



Freude und Motivation im Jugendtraining

Übungen und Spielformen



Guter Tennisunterricht entsteht, wenn:







...lernförderliches Klima ermöglicht wird.

...Lernziele priorisiert und Struktur geschaffen wird.

...eine Gruppe sicher und effizient geführt wird.

...attraktive Aufgaben gestellt und Rückmeldungen gegeben werden.

Inhalt

Legende	
	Leiter
   	Schüler
	Flugbahn Ball
	Laufrichtung Schüler
	Zielfeld
	Ziellinie

Impressum

Herausgeber/Kontakt

Swiss Tennis
Ausbildung
Roger-Federer-Allee 1
Postfach
CH-2501 Biel
Telefon 032 344 07 07
ausbildung@swisstennis.ch

Mitarbeit

Jürg Bühler
Martin Golser
Raffael Gross
Daniel Lüdi
Ilona Schönmann

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.

Einführung 4

Unterrichten 6

1. Einspielen 6
2. Beide hinten: Sicherheit
Lektion «Sicherheit» 7
10
3. Beide hinten: Punkt aufbauen
Lektion «Punkt aufbauen» 12
14
4. Ich greife an
Lektion «Ich greife an» 16
18
5. Ich spiele am Netz
Lektion «Ich spiele am Netz» 20
22
6. Mein Gegner greift an
Lektion «Mein Gegner greift an» 24
26
7. Service/Return
Lektion «Service/Return» 28
30
8. Physis/Kondition
Lektion «Physis/Kondition» 32
34
9. Psyche/Mental
Lektion «Psyche/Mental» 36
38

Saisonplanung 40

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

Jugendliche begeistern – Tennis als Spiel

«Competing or just for fun, whatever, simply enjoy and try your best» sagt Rafael Nadal. Es ist egal, ob du wettkampfmässig Tennis spielst oder nur zum Plausch, es macht allen am meisten Spass, wenn das Tennis als Spiel und nicht als eine reine Abfolge von Bewegungen gespielt wird.

Im Gegensatz zu den leistungsorientierten Jugendlichen, sind die Nichtleistungsorientierten weniger am Aufsteigen und an Klassierungen interessiert. Sie haben oft weniger Zeit und setzen andere Prioritäten in ihrer Freizeit. Das Zusammensein und der Spass steht für diese Zielgruppe beim Tennistraining ganz klar im Vordergrund.

Für die Leiter bedeutet das in der Trainingsplanung, dass nicht immer wieder neue und schwierigere Lernziele gewählt werden können, sondern immer wieder die gleichen Themen trainiert werden. Daher ist es wichtig, auf der Ebene der Spielformen und Übungen viel zu variieren und auch Überraschungen¹⁾ einzuplanen.

Ausbildungsprogramm Tennis (Taktik/Koordination) inkl. Lernbausteine aus Kids Tennis

