen und versucht diese loszuwerden / auf einem Bein / Ball auf Schläger transportieren



Würfel-Stafette

Zweier-Teams bilden und mehrere Hütchen und einen Würfel pro Team in einer Zone platzieren. Das erste Kind läuft los, würfelt, ruft die gewürfelte Zahl und berührt so schnell wie möglich entsprechend viele Hütchen. Zurücklaufen und das zweite Kind fährt fort. In der zweiten Runde steht das zweite Kind mit einem Tennisball bereit, und wirft diesen dem ersten Kind zu, sobald dieses gewürfelt und die Zahl genannt hat. Anschliessend berührt es mit dem Ball die entsprechende Anzahl Hütchen. Das schnellste Team gewinnt.

Variation: das Team, welches zuerst 20 Punkte gewürfelt und Hütchen berührt hat, gewinnt / sich auf allen Vieren zu den Hütchen bewegen und diese umlaufen

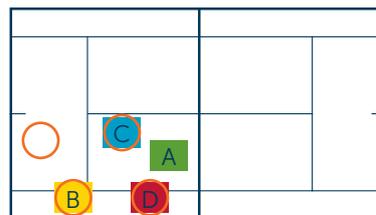




Reifenfänger

Auf dem Feld liegen vier Reifen. A versucht in einen freien Reifen zu kommen, währenddem B, C und D die Reifen schützen können, indem sie in diese hineinstehen.

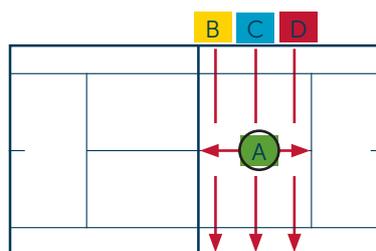
Variation: mit zwei freien Reifen / Distanzen vergrössern / Assistent spielt mit



Reifen-Fängis

Schüler A (Fänger) trägt einen Reifen um den Bauch und darf sich nur auf der Mittellinie im Kleinfeld hin und her bewegen. Die anderen Kids versuchen von der einen Seite zur anderen zu kommen, ohne dabei berührt (gefangen) zu werden.

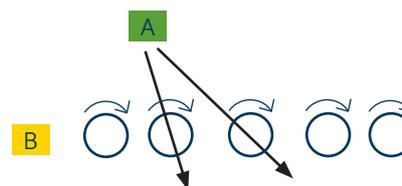
Variation: mit 2 Fängern, welche sich auf allen Linien bewegen dürfen / die Fänger dürfen sich nur hüpfend bewegen



Ringe-Schiessen

Ein Schüler rollt nacheinander fünf Reifen. Der zweite Schüler kickt von einem fixen Punkt aus mit Tennisbällen auf die Reifen und versucht, möglichst viele Treffer zu erzielen.

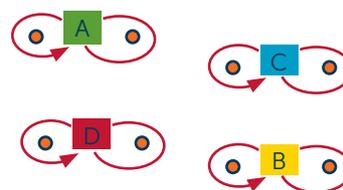
Variation: Bälle von oben/seitlich werfen / Distanz ändern / kleinere Reifen verwenden



8-er Lauf

Die Schüler stellen sich zwischen je zwei Hütchen (Abstand ca. ein Meter) und bewegen sich mit Side-Steps in einer Acht um die Hütchen. Gleichzeitig kreisen sie einen Tennisball um den Bauch. Auf Kommando des Assistenten wird der Ball in die andere Richtung gekreist.

Variation: den Ball prellen / Side-Steps auf einem Bein / auf Kommando Laufrichtung/-form ändern / ein Schüler darf Chef spielen und Kommandos geben



Springseil

Auf verschiedene Arten mit dem Springseil hüpfen. Erst einfache, dann schwierigere Formen ausprobieren, schliesslich verschiedene Formen kombinieren.

Variation: auf einem Bein / abwechselnd rechts, links / mit geschlossenem Auge / den Linien entlang (vorwärts, seitwärts, rückwärts) / in 1 Minute so viele Sprünge wie möglich

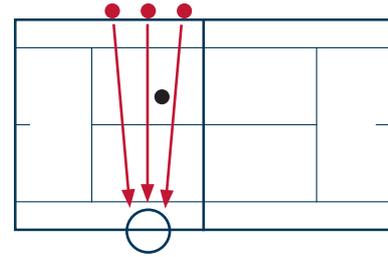




Sprints

Die Sprinter versuchen insgesamt zwölf Bälle in den Reifen zu legen, ohne dabei vom Fänger berührt zu werden. Wird ein Sprinter gefangen, muss dieser zur Ausgangsposition zurückkehren.

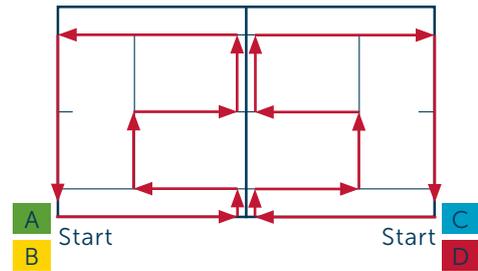
Variation: Feld vergrößern / Ball auf Schläger transportieren



Linienlauf mit Richtungsänderung

Zwei Teams laufen einen vorgegebenen Linienlauf als Wettrennen gegeneinander. Der Blick ist immer auf die gegnerische Platzseite gerichtet, es muss also auch rückwärts gelaufen werden. Sobald der erste Schüler den Lauf beendet hat, kann der zweite starten (abklatschen).

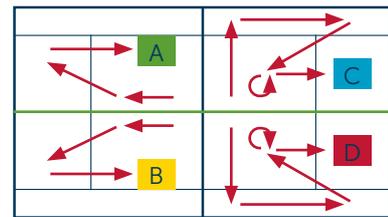
Variation: andere Richtungswechsel / mit Ball auf Schläger oder mit Springseil laufen / gleichzeitig einen Ball um den Bauch kreisen



Spiegellaufen im Kleinfeld

Zwei Schüler stehen sich gegenüber. Einer bestimmt die Laufrichtung, der andere spiegelt diese.

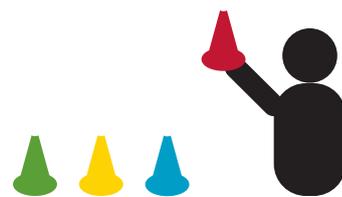
Variation: die Vorgabe erfolgt nur mündlich oder per Handzeichen / auf einem Bein hüpfend / auf Zeit eine bestimmte Laufrichtung ablaufen



Verkehrspolizist

Der Assistent steht vor seinen Schülern und gibt mittels vier verschieden farbigen Hütchen die Richtung an, in welche die Schüler sich bewegen sollen (z.B. rotes Hütchen: drei Side-Steps nach rechts, danach zurück zur Ausgangsposition). Solange der Assistent kein neues Hütchen zeigt, laufen die Schüler schnell an Ort (Tapping).

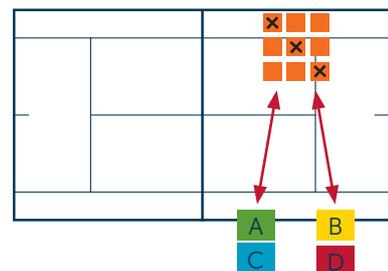
Variation: Ansage mit Tiernamen/Anzahl Bällen/verschiedenen Bällen / auf einem Bein / einen Ball prellend / die Richtung mit der Hand angeben



Tic Tac Toe

Auf dem Platz neun Quadrate auslegen und zwei Teams bilden. Jedes Team verfügt über drei gleichfarbige Hütchen. Auf Kommando rennen die ersten beiden Schüler los und stellen das erste Hütchen in eines der Quadrate, nach Abklatschen kann der zweite Schüler losrennen und ein Hütchen platzieren. Das Team, welches zuerst drei nebeneinanderliegende Quadrate mit Hütchen belegt hat, gewinnt.

Variation: auf einem Bein / vier Hütchen nebeneinander (vier gewinnt)



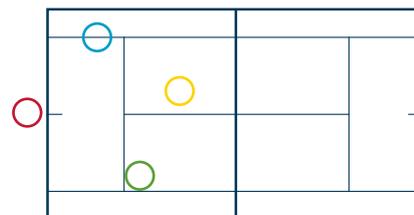
verwandte
Lernbausteine



Reifen-Torschiesen

Zwei Teams spielen gegeneinander und beide versuchen, den Tennisball so oft wie möglich in einen der Reifen zu legen und so Tore zu erzielen. Der Ball darf nur werfend fortbewegt werden, zudem ist ein Schritt erlaubt. Wird ein Tor erzielt, muss das nächste in einen anderen Reifen erfolgen.

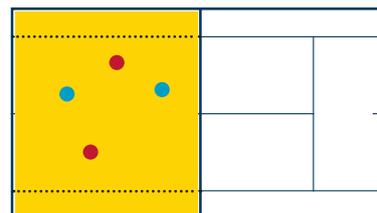
Variation: verschiedene Bälle verwenden / auf einem Bein



Schnappball

Auf einer Tennisplatzseite spielen zwei Teams mit dem Ziel gegeneinander, den Ball sechs Mal fehlerfrei dem Partner abzugeben (Direktwurf oder mit einem Bodenkontakt). Kann der Ball nicht gefangen werden, oder wird er vom Gegner weggeschnappt, darf das andere Team weiterspielen. Mit dem Ball in der Hand darf nur ein Schritt gegangen werden.

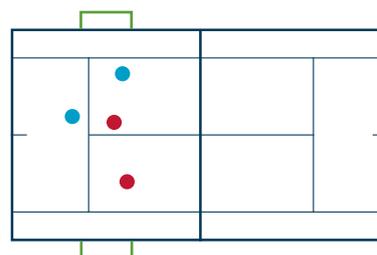
Variation: Feldgrösse ändern / anderen Ball verwenden / mit dem Ziel spielen, den Ball in den gegnerischen Korridor zu legen / sobald der Gegner den Fuss im Korridor hat, gibt es ein Tor



Fussball mit Zusatz

Zwei Teams spielen Fussball gegeneinander und alle kreisen zusätzlich einen Tennisball um den Bauch.

Variation: Tennisball prellen / mit grossem Ball kreisen und Tennisball als Fussball verwenden / Feld vergrössern



Handtennis

Sich gegenseitig an der linken Hand fassen und damit ein Netz bilden. Miteinander über dieses Netz mit Kontrollschlägen Ballwechsel spielen.

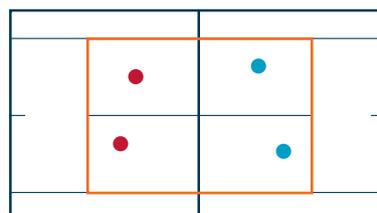
Variation: andere Hand / Ballone oder rote Bälle verwenden



Kleinfeldmatch

Zwei Teams spielen mit einem Basketball einen Kleinfeldmatch gegeneinander. Der Ball darf nur seitlich geworfen werden und muss ein Mal den Boden berühren, bevor er gefangen wird. Zurück ins gegnerische Feld wird der Ball von dem Punkt gespielt, wo er gefangen wurde. Nach jedem Wurf mit dem Partner abklatschen.