Version 2017



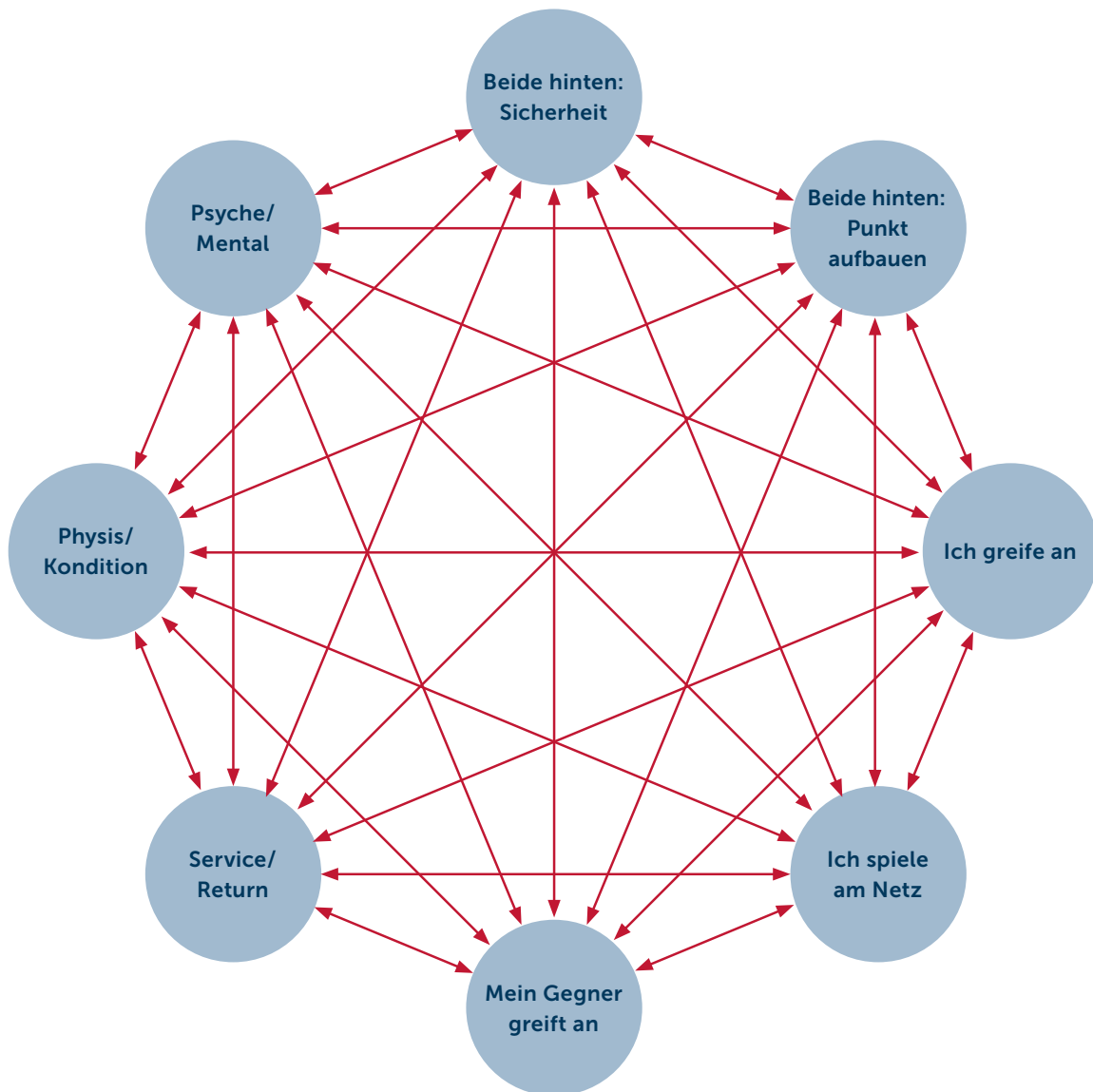
	Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	Fortgeschrittene	R7	Gute Clubspieler	R3/4
«Ich schlage auf» <small>(«ich baue das Spiel auf und erregte die Initiative»)</small>	... ich kann den Ball mit einem kleinen Service ins Spiel bringen. → <u>Über Kopf</u> → <u>Der Affe und der Panther (Service)</u>	... ich kann den Ball mit einem grossen Service kontrolliert ins Feld spielen. → <u>Bogenschnitz</u> ... 2. Service kontrolliert (Slice) ins Feld spielen. → <u>Der Handballer (Service)</u> → <u>Der Speerwerfer</u>	... ich kann den 1. Service lang platzieren. → <u>Schwungvoll</u>	... ich kann den 1. Service mit Rotation spielen. → <u>Crazy Banana</u> ...den 2. Service platzieren. → <u>Zonentreff</u> → <u>Der Aufschlag- und Returnkünstler (Service)</u>	... ich kann den 1. Service rechts und links platzieren. → <u>Mit Speed treffen</u> ... ich kann den 2. Service mit Rotation kontrolliert spielen. → <u>Mit Köpfchen und Drall</u>	... ich kann den 1. Service mit Rotation rechts und links platzieren. → <u>Abwechslung zur</u> ... ich kann den 2. Service rechts und links platzieren. → <u>Der Geübte</u>	... ich kann den 1. Service schnell spielen (auch direkte Punkte). → <u>Aufschlaggewinner</u> ... ich kann den 2. Service mit Rotation rechts oder links platzieren. → <u>Varianteinrichtung</u>
«Ich returniere den Aufschlag»	... ich kann den Ball zurückspielen und die Position wieder einnehmen. → <u>Der Affe und der Panther (Return)</u>	... ich kann mit der stärkeren Seite kontrolliert returnieren. → <u>Der Handballer (Return)</u>	... ich kann mit Vh und Rh kontrolliert returnieren.	... ich kann lang returnieren. → <u>Der Aufschlag- und Returnkünstler (Return)</u>	... ich kann den 1. Service lang returnieren und den 2. Service situationsangepasst rechts oder links platzieren.	... ich kann den 1. Service situationsangepasst auch mit geböckelten Returns returnieren und auf einen kurzen 2. Service die Initiative ergreifen.	... ich kann auch einen schnellen 1. Service kontrolliert returnieren und auf einen 2. Service angreifen.
«Wir spielen beide hinten» <small>(«ich rette mich aus einer schwierigen Situation»)</small> <small>(«ich baue das Spiel auf und erregte die Initiative»)</small>	... ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen. → <u>Hin und her</u> → <u>Der Seelöwe</u> → <u>Das Lämmchen</u>	... ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden. → <u>Der Balljäger</u> → <u>Die Maus</u>	... ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen. → <u>Ämpel auf Rot</u>	... ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen Zeit gewinnen. → <u>Cross-ist Trumpf</u>	... ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Rückwärtsrotation) Zeit gewinnen. → <u>Der Rückwärtsplatzer</u> → <u>Der Verteidigungskünstler</u>	... ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Vorwärtsrotation) Zeit gewinnen. → <u>Der Vorwärtsplatzer</u>	... ich kann auch aus dem Lauf in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotationen Zeit gewinnen. → <u>Der Eckensprinter</u>
«Ich greife an...» <small>(«ich nehme dem Gegner Raum und Zeit weg»)</small>	... ich kann den kurzen Ball vor dem 2. Aufsprung spielen. → <u>Hop-Hipi!</u>	... ich kann die Qualität des eigenen Treffpunktes wahrnehmen. → <u>Pinuhmus-ist Trumpf</u> → <u>Der Tänzer</u> ... ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert (mit Vorwärtsrotation) spielen. → <u>Es geht vorwärts</u> → <u>Der Turner</u>	... ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren. → <u>Prognose</u> → <u>Der Grundlinienkünstler</u> ... ich kann mit genügend Zeit meine Stärken einsetzen. → <u>Stärken ohne Schwächen</u> → <u>Die Tenniswand</u>	... ich kann meine Spielsituation (Position) wahrnehmen. → <u>Die Ämpel</u> ... ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren. → <u>Lang platzieren</u>	... ich kann meine Spielsituation (Ämpel) wahrnehmen. → <u>Die Ämpel</u> ... ich kann mit genügend Zeit in der Länge und Breite garantiert spielen. → <u>Der Grundlinienspieler</u>	... ich kann die Wirkung des eigenen Balles wahrnehmen. → <u>Der Sensible</u> ... ich kann mit genügend Zeit den Gegner mit einem Richtungswechsel unter Druck setzen. → <u>Ademnahme</u> → <u>Der Aktive</u>	... ich kann mit genügend Zeit den Gegner mit Variation unter Druck setzen. → <u>Der Halbvolleyer</u>
«Ich spiele am Netz»	... ich kann langsame Bälle am Netz mit Volley zurückspielen. → <u>Der Fänger</u> → <u>Die Katze</u>	... ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen. → <u>Der Wahl-Blocker</u> ... ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen. → <u>Die Volleywand</u>	... ich kann langsame Bälle als Aufbau-Volley oder Abschluss-Volley platzieren. → <u>Der Galgatter</u> ... ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen. → <u>Der Hochschraubler</u>	... ich kann schnelle Bälle mit einem Aufbau-Volley zurückspielen. → <u>Der Reaktionshase</u> ... ich kann einen Smash spielen. → <u>Der Smasher</u> → <u>Der Netzspieler</u>	... ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners angreifen und ihm mit einem langen Ball Zeit wegnehmen. → <u>Längen-Angriff!</u> → <u>Der Angreifer</u>	... ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen. → <u>Der Situationsseher</u> ... ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners angreifen und ihn mit einem langen Ball Zeit wegnehmen. → <u>Der verzögerte Angriff</u>	... ich kann die Spielsituation des Gegners bewusst früh antizipieren. → <u>Der Winkel-Seher</u> ... ich kann den Platz öffnen und einen wirkungsvollen Angriffsball spielen. → <u>Der Platzöffner</u>
«Mein Gegenspieler greift an»	... ich kann dem Gegner Bälle am Netz (sicher) zurückspielen. ... ich sehe, dass mein Gegner angreift.	... ich kann auf einen Angriffsball mit einem hohen Ball antworten.	... ich kann den Gegner am Netz mit hohen Bällen überlobben.	... ich kann links und rechts am Gegner vorbei spielen.	... ich kann aus leichtem Lauf am Gegner rechts und links vorbei spielen.	... ich kann den Aufbau-Volley lang platzieren. → <u>Der Weitspieler</u> ... ich kann Stoppvolleys spielen. → <u>Der Stopper</u> ... ich kann den Smash platziert spielen. → <u>Der Smash-Treff</u>	... ich kann den Aufbau-Volley lang auf die schwache Seite des Gegners platzieren. → <u>Der Aufbaubeschütze</u> ... ich kann den Abschluss-Volley mit extremen Winkeln spielen. → <u>Winkel-Volley</u> ... ich kann den Gegner mit offensiven Lobs (Vorwärtsrotation) überspielen.