Variation: nach jedem Wurf in ein markiertes Mauselloch zurückkehren / Bälle direkt fangen / Feld vergrössern



Einspielen

Stufen orange/grün, Junioren

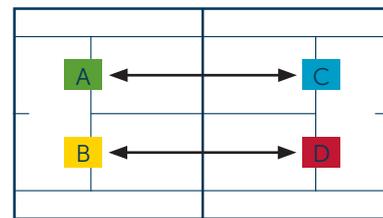
Das Gefühl für Schläger und Ball ist im Tennis eine wichtige Komponente. Um dieses zu finden und um sich auf die Sportart Tennis einzustimmen, dient das Einspielen. Bei Kindern als auch bei Jugendlichen eignen sich tennisspezifische Spielformen sowie kleine Wettkämpfe. Zusätzlich sind diese Formen beliebt und tragen zur erhöhten Aufmerksamkeit bei.



Einspielen auf Zeit

Zu zweit im Kleinfeld einspielen, anschliessend zwei Minuten mit dem gleichen Ball longline hin- und her spielen. Anzahl Schläge zählen (auch bei Fehlern weiterzählen). Das Team mit den meisten Schlägen hat gewonnen.

Variation: cross / volley / von der Grundlinie longline/cross spielen / bei Netzfehler wird die Seite gewechselt oder wieder von null an gezählt / mit unterschiedlichen Bällen



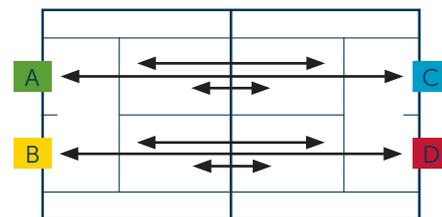
verwandte Lernbausteine



Einspielen auf Anzahl Schläge

Je zwei Schüler versuchen im Kleinfeld 20x, im Grossfeld 10x und Volley 8x ohne Fehler hin- und her zu spielen. Gewonnen hat das Team, welches dies als erstes schafft.

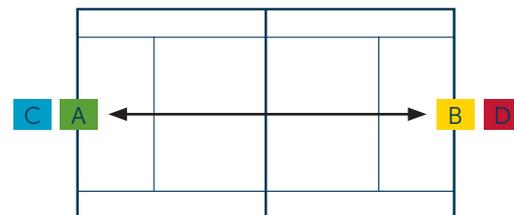
Variation: Anzahl Ballwechsel ändern / cross / mit dem Kids Tennis High School-Ball



Schattentennis

Zwei Schüler spielen ein bis drei Ballwechsel longline, die Wartenden gleichzeitig Schattentennis. Danach wird gewechselt.

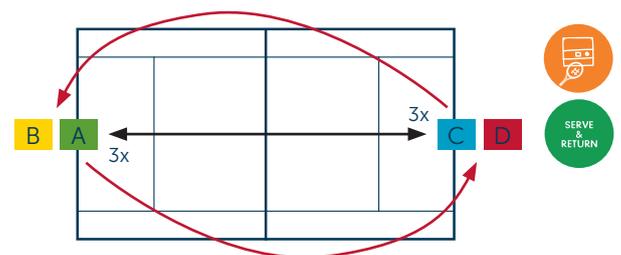
Variation: cross spielen / Ball mit Service eingeben



Geduldspiel

Die Schüler spielen immer 3x Bälle am Stück und laufen danach auf die andere Seite, wo sie wieder drei Bälle schlagen.

Variation: Ball mit Service eingeben / nur 2 Bälle spielen



Übungen und Spielformen Stufen rot/orange

Definition Übung

In einer Übung wird an einem spezifischen Lernziel (koordinativ, konditionell, taktisch oder mental gearbeitet. Eine gute Übung ist spielnah und enthält den Reiz, die Faszination und die Spannung des Spiels.

Definition Spiel

In einer Spielform wird gegeneinander um Punkte gespielt. Das Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung und wird von einem Gefühl der Spannung und Freude begleitet. Es wird versucht den Punkterfolg zu erzielen, den eigenen Punkterfolg zu vermeiden oder den Gegenspieler in Bedrängnis zu bringen, um den eigenen Punkterfolg vorzubereiten oder ihn zu einem Punkterfolg zu zwingen.

Beide hinten

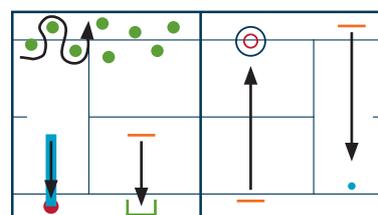
verwandte
Lernbausteine



Rollparcours

Verschiedene Posten aufstellen, an welchen die Kinder den Ball mit dem Tennisschläger rollend bewegen: Ball um Bäume (Hütchen) rollen, den Berg hoch (ein Brett/eine Bank mit einem Ende auf einen Eimer legen), in ein Tor, Curling, Boccia...

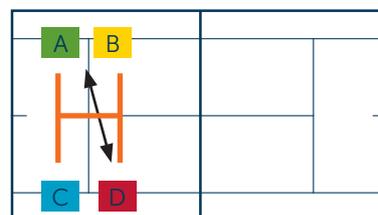
Variation: der Assistent gibt den Parcoursverlauf vor / auf Zeit



Roll-Ball / Low-T-Ball

Die Schüler rollen sich unter dem Low-T-Ball (oder Sitzbänken) Bälle zu. Es darf keinen Knall geben.

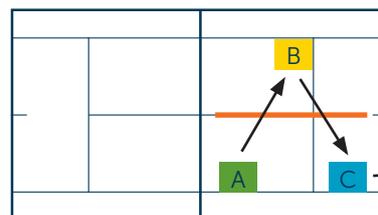
Variation: ohne Wand / mit Wand / so oft wie möglich / auf Punkte spielen / durch ein Tor spielen / mit unterschiedlichen Bällen



3er Team

A spielt einen Ball zu B, dieser weiter zu C und C legt den Ball schliesslich in einen Eimer. Auf Zeit spielen und zählen, wie viele Bälle es in den Eimer geschafft haben.

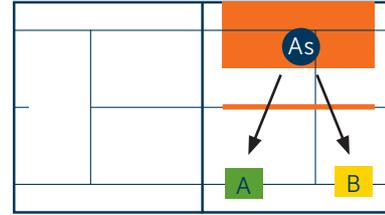
Variation: alle werfen und fangen mit der Hand, B fängt mit dem Schläger und der Hand (Sandwich) / A wirft mit der Hand, B spielt mit dem Schläger und C fängt mit dem Schläger und der Hand (Sandwich) / A und B spielen mit dem Schläger, C fängt mit dem Schläger und der Hand (Sandwich) / beim Fangen/Spielen jeweils «Tic» sagen



**Fang den Ball**

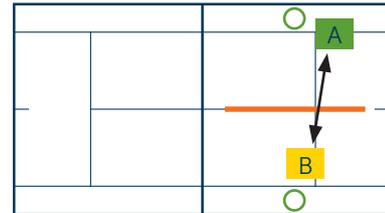
Der Assistent wirft A und B abwechselnd Bälle zu. Erst auf die Vorhand, dann auf die Rückhand, dann abwechselnd auf die Vor- und Rückhand. A und B versuchen in die markierte Zone zurückzuspielen.

Variation: mit einem Eimer, Schlägernetz oder Kegel fangen / auf Punkte spielen

**Die Maus im Mauselloch**

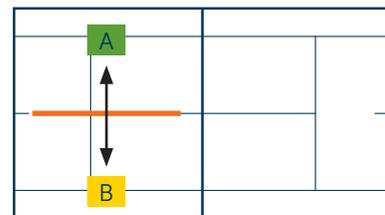
Die Schüler werfen einander Bälle zu und versuchen nach jedem Wurf schneller in ihr Mauselloch zurückzukehren, als dass der Gegner den Ball fangen kann.

Variation: auf Punkte spielen / mit dem Schläger spielen

**Doppelter Blick**

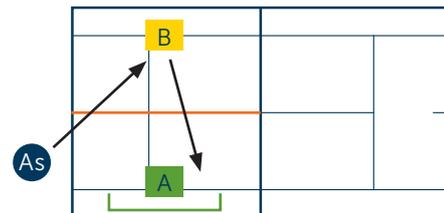
Die Schüler werfen einander Bälle zu und machen jeweils nach dem Wurf eine Bewegung, welche das Gegenüber nachahmen muss.

Variation: nach dem Wurf verschiedene farbige Hüthen berühren

**Torschütze**

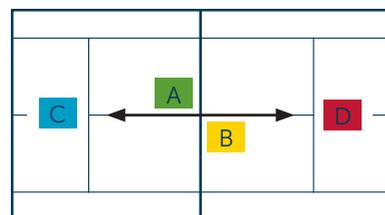
B erhält vom Assistenten einen Ball zugeworfen und versucht, diesen mit dem Tennisschläger ins Tor von A zu spielen. A wehrt die Bälle mit dem Tennisschläger ab.

Variation: A spielt mit zwei Tennisschlägern / mit dem Kids Tennis High School-Ball / im orangen Feld spielen

**Reifenspiel**

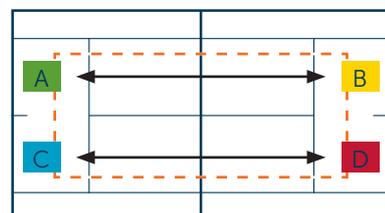
Schüler C und D spielen im Kleinfeld Bälle hin und her. A und B halten je einen Reifen in der Hand und versuchen, die Bälle durch die Reifen fliegen zu lassen.

Variation: Distanz vergrößern / auf Punkte spielen

**Rotator**

Die Schüler spielen Ballwechsel miteinander und sagen erst die Rotation des eigenen und danach die Rotation des ankommenden Balls an (1=wenig Rotation, 2=viel Rotation). Schliesslich versuchen alle mit Vorwärtsrotation zu spielen.

Variation: über eine Leine spielen / übers Kreuz / Distanz vergrößern



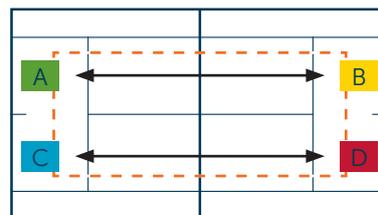
verwandte Lernbausteine



Aufprall planen

Die Schüler spielen sich die Bälle so zu, dass der zweite Aufprall hinter die Grundlinie (oranges Feld) fallen würde. So können die Bälle auf der Grundlinie zurückgespielt werden.

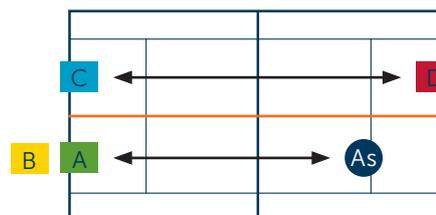
Variation: übers Kreuz / A und C sagen an, ob der Ball bei B und D 1/2/3x aufprallen soll / mit Service / jeweils an der Stelle, wo der Aufprall erwartet wird, einen Reifen hinlegen



Fehlerfrei spielen

Der Assistent spielt abwechselnd mit A und B. Der Wechsel erfolgt immer dann, wenn einer der Spieler einen Fehler begeht. C und D spielen miteinander lange Bälle und zählen die Ballwechsel am Stück.

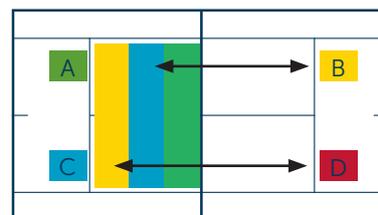
Variation: C und D spielen um Punkte (Balleingabe mit Service)



Die Tenniswand

Die Schüler spielen Ballwechsel, A und C sagen an, in welcher Zone der Ball aufprallen soll.

Variation: A und C sagen in dem Moment, wo der Ball das Netz passiert voraus, wo dieser aufspringen wird



Am Netz spielen (Ich greife an / Mein Gegner greift an)

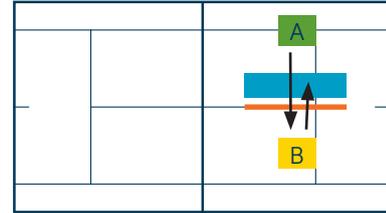
verwandte
Lernbausteine



Zielwurf

A wirft den Ball zu B, B fängt ihn und wirft ihn von unten in die blaue Zone.

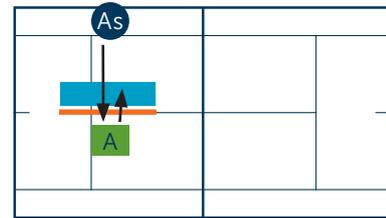
Variation: B fängt mit einem Hütchen oder Schlägernetz / B fängt mit Schläger und Hand (Sandwich) / beide spielen mit dem Schläger / B spielt mit einem Goba-Schläger in der rechten und der linken Hand



Profifänger

Der Assistent wirft dem Schüler auf unterschiedliche Weise einen Ball zu. Der Schüler versucht diesen mit beiden Händen zu fangen und wirft ihn danach wieder zurück.

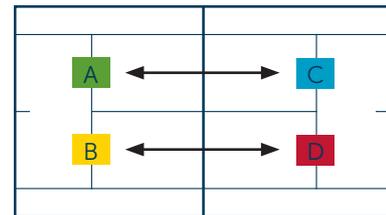
Variation: der Schüler spielt den Ball mit dem Schläger zurück / der Schüler spielt den Ball in eine Zielzone zurück / beim Treffpunkt «Hop» sagen



Federball

Zu zweit im Kleinfeld einen Federball mit dem Tennisschläger übers Netz spielen.

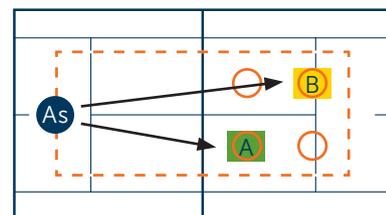
Variation: in einer Minute so oft wie möglich / kurze/ lange Distanz / Doppelmatch spielen



Reifenfänger

A und B erhalten vom Assistenten Bälle zugespielt und versuchen diese im vorderen Reifen vor dem Körper (flach zugespielt) und im hinteren Reifen über Kopf (hoch zugespielt) zu fangen. Anschliessend werfen sie die Bälle wieder zum Assistenten zurück.

Variation: mit dem Schläger spielen / in bestimmte Zonen zurückwerfen/-spielen



Service/Return

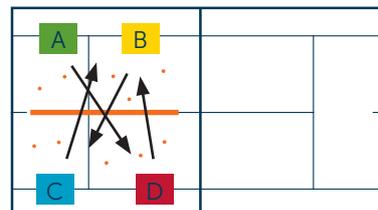
verwandte Lernbausteine



Nüsse werfen

Die Schüler werfen sich gegenseitig über den Kopf Schaumstoffbälle (Nüsse) zu (pro Team 5 Bälle). Die Nüsse werden gefangen oder vom Boden aufgelesen und zurückgeworfen. Sobald eine Nuss nicht mehr rollt, ist das Spiel zu Ende.

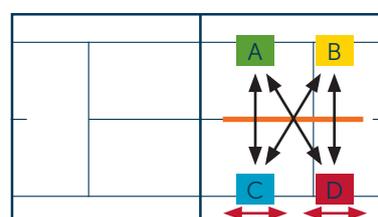
Variation: mit verschiedenen Nüssen (Federbälle, Kids Tennis High School Ball, Kinderbälle) / mit «Dächliservice» / auf Zeit (wer hat am Schluss am wenigsten Nüsse im Feld)



Fangvariationen

A und B werfen C und D Bälle über Kopf zu. C und D laufen an Ort und bewegen sich mit Sidesteps, um die Bälle zu fangen und zurückzuwerfen.

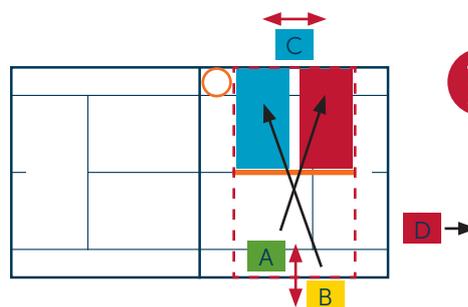
Variation: mit Hütchen, Schlägernetz, der Hand oder dem Schläger und der Hand (Sandwich) fangen / den Ball anspielen und zurückspielen



Mini-Service

A und B versuchen abwechselnd Aufschläge aus kurzer/ langer Platzposition mit einem kleinen Service ins Feld zu spielen. C fängt die Bälle mit dem Schläger und der Hand (Sandwich) und legt sie in einen Reifen. D wirft Bälle über Kopf auf ein bestimmtes Ziel an der Wand.

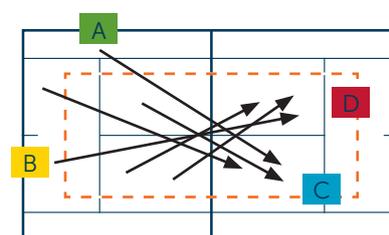
Variation: C und D versuchen die Bälle ihres Partners zu fangen und erhalten pro gefangenen Ball einen Punkt



Servicemeister

A und B versuchen aus unterschiedlichen Platzpositionen einen Service übers Kreuz ins Feld zu spielen. C und D fangen die Bälle mit beiden Händen und werfen sie über Kopf zurück.

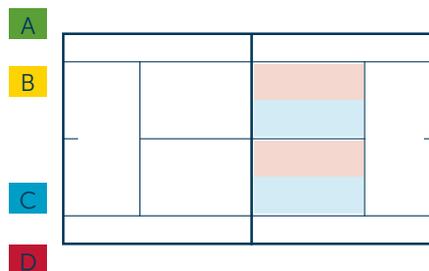
Variation: ansagen, ob ein hoher oder flacher Service gespielt wird / auf Punkte



Schlag den Gegner

A/C und B/D servieren in Zweier-Teams gegeneinander. Landet der erste Service in dem angekündigten Feld (rot/blau), gibt es zwei Punkte, fliegt nur der zweite Service ins Feld (muss nicht platziert sein), gibt es einen Punkt und für Doppelfehler einen Minuspunkt. Das Team, welches zuerst zehn Punkte hat, gewinnt.

Variation: Seil übers Netz spannen / bei einem Doppelfehler gehen alle Punkte verloren



Doppel

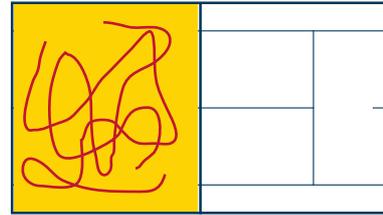
verwandte
Lernbausteine



Reaktion

Alle laufen durcheinander und führen auf verschiedene Kommandos hin folgende Jubelformen mit einem Partner aus: Highfive / Lowfive / Ringeltanz

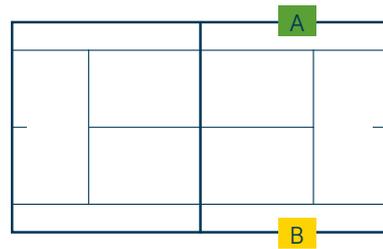
Variation: Schüler gibt Kommando / mit Musik



Nachahmer

Zwei Schüler stehen sich auf den Doppellinien gegenüber. Sie führen sich abwechselungsweise eine Bewegung vor und der Partner ahmt diese nach.

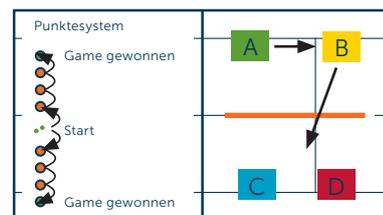
Variation: sich in der Mitte treffen zum Highfive, Lowfive und Bryan-Jubel (Brust an Brust)



ich und du

A und B spielen gegen C und D. Bevor der Kids Tennis High School Ball von oben ins gegnerische Feld geworfen werden kann, muss er erst dem Partner zugeworfen werden. Punkte zählen, indem ein Ball bei jedem gewonnenen Punkt ein Hütchen weiter verlegt werden darf. Beim 4. Hütchen ist das Game gewonnen.

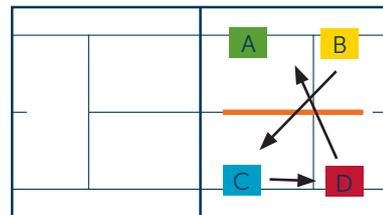
Variation: wenn der Schüler den Ball fängt, «ich» sagen, wenn er ihn dem Partner zuwirft, «du» sagen



Ballonvolley

A und B spielen gegen C und D und versuchen mit dem Schläger einen Ballon ins gegnerische Feld zu schlagen. Der Ballon darf nur zwei Mal hintereinander vom gleichen Spieler berührt werden, danach muss der Partner/Gegner weiterspielen.

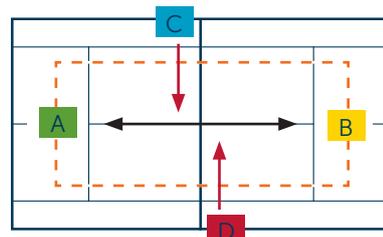
Variation: mit dem Gaba-Schläger spielen



Volleystecher

A und B spielen lange Bälle. C und D versuchen am Netz ins Feld zu laufen und einen langen Volley zu spielen. Anschließend wird der Punkt zu zweit gegen zwei ausgespielt.