Grün = Übungen mobilesport.ch
Rot = Übungen Kids Tennis



1) siehe Saisonplanung (Seite 40)

«Wiederkehrende Themen trainieren»



Nichtleistungsorientierte, die oft nur einmal pro Woche Tennis spielen, kommen im Ausbildungsprogramm J+S (Grafik «Ausbildungsprogramm – aufbauende Lernziele») vielleicht nie über die Stufe Fortgeschrittene hinaus. Daher trainieren sie die Lernziele der entsprechenden Linie über Jahre hinweg eher im Kreis, jedoch in freier Reihenfolge und mit vielen abwechslungsreichen Spielformen und Übungen. Viele

dieser Jugendlichen machen vielleicht keine grossen Sprünge im Spielniveau. Ein gut geführtes Training kann aber dazu beitragen, Selbstvertrauen aufzubauen und helfen, die Persönlichkeit zu entwickeln. Genau dazu will diese Broschüre einen Beitrag leisten. Der Leser findet auf den kommenden Seiten zahlreiche Trainingsideen zu acht Themen für nichtleistungsorientierte Jugendliche.

**«TENNISPIELEN LERNT MAN AM BESTEN,
INDEM MAN ES SPIELT.
DIE BESTE ÜBUNG, UM DIE MATCHKOMPETENZ
ZU VERBESSERN IST, PUNKTE, GAMES, SÄTZE
UND MATCHES ZU SPIELEN.»**

«Tennis verstehen und unterrichten» (Bundesamt für Sport, 2016)

Unterrichten

1. Einspielen

1 Kompetenz

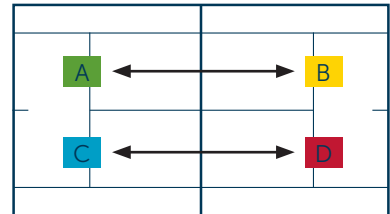
Ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.

Ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren.

Zeitspieler

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 gewinnt.

Variation: cross / volley/volley / an der Grundlinie / bei Netzfehler oder out wird bei 0 begonnen / wer zuerst 30x ohne Fehler spielen kann, gewinnt / mit grünen Bällen



Anmerkung

Immer nur einen Ball zur Verfügung stellen.

Positionen mit Streifen markieren, welche nach jedem Schlag wieder eingenommen werden müssen.

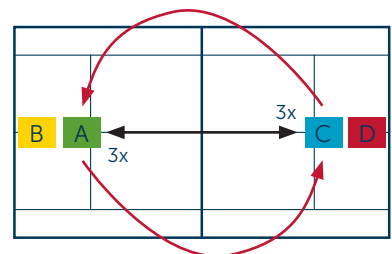
2 Kompetenz

Ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert (mit Vorwärtsrotation) spielen.

Im Kreisverkehr

Im Kleinfeld immer drei Bälle spielen, anschliessend auf die andere Seite joggen, von dort aus drei Bälle spielen und wieder auf die andere Seite joggen. So viele Ballwechsel wie möglich spielen.

Variation: unterschiedlich joggen (seitwärts, schnell, langsam, locker) / von der Grundlinie / nach zwei Schlägen wechseln / nur cross / nur Vorhand/Rückhand / bei jedem Schlag «Tic/Tac» sagen



Anmerkung

Bei zwei Schülern kann der Leiter mitspielen.

3 Kompetenz

Ich kann langsame Bälle am Netz mit einem Volley zurückspielen.
Ich kann dem Gegner Bälle am Netz (sicher) zurückspielen.
Ich übernehme Verantwortung für meine Ziele und bin selbständig.