Variation: den Punkt zwei gegen zwei ausspielen

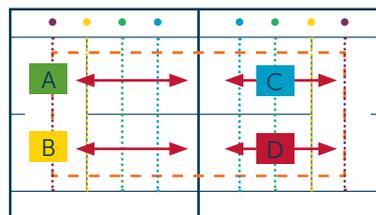




Liniendoppel

A und B spielen gegen C und D. Wenn ein Team einen Punkt gewinnt, kann es um eine Position vorrücken und von dieser Linie aus den nächsten Ballwechsel in Angriff nehmen. Die Linie dient nur als Startpunkt, danach soll sich das Team wie eine Mauer nach vorne ans Netz oder nach hinten an die Grundlinie verschieben. Punkte können nur auf den beiden vorderen Linien erzielt werden.

Variation: den Ball als Service eingeben



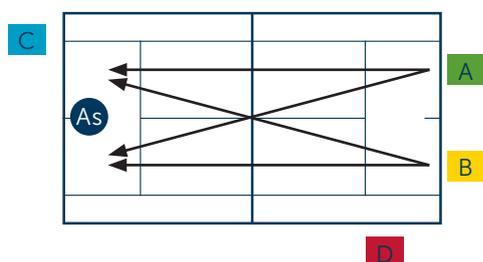
Übungen und Spielformen

Stufe grün, Junioren



Beide hinten

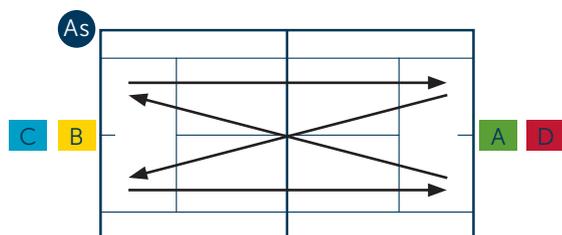
Vorhand/Rückhand, longline/cross lang platzieren



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent gibt A und B regelmässig links und rechts Bälle ein.
 A/B platzieren die Bälle longline/cross und lang.
 C sammelt Bälle ein.
 D erhält eine Zusatzaufgabe (Seilspringen, Beinarbeit, Pause, Punkte von A und B zählen).
 Ziel Schüler erhalten ein Rhythmusgefühl für die Schläge VH/RH und lernen Bälle zu platzieren.
 Variation
- Assistent gibt vor, ob longline oder cross gespielt werden soll
 - Schüler sagen vor dem Schlag an, ob sie longline oder cross spielen
 - Seil über das Netz spannen, damit die Schüler höher spielen müssen (mehr Sicherheit)

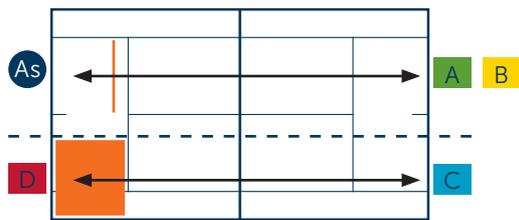
Hosenträger / 8 / Butterfly



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent gibt A und D Bälle ein.
 A/D spielen abwechselungsweise je zwei Bälle cross.
 B/C spielen abwechselungsweise je zwei Bälle longline.
 Ziel die Schüler können auf diese Weise zehn Mal fehlerfrei hin- und her spielen.
 Variation
- A/D spielen longline, B/C cross
 - alle vier Schüler spielen gleichzeitig (weniger intensiv)

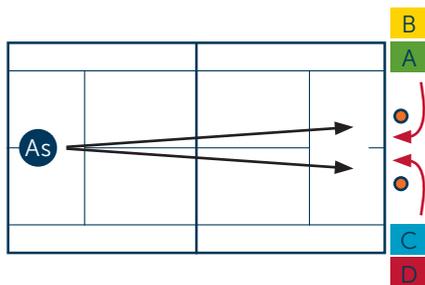
Platzierungstest



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent gibt jeweils acht Bälle an A und B ein.
 A/B spielen lange Bälle und erhalten für jede Platzierung hinter der Ziellinie fünf Punkte (max. 40 Punkte).
 C spielt möglichst viele Bälle in das Zielfeld.
 D spielt C möglichst einfache Bälle zu und zählt dessen Treffer.
 Ziel Schüler können lange Bälle platzieren.
 Variation
- mehrere Zielfelder markieren und Schüler sagen an, wohin sie spielen
 - Fokus auf Stoppbälle setzen
 - Zuspiel erschweren (schneller eingeben, Rhythmus beschleunigen)

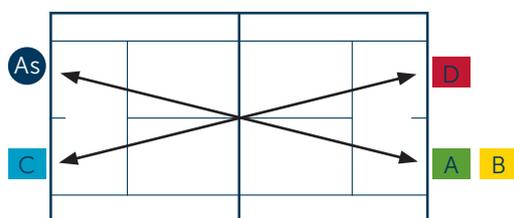
Ball umlaufen



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt den Schülern lange Bälle zu.
 A/B/C/D umlaufen ein Hütchen sowie den zugespielten Ball und müssen diesen entsprechend Vorhand (A/B), bzw. Rückhand (C/D) zurückspielen.
 Ziel Schüler lernen einen Ball zu umlaufen.
 Variation
- auf Zielfelder spielen
 - Angriffsbälle spielen

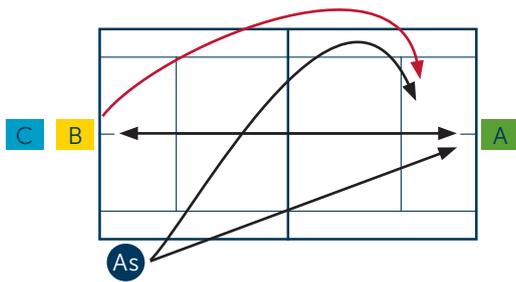
Slice



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt mit A/B hin und her.
 A/B versuchen nur Slice zu spielen.
 C/D spielen miteinander cross und entscheiden selber, ob sie die Bälle mit Slice oder Top Spin spielen.
 Ziel Schüler gewinnen Sicherheit im Slice-spielen.
 Variation
- A/B sagen an, ob sie Slice oder Top Spin spielen
 - alle spielen longline

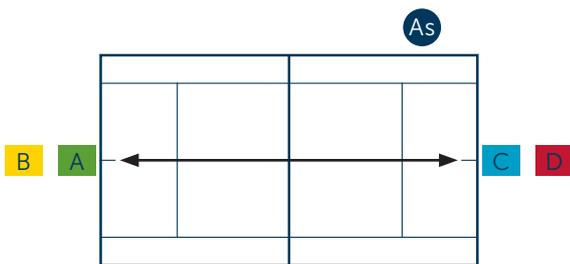
Bumba



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent gibt Bumba (A) einen Ball ein und spielt einen Lob, wenn ein Schüler drei Punkte in Folge gegen A gewinnt.
- A versucht seine Position als Bumba so lange wie möglich zu halten.
- B/C versuchen drei Punkte in Folge gegen Bumba zu gewinnen, danach den Lob zu erlaufen und zurück zu spielen. Wer dies schafft, wird neuer Bumba. Bei Fehlschlägen kommt der nächste Schüler an die Reihe.
- Ziel Förderung des mentalen Bereichs. Schüler lernen Konzentration aufrecht zu erhalten (Selbstkontrolle).
- Variation
- es müssen nur zwei Punkte in Folge gewonnen werden
 - der Lob muss nur berührt werden
 - wer einen Winner schlägt, kann direkt versuchen neuer Bumba zu werden

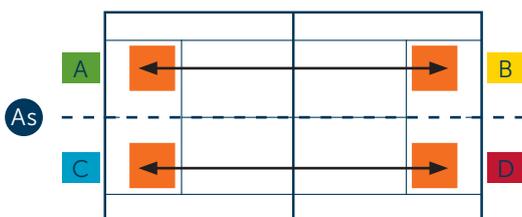
Teamwettkampf



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent gibt den Ball von der Seite ins Spiel.
- A/B/C/D spielen einzeln als Zweier-Teams gegeneinander. Gewinnt einer drei Punkte in Folge, erhält das Team einen Punkt. Bei jedem Fehler oder nach drei Punkten wird der Spieler gewechselt.
- Ziel Schüler lernen mehrere Punkte in Folge zu gewinnen.
- Variation
- A spielt nur gegen C und B nur gegen D
 - Die Schüler geben den Ball selber ins Spiel

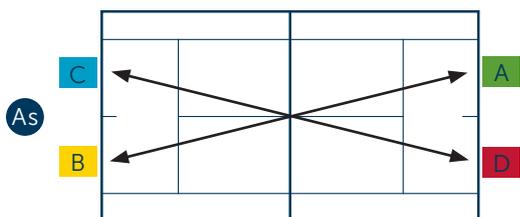
Zonenspiel



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt B und D einen Ball zu.
- A/B/C/D spielen je zu zweit gegeneinander longline in die Zielfelder. Wer zuerst 20 Treffer im gegnerischen Zielfeld hat, gewinnt, danach wechseln die Schüler ihre Position.
- Ziel Schüler lernen Bälle sicher zu platzieren.
- Variation
- cross

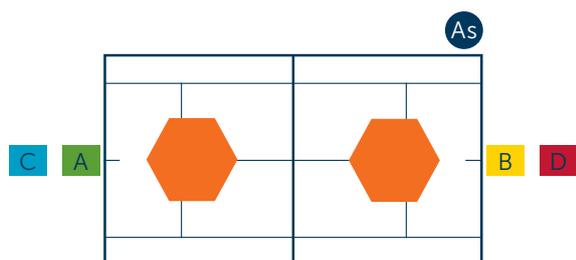
Gabi



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent A/B/C/D gibt A und D jeweils gleichzeitig einen Ball ein. spielen cross miteinander. Wenn jemand einen Fehler macht, rufen die beiden betroffenen Schüler laut «Fehler», es wird nur noch mit einem Ball auf dem ganzen Feld weiter- und der Punkt ausgespielt. Nach zehn Punkten werden die Plätze gewechselt.
- Ziel Schüler lernen sicher hin- und herzuspielen.
- Variation
- alleine weiterspielen, wenn ein Fehler passiert
 - jeder Fehler zählt als Punkt
 - longline spielen

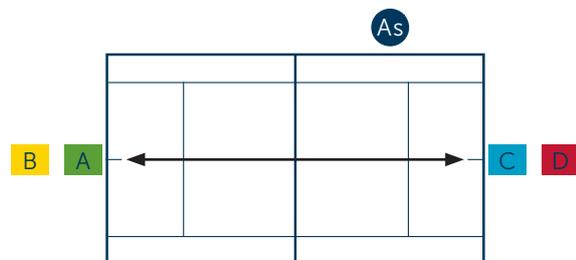
Hopmanhouse



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent A/B/C/D gibt einen Ball ins Spiel. spielen je zu zweit gegeneinander um Punkte. Wird ins Hopmanhouse gespielt, gilt dies als Fehler.
- Ziel Schüler lernen Bälle zu platzieren.
- Variation
- Hopmanhouse vergrössern/verkleinern
 - die vier Schüler miteinander spielen lassen

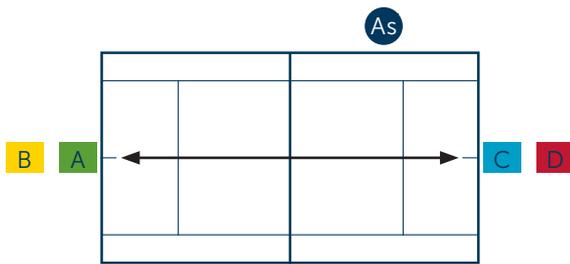
Rally



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent A/B/C/D gibt einen Ball ins Spiel. spielen je zu zweit gegeneinander um Punkte. Die Anzahl Schläge bis zum Fehler zählen als Punkte und werden zusammengezählt, bis jemand 30 Punkte hat. Nach einem Fehler kommen die anderen beiden Schüler zum Zug.
- Ziel Schüler lernen möglichst lange Ballwechsel zu spielen.
- Variation
- bei einem Netzfehler werden alle Punkte gelöscht

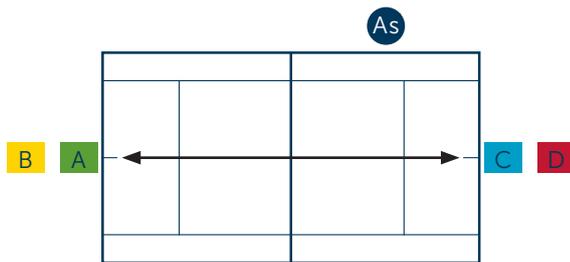
Serienspiel



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent
A/B/C/D gibt einen Ball ins Spiel.
spielen je zu zweit gegeneinander um Punkte. Werden Punkte in Serie gewonnen, gibt es Zusatzpunkte. Für den zweiten Punkt in Serie gibt es zwei Punkte, für den dritten in Serie drei Punkte, etc. Nach jedem gespielten Punkt kommen die anderen beiden Schüler an die Reihe.
- Ziel Schüler werden motiviert, möglichst viele Punkte am Stück zu gewinnen.
- Variation
- im Team spielen
 - zu viert und nur auf je einer Platzhälfte (longline) spielen

Geschenke

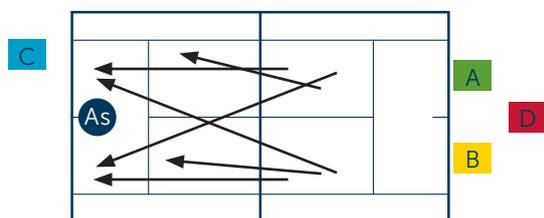


Vereinfachen/Erschweren

- Assistent
A/B/C/D gibt einen Ball ins Spiel.
spielen je zu zweit gegeneinander um Punkte. Es wird normal gezählt, passiert jedoch schon beim ersten Schlag ein Fehler, erhält der Gegner drei Punkte geschenkt. Erfolgt der Fehler beim zweiten Schlag, erhält der Gegner zwei Punkte. Nach jedem gespielten Punkt kommen die anderen beiden Schüler an die Reihe.
- Ziel Schüler lernen möglichst fehlerfrei und konzentriert zu spielen.
- Variation
- erfolgt der Fehler beim ersten Schlag, werden dem eigenen Konto drei Punkte abgezogen.

Am Netz spielen (Ich greife an / Mein Gegner greift an)

Angriffsreihe



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt A und B gleichzeitigen kurzen Ball zu, anschliessend einen Ball für einen Volley und schliesslich einen Lob für einen Smash.
- A/B spielen den Angriffsball lang cross, den Volley lang longline und den Smash frei nach Wahl.
- C sammelt Bälle ein.
- D spielt Schattentennis von A/B.
- Ziel Schüler verstehen den taktischen Spielzug.
- Variation
- Schüler spielen so lange Volleys, bis ein Lob vom Assistenten kommt
 - spiegelverkehrt (Angriffsball lang longline, Volley lang cross)

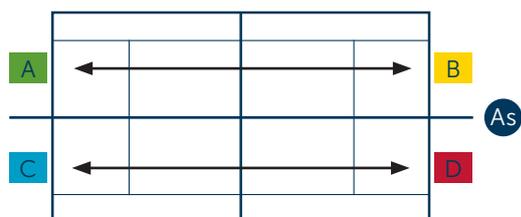
Angriff



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt abwechselungsweise mit A und B lange Bälle und streut ab und zu einen kurzen Ball ein.
- A/B greifen an, sobald der Assistent einen kurzen Ball spielt und spielen den Punkt anschliessend aus.
- C/D spielen gegeneinander auf Punkte und erhalten bei erfolgreichem Abschluss am Netz drei Punkte
- Ziel Schüler lernen im richtigen Moment anzugreifen
- Variation
- A/B rufen in dem Moment «jetzt», wo sie das Gefühl haben, angreifen zu können

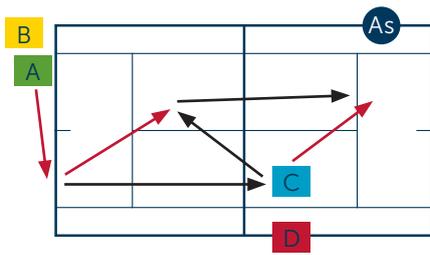
Halbfeld-Angriff



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent gibt A und C Bälle ein.
- A/B/C/D spielen je zu zweit hin und her. Sobald ein Spieler in einer roten Situation ist, ruft der Gegenspieler laut «jetzt», rückt ans Netz vor, spielt dort noch zwei bis drei Bälle und schliesst den Punkt dann ab.
- Ziel Schüler lernen anzugreifen, Halbvolleys und tiefe Volleys zu spielen.
- Variation
- auf ganzem Feld spielen (1 gegen 1)
 - zu viert spielen, jedoch darf nur ein Team «jetzt» rufen

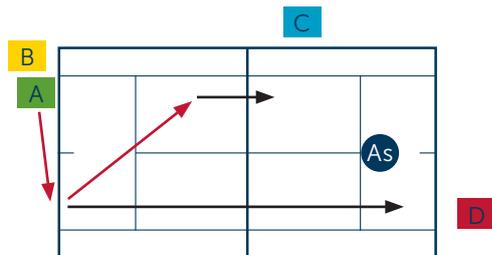
Richtungswechsel



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt einen Ball in Laufrichtung von A/B.
 A/B müssen den ersten Ball erlaufen, diesen longline auf C/D spielen und den Volley von C/D longline vorbeispielen.
 C/D spielen den von A/B zugespielten Ball volley cross zurück und versuchen danach, den Longline-Ball von A/B abzudecken.
 Ziel Schüler verbessern ihre Beinarbeit, lernen unter Druck gute Leistungen zu erbringen und zu passieren.
 Variation
- C/D stehen in der Mitte und A/B versuchen zu passieren (Lob erlaubt)
 - spiegelverkehrt

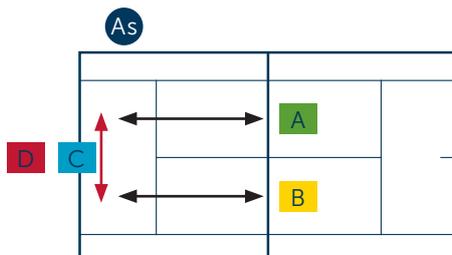
Gegenstopp



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt einen langen Ball in Laufrichtung von A/B, danach einen kurzen Ball auf die andere Seite.
 A/B erlaufen den ersten Ball, platzieren diesen longline lang und spielen den zweiten als Gegenstopp.
 C erhält eine Zusatzaufgabe (Seilspringen).
 D sammelt Bälle ein.
 Ziel Schüler verbessern ihre Beinarbeit, erbringen unter Druck gute Leistungen und lernen den Gegenstopp.
 Variation
- spiegelverkehrt und A/B spielen die Bälle cross
 - anstelle eines Gegenstopps einen Angriffsball spielen
 - Schüler sagt vor dem Schlag an, wohin er spielt

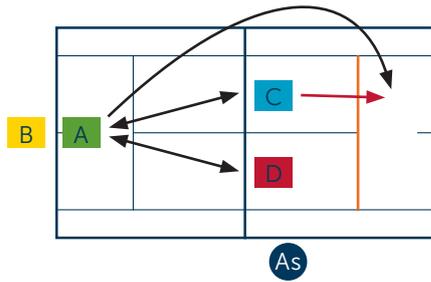
Volleysicherheit



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt A und B kurze Bälle zu.
 A/B spielen Volleys in regelmässiger Länge auf C/D.
 C/D versuchen die Volleys sauber zurückzuspielen und wechseln sich nach zwei bis drei Ballwechseln ab.
 Ziel Schüler lernen saubere Volleys zu spielen.
 Variation
- die Volleys unregelmässig kurz/lang spielen

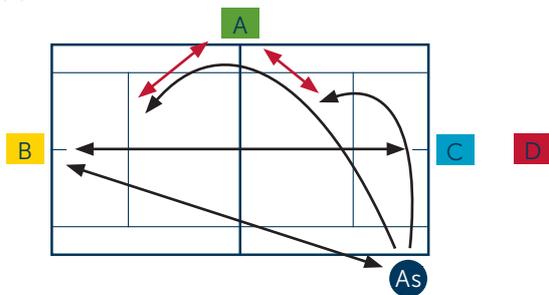
Lob



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt A/B Bälle zu.
 A/B spielen Bälle auf C und D und versuchen, sobald der Assistent «jetzt» ruft, einen Lob hinter der Ziellinie zu platzieren.
 C/D spielen Volleys auf A/B und versuchen die Lobs zu erlaufen.
 Ziel Schüler lernen den Lob im richtigen Moment sicher zu platzieren.
 Variation
- A/B bestimmen selber, wann sie einen Lob spielen
 - A/C und B/D spielen alleine

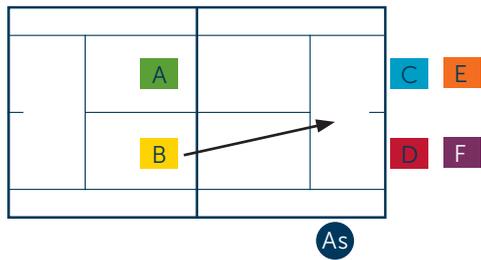
Smash/Lob



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt B einen Ball zu.
 A/B/C/D B und C spielen den Punkt aus. Gewinnt B, erhält A einen einfachen Smash, welchen er gegen C ausspielen muss. Gewinnt C, erhält A einen schwierigen Lob, den er erlaufen und gegen B ausspielen muss. Anschliessend spielt A gegen D.
 Ziel Schüler können Smash und Lob spielen.
 Variation
- der Punkt wird im Doppel ausgespielt