Serie 1

A und C sowie B und D beginnen im Kleinfeld kurze Bälle hin- und her zu spielen (1). Auf «los» gehts los; wer zuerst folgende Ballwechsel erreicht, gewinnt:

- 12x im Kleinfeld longline
- 10x von der Grundlinie longline
- 8x Volley (zuerst C und D am Netz, danach A und B)
- 6x Smash (zuerst C und D am Netz, danach A und B)

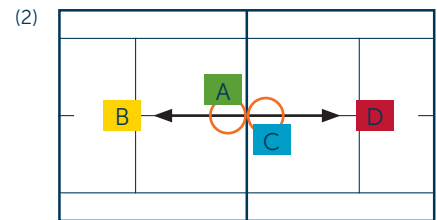
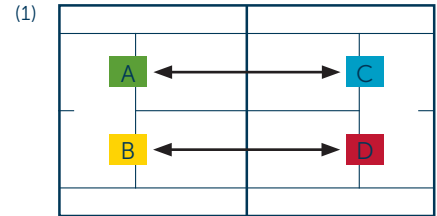
Variation: Schüler bestimmen selber, welche Anzahl erfüllt werden muss / eine Minute pro Bereich spielen / A und B spielen gegen C und D lange Ballwechsel im Einzelfeld.

Serie 2

B und D spielen von der T-Linie Bälle ins gegnerische Feld, während A und C am Netz einen Reifen in die Luft halten und den Ball jedes Mal vor dem Aufprall hindurch fliegen lassen. Ziel ist es, 20x ohne Fehler zu spielen (2).

Anmerkung

Nach jedem Ballwechsel vergleichen, wer den längsten Ballwechsel schafft.



Material: Reifen

4 Kompetenz

Ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.

Trick

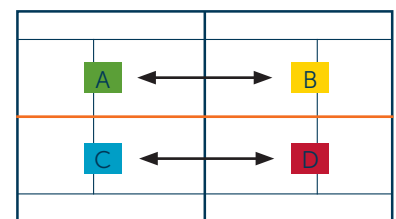
A spielt mit B und C mit D im Kleinfeld. Während der Ball im Spiel ist, versuchen Schüler A und C zwischen den Schlägen einen Trick einzubauen. B und D beobachten und versuchen den Trick nachzuzahlen. Danach die Rollen tauschen.

Variation: an der Grundlinie spielen / zu jedem Trick einen neuen dazukreieren

Ideen für Tricks: Racket hinter dem Rücken/unter dem Bein durchgeben / Drehung / Streck sprung / den Boden berühren / auf den Boden sitzen und wieder aufstehen / das Racket kurz hochwerfen und in die Hände klatschen

Anmerkung

Welche Flugbahnen sind am sichersten? Wie kann ich Zeit gewinnen, wenn ich einen Trick machen oder den zweiten Ball zurückspielen muss?



2. Beide hinten: Sicherheit

1 Kompetenz

Ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.
Ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren.

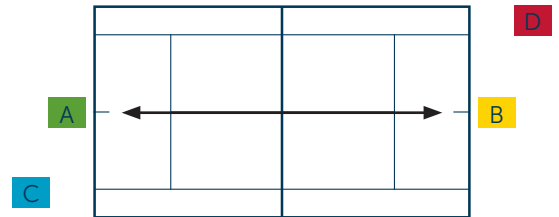
Rally

Je zwei Schüler spielen im Wechsel um Punkte und zählen dabei die Ballwechsel. Wer den Punkt gewinnt, erhält die jeweilige Anzahl Ballwechsel gutgeschrieben. Die Punkte werden kumuliert, bis ein Spieler 30 Punkte erreicht.

Variation: im Team gegeneinander spielen

Anmerkung

Falls A nach sieben Mal hin- und her spielen einen Fehler (out/ Netzfehler) macht, erhält B sieben Punkte.



2 Kompetenz

Ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.
Ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren.

Spiegelbild

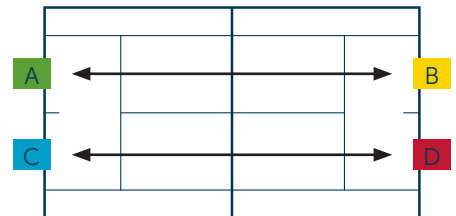
Bewusst Flugbahnen wahrnehmen

Die Schüler spielen lange Bälle, beobachten dabei genau, wie hoch der Ball übers Netz fliegt und sagen die Höhe der Flugbahnen des Gegners an («1», «2» oder «3»).

Variation: Distanz vergrößern/verkleinern / cross / zu viert

Anmerkung

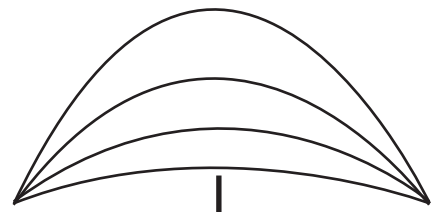
«1» = 1 Meter / «2» = 3 Meter / «3» = 5 Meter über dem Netz



Bewusst Flugbahnen spielen

Die Schüler spielen jeweils eine Minute lang folgende Flugbahnen miteinander: übertrieben hohe / hohe / mittelhohe / flache

Variation: zwei Schüler spielen und zwei beobachten vom Netzpfeosten, welche Flugbahnen gespielt werden / A variiert die Flugbahnen möglichst stark, B beobachtet genau, wie hoch der Ball übers Netz fliegt und versucht mit einer möglichst ähnlichen Flugbahn zurückzuspielen. Nach einigen Minuten die Aufgaben wechseln / cross / zu viert / A spielt hoch, B spielt flach

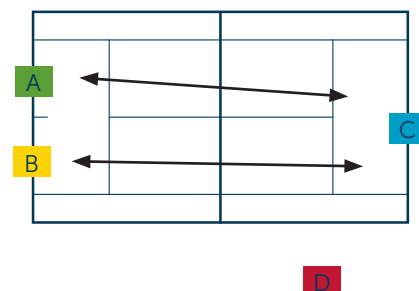


3 Kompetenz

Ich kann mit genügend Zeit in der Länge und Breite platzieren.