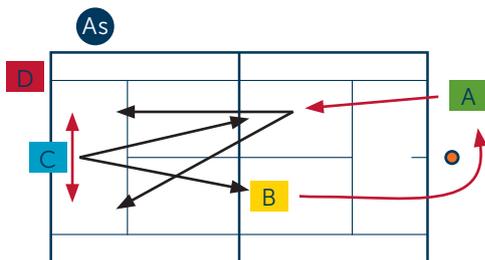
Olympics



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt A/B einen Ball ans Netz zu.
- A/B starten als Team (Könige) vorne am Netz und versuchen den ersten Ball volley über die T-Linie hinaus zu spielen. Landet der Ball vor der T-Linie, erhält das gegnerische Team einen Punkt.
- C/D/E/F spielen in Zweier-Teams gegen die Könige. Ein Team spielt, das andere wartet. Sobald ein Team zwei Punkte hat, sprintet es auf die andere Platzseite und versucht den Lob, welcher der Assistent einspielt, zurückzuspielen. Gelingt dies, kann das Team als neue Könige auf der Platzseite bleiben. Kann der Lob nicht zurückgespielt werden, kommt das nächste Team an die Reihe.
- Ziel Schüler lernen sich am Netz zu verteidigen. Förderung des Netzspiels allgemein.
- Variation
- beide Teams starten an der Grundlinie
 - es müssen zwei Punkte in Folge gewonnen werden

Doppel-Angriffsspiel

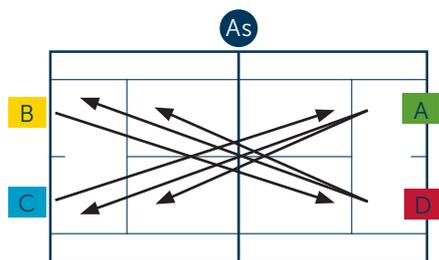


Vereinfachen/Erschweren

- Assistent spielt A einen kurzen Ball zu, damit dieser angreifen kann.
- A greift cross oder longline an (wird vorher abgesprochen).
- B wartet vorne am Netz und hilft A den Punkt auszuspielen. Danach läuft B nach hinten, wechselt mit A die Position und spielt den nächsten Angriffsball.
- C verteidigt den Angriffsball und spielt auf A oder B.
- D wartet bis C den ersten Ball gespielt hat und hilft danach den Punkt auszuspielen.
- Ziel das Volley- und das Zusammenspiel sowie das Angreifen werden gefördert.
- Variation
- es wird nur longline angegriffen

Service/Return

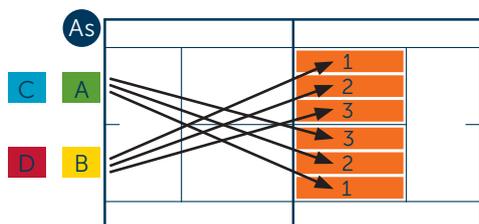
Service/Return



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent beobachtet die Schüler und korrigiert wo nötig (nach Anweisung des Leiters).
 B/C spielen erst nur 2. Services, danach nur 1. Services und zum Schluss die Kombi 1. und 2. Service.
 A/D retournieren die Services von B/C cross kurz oder lang. Sie greifen auf den 2. Service wenn möglich cross an und stehen somit mindestens auf der Grundlinie und bis zu einem Meter im Feld.
 Vor dem Return wird ein Splitstep gemacht.
- Ziel Schüler können Service und Return cross platzieren.
- Variation
- Schüler sagen vor jedem Service an, ob sie in den rechten oder linken Teil des Servicefeldes spielen
 - mit nur je einem Schüler spielen, so kann der Return auch longline erfolgen

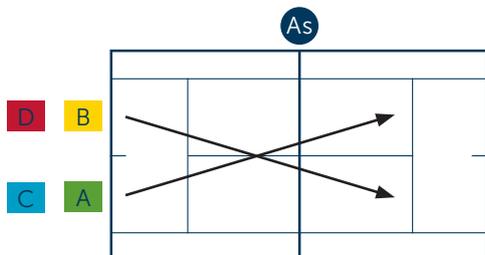
Service platzieren



Vereinfachen/Erschweren

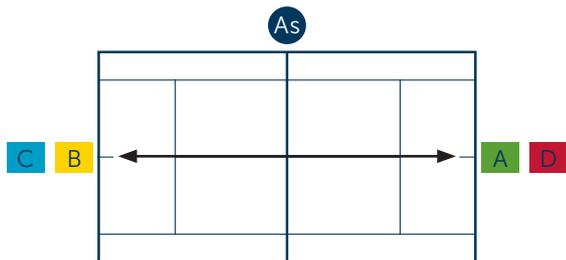
- Assistent gibt vor, in welches Zielfeld serviert werden soll und kontrolliert die Ausführung.
 A/B/C/D servieren nach Vorgabe des Assistenten in die drei Zielfelder.
- Ziel Schüler lernen ihren Service unterschiedlich zu platzieren.
- Variation
- Schüler sagen vor jedem Service an, in welches Zielfeld sie spielen

Schlag den Gegner



Vereinfachen/Erschweren

- Assistent beobachtet die Schüler und hilft falls nötig Punkte zählen.
 A/B/C/D servieren in Zweier-Teams gegeneinander. Landet der erste Service im Feld, gibt es zwei Punkte, fliegt nur der zweite ins Feld, einen Punkt und für Doppelfehler einen Minuspunkt.
 Das Team, welches zuerst 10 Punkte hat, gewinnt.
- Ziel Schüler lernen sicher servieren.
- Variation
- bei einem Doppelfehler gehen alle Punkte verloren
 - Seil übers Netz spannen und somit nur 2. Services spielen

Super-Punkte

Vereinfachen/Erschweren

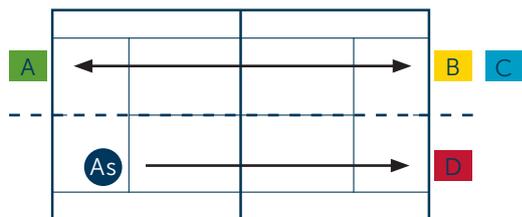
Assistent
A/B/C/D

beobachtet die Schüler und motiviert, wenn nötig. spielen je zu zweit drei Punkte aus. Wer dieses Duell für sich entscheidet, hat ein verkürztes Game gewonnen. Ziel ist es, einen ganzen Satz aus verkürzten Games zu gewinnen. Nach einem gespielten Game kommen die anderen beiden Schüler zum Zug.

Ziel Förderung des Durchhaltevermögens über einen ganzen Satz.

Variation

- im Team spielen
- normale Games mit Service spielen

Königsspiel

Vereinfachen/Erschweren

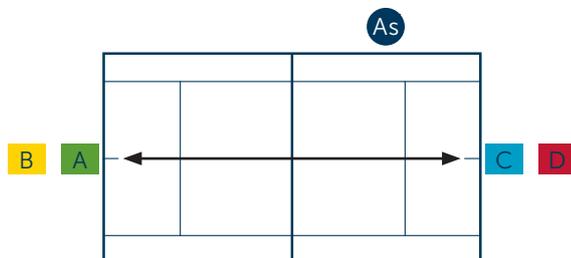
Assistent
A/B/C

kümmert sich um einen Schüler (spezifisches Training). spielen selbständig das Königsspiel (zu dritt). Sobald B oder C zwei Punkte gegen den König (A) gewonnen hat, wird er zum neuen König. Nach jedem Königswechsel wird wieder von Null an gezählt. D erhält vom Assistenten ein spezifisches Training.

Ziel Der Trainer kann ein spezifisches Training vornehmen. Die Schüler lernen selbständig zu spielen.

Variation

- es werden drei Punkte benötigt, um den König zu stürzen

5/5

Vereinfachen/Erschweren

Assistent
A/B/C/D

beobachtet das Spiel spielen je zu zweit gegeneinander um Punkte. Gestartet wird mit je fünf Punkten. Pro gewonnenem Punkt erhält der Sieger einen Punkt und dem Verlierer wird einer abgezogen (gewinnt z.B. A den ersten Punkt, steht es 6:4 für A). Der Wechsel mit den anderen Schülern erfolgt nach jedem gespielten Punkt. Schüler lernen möglichst viele Punkte am Stück zu gewinnen.

Ziel

Variation

- im Team spielen
- Ballwechsel mit Service beginnen

Notizen

Lektionsaufbau (Kids)

Einleitung (5-10')

- Einwärmen (spielerisch / koordinativ)
- Einspielen (im Kleinfeld / im grossen Feld / nicht auf Stufe rot)

Hauptteil (40-45')

- Übungsformen (Stationen / Mitspielen / Zuspielen/Zuwerfen / kleine Kolonne)
- Spielformen (Einzel / Doppel / Teamwettkampf)

Ausklang (5')

- Spiel (ohne/mit Schläger)
 - Feedback zur Lektion vom Schüler/Assistent
-

Lektionsbeurteilung

Auftreten/Darbietung (Kurve zeichnen)



Begrüßung

Einwärmen

Übungen/Spiele

Abschluss

Motivation (Kurve zeichnen)



Begrüßung

Einwärmen

Übungen/Spiele

Abschluss

Lektion/roter Faden (Kurve zeichnen)



Begrüßung

Einwärmen

Übungen/Spiele

Abschluss

Intensität (Kurve zeichnen)

leicht

mittel

hoch

Begrüßung

Einwärmen

Übungen/Spiele

Abschluss

Material

Welches Material wurde verwendet? Wie wurde es angewendet? etc.



Vaudoise Kids Tennis-Lektion (Beispiel 1)

Lektionsdauer	60 Minuten
Lektion für	6 Kids auf roter Stufe
Unterrichtsmaterial	Jasskarten, Hütchen, Kids Tennis Netze, Markierungen, Gymnastikball, Overball, Ballon, rote Bälle
Legende	A / B / C / D / E / F: Schüler As: Assistent
Themen	Lernbausteine Zoo, Floh, Panther, Katze, Habicht, Seelöwe, Affe und Panther, Fuchs

Begrüssung (5')



Alle begrüßen alle!
Einführung in die Lektion.

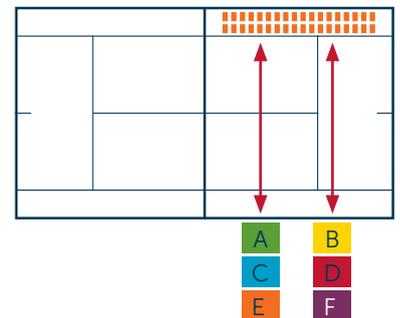
Einwärmen (10')

Jasskarten mit der Spielseite nach unten auslegen.