Rekordhalter

A und B decken das Einzelfeld ab und verteilen 90 Sekunden lang zu Musik Bälle ins gegnerische Feld. C versucht jeden Ball zu erlaufen und ins Einzelfeld zurückzuspielen. Für jeden Treffer erhält C einen Punkt. D springt derweil so oft wie möglich Seil. Nach 90 Sekunden wird die Musik gestoppt und C und D tauschen die Rollen. Wer holt in der vorgegebenen Zeit den Punkterekord auf dem Platz und wer mit dem Seil? Nach C und D erhalten auch A und B die Möglichkeit den Rekord zu holen.



Material: Musik, Uhr, Springseil, Seil

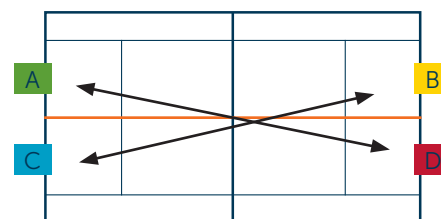
Variation: den Rekord als Team holen. Immer wenn ein Fehler passiert, wechseln C und D / anstatt Seilspringen Beinarbeit durch Kondileiter / Netz mit Seil oder Band erhöhen

4 Kompetenz

Ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.

Superwurst

Vier Schüler spielen im Doppel mit einem Ball. Jeder Schüler hat drei Leben und deckt ein halbes Doppelfeld ab. Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben und wer schliesslich keine Leben mehr hat, ist eine «Wurst». Sobald eine Wurst gekürt ist, starten alle wieder mit drei Leben und das Spiel beginnt von vorne. Wenn eine Wurst erneut alle Leben verliert, wird sie zur «Superwurst».



Variation: im Einzelfeld / wer ein Leben verliert, bringt den nächsten Ball mit einem Service ins Spiel / bei einem Fehler muss der Schüler ums Feld joggen, bis der nächste einen Fehler begeht und er dessen Platz einnehmen kann. Auf der Seite, wo nur noch ein Schüler spielt, gilt das Einzelfeld.

Lektion «Beide hinten: Sicherheit»

EINSTIMMEN

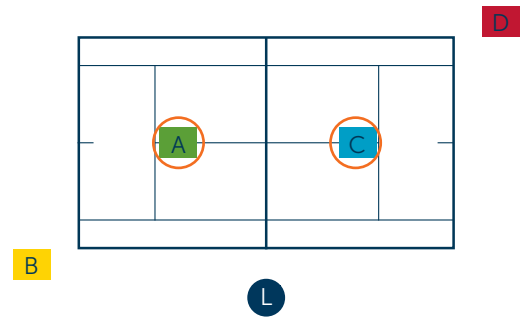
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

5' Einwärmen

Tom & Jerry

A spielt gegen C und B gegen D einen Kleinfeldmatch mit einem Overball/Basketball. A versucht C zu «fressen» indem er ihm keine Zeit lässt ins Mauseloch zurückzukehren, bevor A den Ball fängt oder spielt. Die Spieler müssen nach jedem Wurf in ihr Mauseloch zurücklaufen und im Treff- oder Fangmoment «stopp» sagen. Wenn der Gegner in diesem Moment nicht im Mauseloch steht, wird er «gefressen» und der Punkt ist sofort gewonnen.



Material: Reifen, Basketball, Overball

5' Einspielen

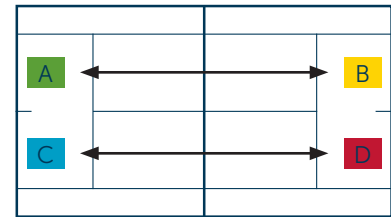
Zeitspieler

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 gewinnt.

Anmerkung

Immer nur einen Ball zur Verfügung stellen.

Positionen mit Streifen markieren, welche nach jedem Schlag wieder eingenommen werden müssen.



Material: Uhr, grüne Bälle, Bodenmarkierungen

HAUPTTEIL

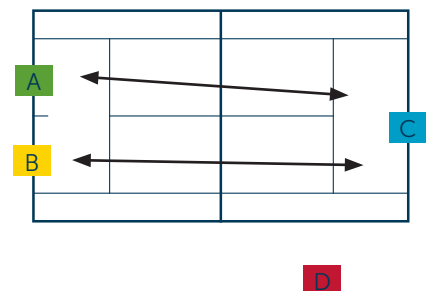
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

15' Übung/Spielform

Rekordhalter

A und B decken das Einzelfeld ab und verteilen 90 Sekunden lang zu Musik Bälle ins gegnerische Feld. C versucht jeden Ball zu erlaufen und ins Einzelfeld zurückzuspielen. Für jeden Treffer erhält C einen Punkt. D springt derweil so oft wie möglich Seil. Nach 90 Sekunden wird die Musik gestoppt und C und D tauschen die Rollen. Wer holt in der vorgegebenen Zeit den Punkterekord auf dem Platz und wer mit dem Seil? Nach C und D erhalten auch A und B die Möglichkeit den Rekord zu holen.



Material: Musik, Uhr, Springseil

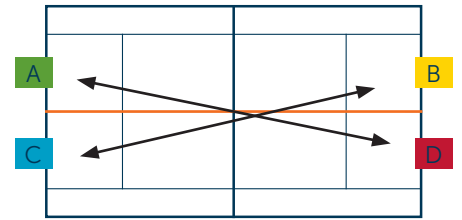
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

15' Übung/Spielform

Superwurst

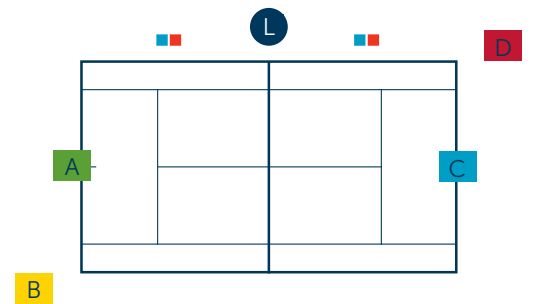
Vier Schüler spielen im Doppel. Jeder Schüler hat drei Leben und deckt ein halbes Doppelfeld ab. Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben und wer schliesslich keine Leben mehr hat, ist eine «Wurst». Sobald eine Wurst gekürt ist, starten alle wieder mit drei Leben und das Spiel beginnt von vorne. Wenn eine Wurst erneut alle Leben verliert, wird sie zur «Superwurst».



15' Übung/Spielform

Bingo

A spielt gegen C und B gegen D. Die Spieler müssen nach jedem Ballwechsel einen Zettel ziehen, welcher die eigene Gefühlslage beschreibt (blauer Zettel = zufrieden, roter Zettel = unzufrieden). Am Ende werden die Zettel dem Leiter gezeigt.



Material: blaue und rote Zettel

AUSKLANG

Dauer Thema/Übung/Spielform

5' Keypoints zur Übung «Rekordhalter» repetieren, abfragen.

Bsp: hohe, langsame Flugbahnen sind sichere Lösungen und dienen, um Zeit zu gewinnen.

3. Beide hinten: Punkt aufbauen

1 Kompetenz

Ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen.
 Ich kann meine Spielsituation (Position) wahrnehmen.
 Ich übernehme Verantwortung für meine Ziele und bin selbständig.

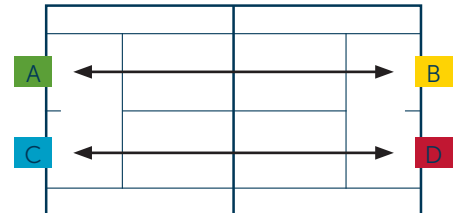
Polizist

Je zwei Schüler spielen miteinander lange Bälle. Sie beobachten dabei wie schwierig die Situation des Gegner jeweils ist und rufen entsprechend «rot», «gelb» oder «grün».

Variation: vor dem Ballkontakt die eigene Situation ansagen / zwei Schüler spielen miteinander und zwei beobachten und benennen vom Spielfeldrand aus die Situation des Partners / die Schüler versuchen einander bewusst in eine rote/gelbe/grüne Situation zu bringen

Anmerkung

rot = schwierig / gelb = mittel / grün = einfach
 Der Leiter überprüft, ob die Ansagen richtig sind.
 Jeder Schüler kennt seine eigene Spielsituation.



2 Kompetenz

Ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen.
 Ich kann meine Spielsituation (Ampel) wahrnehmen.

Terminator

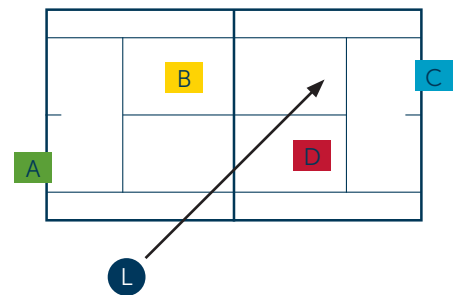
Grüne Situationen wahrnehmen

Zwei gegen zwei spielen einen Match auf 21 Punkte. Der Leiter bringt den Ball ins Spiel. Wenn jemand einen einfachen Ball erhält und «grün» ruft, kurz bevor er den Ball spielt, zählt der Punkt dreifach.

Variation: jedes Team darf drei Mal «rot» rufen, wenn das gegnerische Team in Schwierigkeiten ist. Der Punkt zählt dann dreifach. / Änderung der Spielerposition / Einzelpunkte spielen. Schüler A spielt zwei Punkte, danach spielt B zwei Punkte, usw. A und B zählen die Punkte zusammen als Team (siehe Bonusspiel)

Anmerkung

Ich erkenne meinen Vorteil.
 Ich kann die Spielsituation wahrnehmen, in welcher ich den Ballwechsel mit einem Punkt abschliessen kann.



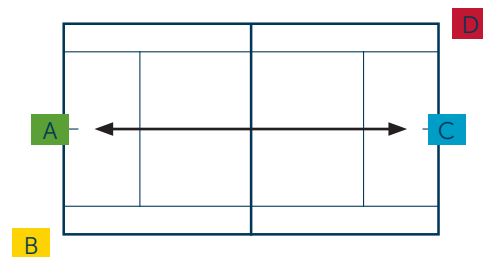
3 Kompetenz

Ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.

Bonusspiel

A und B spielen im Team gegen C und D. Im Einzelfeld wird im Wechsel einzeln auf elf Punkte gespielt. Jeder spielt jeweils zwei Punkte für sein Team und pausiert danach für zwei Punkte. Auf einer Seite wird zu Beginn bereits nach einem Punkt gewechselt. Wenn der Punkt durch einen Winner oder erzwungenen Fehler des Gegners zustande kommt, zählt der Punkt doppelt.

Variation: zwei gegen zwei / der Leiter gibt den Ball ins Spiel oder die Spieler servieren / der Punkt ist erst offen, wenn jeder Schüler den Ball drei Mal über das Netz gespielt hat



Lektion «Beide hinten: Punkt aufbauen»

EINSTIMMEN

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

5' Einwärmen

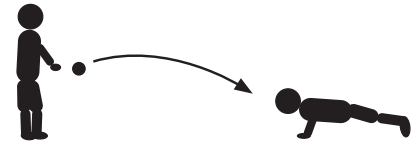
Liegestütz-Tennis

A wirft einen Ball zu B, welcher in der Liegestützposition ist. B versucht den Ball zu fangen und ihn zu A zurückzurollen.

Variation: ein Schüler spielt mit dem Schläger

Anmerkung

Die Übung kann auf den Knien ausgeführt werden, falls die Schüler zu wenig Kraft haben.