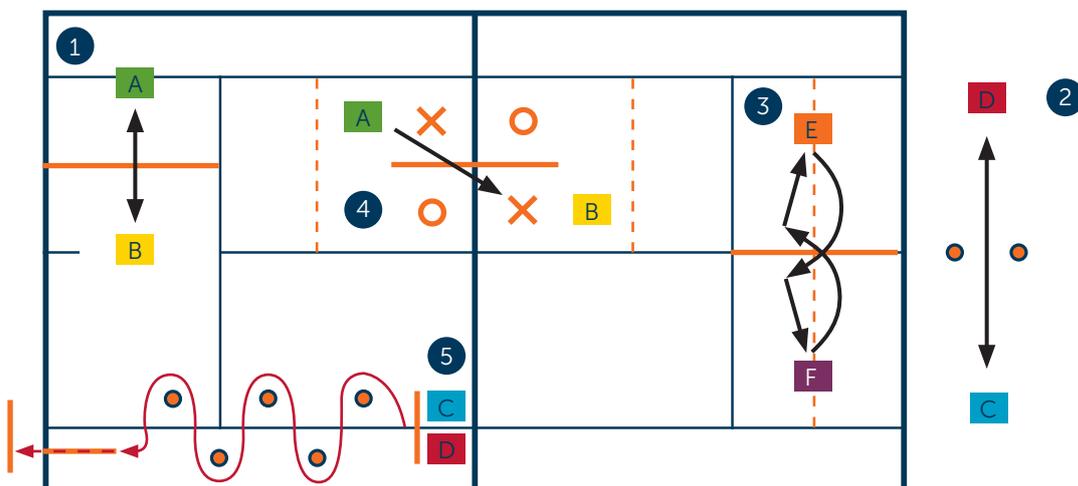
Zwei Teams laufen eine Stafette und sammeln Karten nach Vorgabe (ein Team sammelt z.B. alle roten und das andere alle schwarzen Karten). Es darf jeweils nur eine Karte aufgedeckt werden. Entspricht diese nicht der Vorgabe, kehrt der Läufer mit leeren Händen zurück. Das Team, welches zuerst alle Karten gesammelt hat, gewinnt.

Variation: hüpfend, seitlich oder rückwärts laufend / mit anderen Karten (vierfarbig, Memory)



Stationentraining (35')

Fünf Stationen gemäss Skizze aufbauen (Einwärm-Stafette im hinteren Platzbereich durchführen, damit Stationen schon vorher vorbereitet werden können):





1) Einen Ballon volley übers Netz spielen

Variation: mit 2 Ballonen



2) Einen Gymnastikball mit den Händen hin- und herrollen, ohne dass dieser die Hütchen berührt. Nach dem Rollen sofort wieder in die Bereitschaftsstellung gehen. Auf Punkte spielen.

Variation: einen Overball mit dem Tennisschläger rollen



3) E wirft einen Overball/Kids Tennis High School-Ball zu F. F lässt diesen einmal aufprallen und fängt ihn anschliessend mit beiden Händen (Sandwich). F wirft nun den Ball zurück zu E, usw. Zusätzlich beim Fangen «Tic» sagen.



Variation: einen Tennisball zuwerfen, den Ball mit Schläger und Hand fangen (Sandwich) / den Ball einmal in die linke, einmal in die rechte Zone spielen / einen Match spielen / Würfe/Punkte zählen



4) A wirft B einen Ball über Kopf von X zu X oder O zu O zu. B wirft den Ball seitlich zu A zurück. Pro Treffer gibt es einen Punkt. Nach vier Würfen wechseln A und B die Positionen.

Variation: unterschiedliche Bälle verwenden / B sagt an, wohin A werfen muss / beidhändig oder mit der schwächeren Hand spielen



5) Parcours mit Slalom, Hüpfen, Balancieren, Werfen von oben Richtung Wand/Vorhang.

- Jeden Posten 5' durchführen, innerhalb der 2er Gruppe nach 2.5' wechseln.
- Nach zwei Posten eine Pause einlegen und/oder ein kleines Spiel durchführen (Bsp. A macht eine Bewegung/ein Tier vor, alle anderen ahmen dies nach).
- Der Assistent behält während der Lektion immer den Überblick und lobt/korrigiert die Kinder dabei fortlaufend.

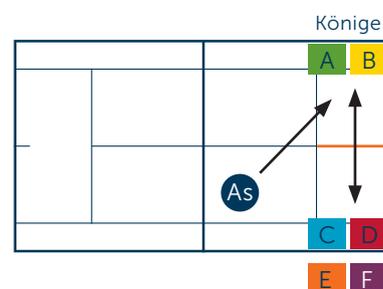
Abschluss (10')



Olympics

Drei Teams bilden. Jeweils zwei Teams spielen um einen Punkt, das andere wartet. Gewinnt das Angriffs-Team den Punkt, darf es auf die Königsseite wechseln und versucht dort gleich, den vom Assistenten eingegebenen Ball dem nachrückenden Team zuzuspielen und den Punkt auszuspielen. Gewinnt das Königs-Team den Punkt, darf es auf der Königsseite bleiben und das nächste Team kann angreifen.

Variation: die Spieler geben den Ball abwechselnd selber ins Spiel ein



Verabschiedung

Alle sagen allen tschüss.



Vaudoise Kids Tennis-Lektion (Beispiel 2)

Lektionsdauer	60 Minuten
Lektion für	5 Kids auf roter Stufe
Unterrichtsmaterial	Hütchen, rote Bälle, Kids Tennis High School-Ball, Bodenmarkierungen, Reifen, Kids Tennis Netze, Ballone
Legende	A / B / C / D / E: Schüler As: Assistent
Themen	Lernbausteine Zoo, Seelöwe, Affe und Panther, Lämmchen, Maus, Habicht

Begrüssung (5')



Alle begrüßen alle!
Einführung in die Lektion.

Einwärmen (10')

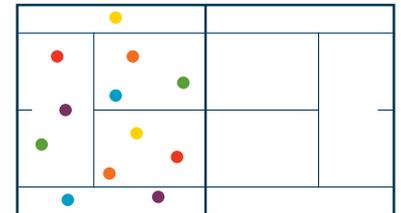
Auf dem Tennisplatz verschieden farbige Hütchen verteilen.



Der Assistent erzählt eine Geschichte, in welcher immer wieder Farben vorkommen. Die Schüler hören hüpfend zu und berühren, sobald eine Farbe genannt wird, so schnell wie möglich das entsprechende Hütchen.

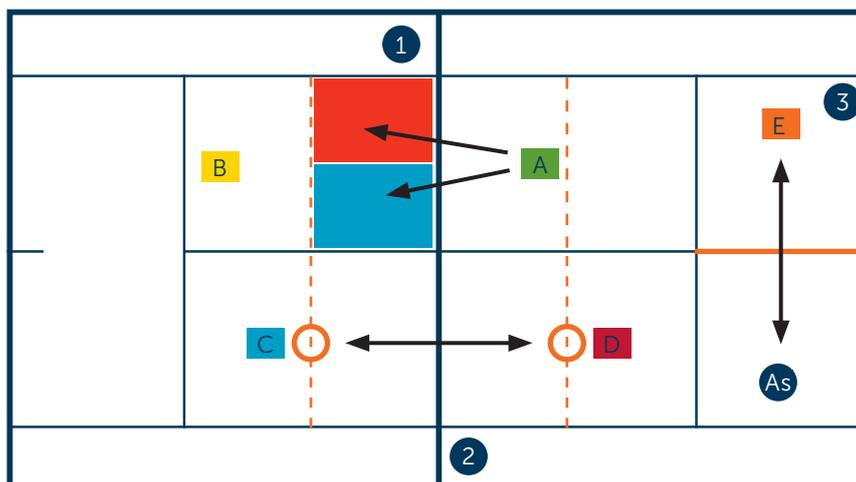


Variation: anstelle von Farben Gemüse, Obst, Getränke, etc. in die Geschichte einbauen, welche die Farben der Hütchen tragen.



Stationentraining (35')

Drei Stationen gemäss Skizze aufbauen (Einwärmen im freien Platzbereich durchführen, damit Stationen schon vorher vorbereitet werden können):





- 1) B sagt an, in welche Zone (rot oder blau) A den Kids Tennis High School-Ball werfen soll. Der Ball wird von A ohne Tennisschläger mit beiden Händen von oben geworfen, vom Gegenüber nach einer Bodenberührung gefangen und von unten wieder zurückgeworfen.



Variation: *A springt vor dem Werfen beidbeinig über zwei Hürden / den Ball mit einer kleinen Servicebewegung in die entsprechende Zone spielen*



- 2) C spielt D den Ball mit dem Tennisschläger ganz langsam und mit hoher Flugbahn zu. D fängt den Ball nach 1 Bodenberührungen mit Hand und Schläger (Sandwich) und spielt ihn mit dem Schläger wieder zu C zurück. Nach jedem Schlag sofort wieder ins Mauselloch zurückkehren.

Variation: *C sagt an, wie viele Bodenberührungen der Ball bei D haben darf (1-3 Bodenberührungen)*



- 3) E spielt mit dem Assistenten Bälle über ein Kids Tennis Netz und sagt jeweils beim Treffpunkt «Tic» sowie beim Treffpunkt des Assistenten «Tac».

Variation: *der Assistent beginnt den Ballwechsel mit einem Service / der Schüler beginnt den Ballwechsel mit einem Service / auf Punkte spielen (10 Hütchen neben dem Spielfeld aufstellen, bei jedem Punktgewinn darf der Zählball aufs nächstfolgende Hütchen verschoben werden (siehe Skizze).*

- Nach jeweils 5' Positionen/Stationen wechseln.
- Immer wieder nach Belieben Pausen einlegen.

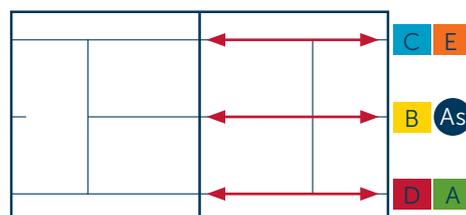
Abschluss (10')



Ballonstafette

Stafette von der Grundlinie zum Netz und wieder zurück.
Ein Ballon muss mit dem Racket so in der Luft gehalten werden, dass dieser nicht auf den Boden fällt.

Variation: *andere Hand / mit grossen/kleinen Ballonen / mit verschiedenen Körperteilen / alleine/zu zweit / mit einem geschlossenen Auge*



Verabschiedung

Alle sagen allen tschüss.



Vaudoise Kids Tennis-Lektion (Beispiel 3)

Lektionsdauer	60 Minuten
Lektion für	4 Kids auf oranger Stufe
Unterrichtsmaterial	Springseil, Bodenmarkierungen, rote und orange Bälle, Ballon, Kids Tennis High School-Ball
Legende	A / B / C / D: Schüler As: Assistent
Themen	Lernbausteine Boxer, Tenniswand, Tänzer, Profi, Fechter, Speerwerfer, Schachspieler

Begrüßung (5')



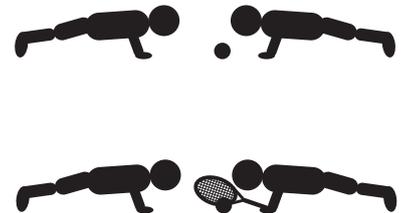
Alle begrüßen alle!
Einführung in die Lektion.

Einwärmen (10')



- 1) Während einer Minute so lange wie möglich ohne Unterbruch Seilspringen. Wer schafft eine ganze Minute?
- 2) Die Schüler bewegen sich in der Brettposition (falls zu schwierig, auf den Knien) in alle Richtungen und rollen sich zu zweit einen Ball zu.

Variation: je ein Spieler versucht den zugerollten Ball mit dem Tennisschläger zurückzuspielen / zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen, den rollenden Ball zu erobern / in der Brettposition den Partner mit den Händen abklatschen (links, rechts) / auf allen Vieren versuchen den Partner zu berühren (ein Punkt bei jeder Körperberührung)



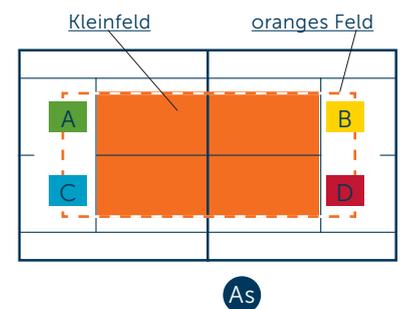
Einspielen (5'-10')



Zuerst mit roten Bällen 15x, anschließend mit orangen Bällen 10x fehlerfrei im Kleinfeld spielen. Bei jedem Treffpunkt einen Tennisbegriff nennen.

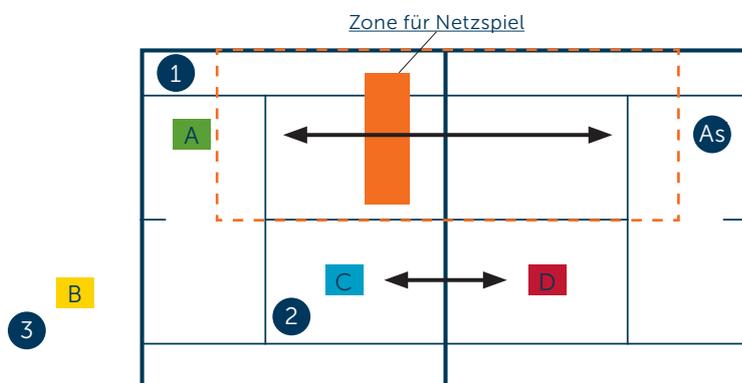


Variation: im orangen Feld spielen / cross spielen (die Schüler geben den ersten Ball jeweils von oben mit einem Service ein) / im Kleinfeld einen Doppelmatch spielen



Stationentraining (20')

Drei Stationen gemäss Skizze markieren:



- 1) A spielt jeweils drei Serien von fünf Bällen, welche der Assistent entsprechend zuspielt: ein langer Ball, ein kurzer Ball, zwei Volleys, ein Smash.



Variation: der Assistent spielt unterschiedliche Bälle zu und A entscheidet selber, wann er ans Netz kommen will



- 2) B prellt in der Hocke mit beiden Händen einen Tennisball. Immer nach 8x Prellen eine kurze Pause einlegen.



Variation: nur mit einer Hand / mit unterschiedlichen Bällen



- 3) C und D vollieren miteinander am Netz und zählen die Anzahl Volleys, welche sie am Stück schaffen.

Variation: mit einem Ballon oder einem Kids Tennis High School Ball spielen / C wirft den Ball mit der Hand von unten zu D, welcher den Ball zu C zurückvolliert (10x, anschliessend Rollentausch)

- Nach jeweils 5' Positionen/Stationen wechseln.

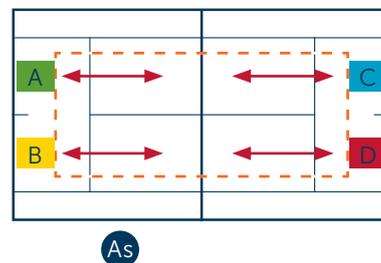
Spielform «füre, hingere» (15')



Zwei Teams spielen im orangenen Feld gegeneinander um Punkte. Das Team, welches den ersten Punkt gewinnt, darf ans Netz vorrücken und dort so lange bleiben, wie es dort Punkte gewinnt. Bei einem Punktverlust kehrt es zurück an die Grundlinie und das andere Team darf ans Netz.



Variation: falls C/D einen Punkt am Netz verlieren, erhalten sie vom Assistenten einen langen, hohen Ball, bei einem Angriff ans Netz einen kurzen / nur Punkte am Netz zählen



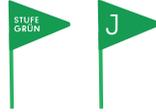
Abschluss / Verabschiedung (2')



Wenn noch Zeit vorhanden ist, können die Schüler selbständig ein Doppel spielen (mit Service). Nach jedem Punkt mit dem Partner «high five» oder «low five» klatschen.



Alle sagen allen tschüss.



Lektion Junioren (Beispiel 4)

Lektionsdauer	60 Minuten
Lektion für	Junioren bis R7
Unterrichtsmaterial	Overball, Bodenmarkierungen
Legende	A / B / C / D: Schüler As: Assistent
Themen	Lernbausteine Netzkünstler, Netzspieler, Angreifer, Aufschlag- und Returnkünstler, Aktive

Begrüßung (2')



Alle begrüßen alle!
Einführung in die Lektion.

Einwärmen (8')

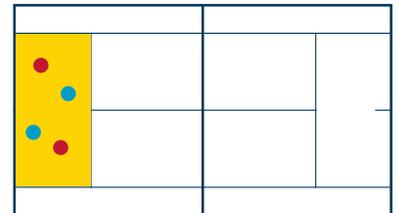


Tupfball

Team A versucht während 1.5 Minuten den Gegner mit dem Overball so oft wie möglich zu berühren. Mit dem Ball darf nur ein Schritt gemacht werden und nach jedem Treffer muss mindestens ein Pass erfolgen. Treffer zählen und nach 1.5 Minuten ist Team B an der Reihe. Zwei Durchgänge.



Variation: mit einem weichen Ball gegnerische Beine treffen / sofort wechseln, wenn der Gegner den Ball abfangen kann



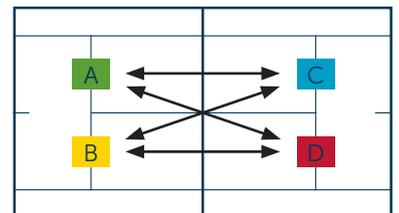
Einspielen (10')



Im Kleinfeld longline/cross einspielen, anschliessend so oft wie möglich volley/volley ohne Fehler. Danach lange Bälle cross/longline.



Die Balleingabe beginnt mit einem Service.

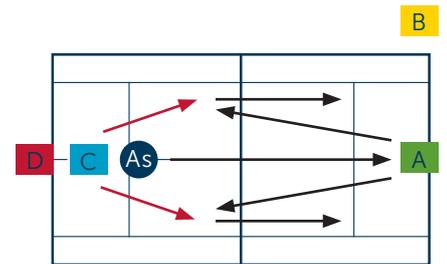


Hauptteil 1 (15')



Der Assistent gibt immer zwei Bälle zu A und anschliessend zwei Bälle zu B ein. Diese spielen jeweils kontrolliert und langsam zu C/D. C und D spielen immer zwei Volleys (longline!), anschliessend wird gewechselt. Schnelle Durchgänge!

Variation: der Assistent spielt drei Bälle an den gleichen Spieler / den Punkt ausspielen



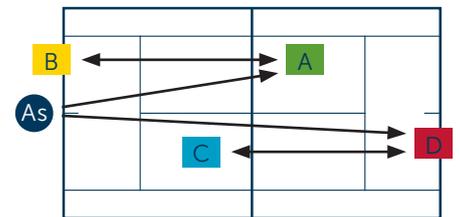
Hauptteil 2 (15')



Der Assistent gibt je einen Ball zu A und D ein, welche diese longline zum Gegenüber zurückspielen. Nun wird so lange mit zwei Bällen gespielt, bis ein Fehler passiert. Danach den Punkt mit einem Ball im Doppel ausspielen.



Variation: wer den Punkt gewinnt, erhält so viele Punkte, wie Spieler am Schluss am Netz stehen / die Spieler am Netz geben den ersten Ball selber ins Spiel.



Abschluss / Verabschiedung (5-10')



Einen Doppelmatch mit Service spielen



Alle sagen allen tschüss.

Notizen

Warum Vaudoise Kids Tennis-Turniere so wichtig sind

Sportliche Entwicklung

Soziale Entwicklung

Beispiel einer Turnierorganisation

Stufe: _____ Kids: _____

Plätze: _____ Helfer: _____ Zeit: _____

Turnierablauf

Zeit	Tätigkeit
	Vorbereitung Vaudoise Kids Tennis Turnier
	Empfang Kids/Eltern an der Reception (Tattoos aufkleben, Etiketten verteilen)
	Begrüssung der Kids auf dem Platz / Vorstellen der Assistenten
	Gemeinsames Einwärmen (Spiele)
	1. Runde Einzel (Kids und Teilnehmer)
	2. Runde Polysportiv (Kids und Teilnehmer)
	3. Runde Doppel (Kids und Teilnehmer)
	Verabschiedung, Preisverteilung (Diplomübergabe)

Einteilung Teilnehmende

Aufgabenbereich	Verantwortlich	Assistent
Anmeldung am Empfang		
Begrüssung		
Spiel (Einwärmen)		
Polysportiver Parcours		
Einzel		
Doppel		
Preisverteilung/Verabschiedung		
Zeitmanager		

Persönliche Situationsanalyse und Planung

Name/Vorname:

Club:

Beantworte folgende Fragen.

1. Wie sieht deine Tätigkeit nach dem Kurs aus?
 2. Welche Einsätze sind geplant? Wie viele Stunden pro Woche?
 3. Mit wem arbeitest du am häufigsten zusammen? Ausbildung?
 4. Hast du noch freie Kapazität?
 5. Welche Ziele bezüglich Tennis-Ausbildung hast du?
(Tennislehrer, Trainer, Leiter, Kinder, Erwachsene, Breitensport, Wettkampf)
 6. Wo liegen deine Stärken beim Unterrichten? Wo siehst du noch Entwicklungspotential?
 7. Wer kann dich in deiner Unterrichtstätigkeit begleiten/unterstützen?
 8. Kennst du Juniorenverantwortliche in deiner Umgebung, die dich einsetzen könnten? Wer ist dein J+S-Coach?
 9. Wo stehst du in fünf Jahren?
 10. Welches ist der nächste Schritt?
 11. Hast du Fragen oder Anregungen?
-



swisstennis 

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

Telefon +41 32 344 07 07

info@swisstennis.ch
www.swisstennis.ch