Material: Overball, Kids Tennis High School Ball

10' Einspielen

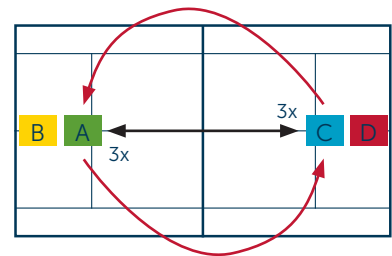
Im Kreisverkehr

Im Kleinfeld immer drei Bälle spielen, anschliessend auf die andere Seite joggen, von dort aus drei Bälle spielen und wieder auf die andere Seite joggen. So viele Ballwechsel wie möglich spielen.

Variation: von der Grundlinie spielen

Anmerkung

Bei zwei Schülern kann der Leiter mitspielen.



HAUPTTEIL

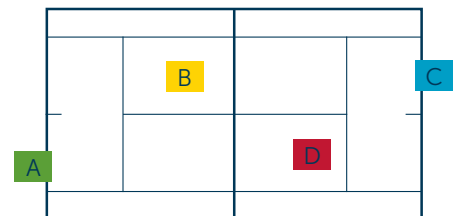
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

10' Übung/Spielform

Terminator

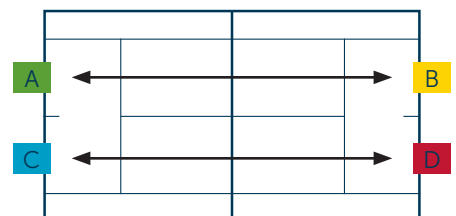
Zwei gegen zwei spielen einen Match auf 21 Punkte. Der Leiter bringt den Ball ins Spiel. Wenn jemand einen einfachen Ball erhält und «grün» ruft, kurz bevor er den Ball spielt, zählt der Punkt dreifach.



15' Übung/Spielform

Polizist

Je zwei Schüler spielen miteinander lange Bälle. Sie beobachten dabei wie schwierig die Situation des Gegner jeweils ist und rufen entsprechend «rot», «gelb» oder «grün».

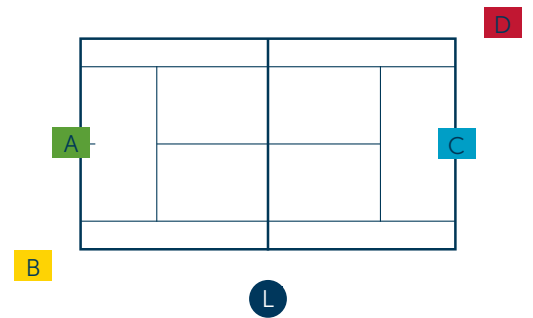


Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

15' **Übung/Spielform****Challenge**

A spielt gegen C und B gegen D auf 15 Punkte. Der Leiter gibt die Bälle ins Spiel. Jeder Spieler hat die Möglichkeit drei Mal einen Joker (von 2, 3 und 4 Punkten) einzusetzen. Gewinnt ein Spieler den Ballwechsel, erhält er so viele Punkte wie angesagt, verliert er ihn, gehen die Anzahl Punkte an den Gegner.

**AUSKLANG**

Dauer Thema/Übung/Spielform

- 5' Keypoints: Gewicht nach vorne verlagern, um Wirkung/Länge zu erzielen.

4. Ich greife an

1 Kompetenz

Ich kann nach kurzen Bällen die Netzposition einnehmen.
 Ich kann den Gegner am Netz mit hohen Bällen überloben.
 Ich kann die Flugbahn des ankommenden, kurzen Balles wahrnehmen.

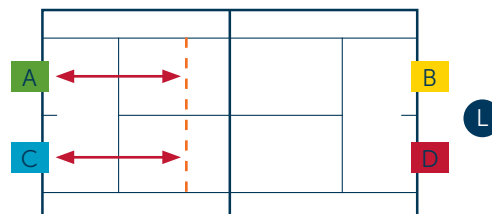
«Hindere-Füre»

A und C spielen gegen B und D. Gewinnen A/C einen Punkt, erhalten sie vom Leiter einen Angriffsball und können danach so lange am Netz bleiben, wie sie Punkte gewinnen. Verlieren sie einen Punkt, spielt ihnen der Leiter einen Lob zu und beim nächsten Punktgewinn erhalten sie wieder einen Angriffsball.

Variation: jeder Punkt zählt / nur Punkte, welche am Netz gewonnen werden, zählen / der erste Volley muss über die T-Linie gespielt werden / der erste Passierschlag darf kein Lob sein

Anmerkung

Die Netzpositionen mit Streifen markieren.



Material: Bodenmarkierungen

2 Kompetenz

Ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners auf dessen schwächere Seite angreifen.

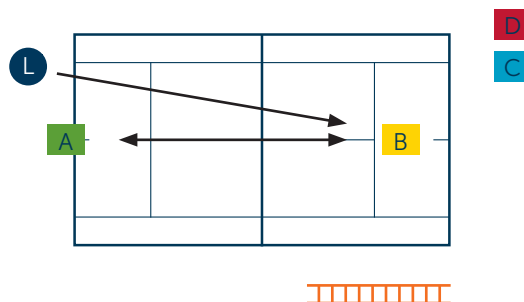
Königsball

A startet als König. Der Leiter spielt einen kurzen Ball zu B/C/D und der Punkt wird anschliessend zu Ende gespielt. Wer zwei Punkte nacheinander gegen A gewinnt, ist er der neue König und darf auf die andere Seite wechseln. Bei einem Punktverlust muss eine bestimmte Beinarbeit (durch Leiter, über Hürden, Ausfallschritte, Sidesteps, Kreuzschritt, o.ä.) gemacht werden.

Variation: den Angriffsball variieren: in ganzes Feld/longline/cross/Slice/Topspin/Stoppsball / zwei Angreifer und zwei Verteidiger / einen Passierball für den König vorgeben, damit ein erster Volley trainiert werden kann

Anmerkung

Den Angriffsball je nach Spielstärke definieren.



Material: Leiter, Hürden

3 Kompetenz

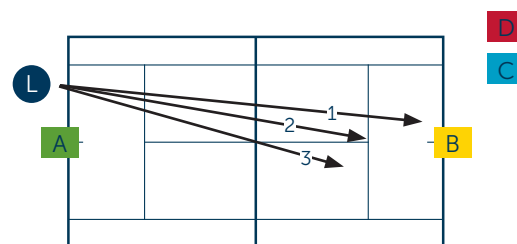
Ich kann einen Smash spielen.

Ich kann mich angepasst positionieren und den Abschlussvolley wirkungsvoll spielen.

Chef

A startet als Chef. Der Leiter spielt B den ersten Ball lang ein (1). Gewinnt B den Punkt, erhält er als zweiten Ball vom Leiter einen Angriffsball (2) zugespielt. Gewinnt er diesen Punkt auch, erhält er zur Krönung einen Smash (3) eingespielt. Gewinnt er auch diesen, ist er «Chef» und kann den Chefplatz auf der anderen Seite einnehmen.

Variation: zwei Chefs, um die Wartezeit zu verkürzen / der Schüler, welcher als Chef zuerst elf Punkte macht, gewinnt. Punkte gehen bei Fehlern nie verloren. / der erste Ball ist bereits ein Angriffsball, der zweite ein Volley, der dritte ein Smash/Aufprallsmash / Jeder Punkt zählt / Punkte als «nicht Chef» zählen nichts oder nur die Hälfte



Lektion «Ich greife an»

EINSTIMMEN

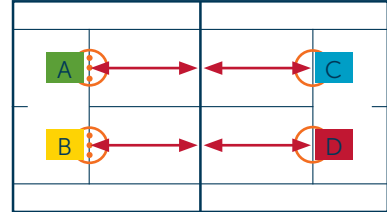
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

5' Einwärmen

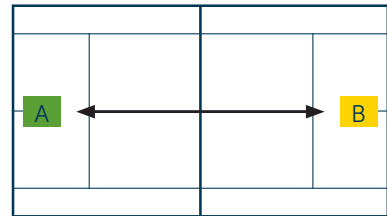
Transporter

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



10' Einspielen

Zu zweit einspielen. Erst longline, danach cross, gefolgt von Volley
und Smash.



HAUPTTEIL

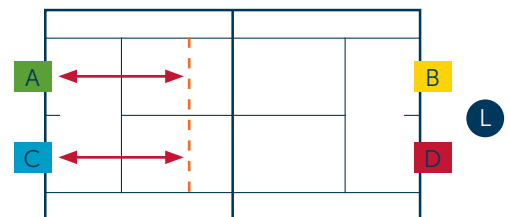
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

20' Übung/Spielform

«Hindere-Füre»

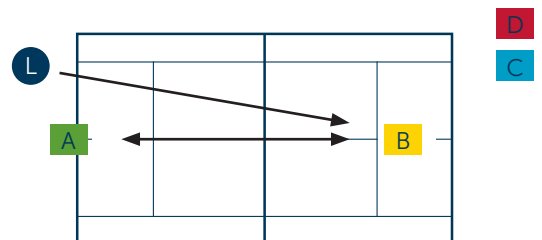
A und C spielen gegen B und D. Gewinnen A/C einen Punkt,
erhalten sie vom Leiter einen Angriffsball und können danach so
lange am Netz bleiben, wie sie Punkte gewinnen. Verlieren sie ein-
en Punkt, spielt ihnen der Leiter einen Lob zu und beim nächsten
Punktgewinn erhalten sie wieder einen Angriffsball.



10' Übung/Spielform

Königsball

A startet als König. Der Leiter spielt einen kurzen Ball zu B/C/D
und der Punkt wird anschliessend zu Ende gespielt. Wer zwei
Punkte nacheinander gegen A gewinnt, ist er der neue König und
darf auf die andere Seite wechseln. Bei einem Punktverlust muss
eine bestimmte Beinarbeit (durch Leiter, über Hürden, Ausfall-
schritte, Sidesteps, Kreuzschritt, o.ä.) gemacht werden.



Material: Leiter, Hürden

Anmerkung

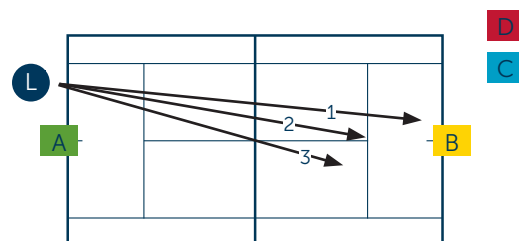
Den Angriffsball je nach Spielstärke definieren.

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

10' **Übung/Spielform****Chef**

A startet als Chef. Der Leiter spielt B den ersten Ball lang ein (1). Gewinnt B den Punkt, erhält er als zweiten Ball vom Leiter einen Angriffsball (2) zugespielt. Gewinnt er diesen Punkt auch, erhält er zur Krönung einen Smash (3) eingespielt. Gewinnt er auch diesen, ist er «Chef» und kann den Chefplatz auf der anderen Seite einnehmen. Wer als Chef z.B. zuerst 15 Punkte erreicht, gewinnt das Spiel.

**AUSKLANG**

Dauer Thema/Übung/Spielform

- 5' Wann gehst du im Einzel/Doppel ans Netz?
Warum ist es schlau, im Doppel durch die Mitte anzugreifen?

5. Ich spiele am Netz

1 Kompetenz

Ich kann mich angepasst positionieren und den Abschluss-Volley wirkungsvoll spielen.
Ich kann links und rechts am Gegner vorbei spielen.

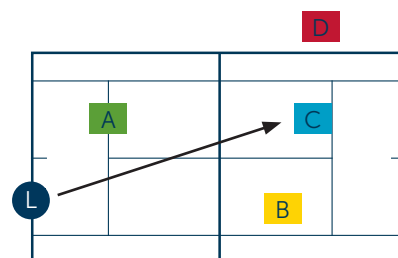
Volley-Drill

Der Leiter spielt mit und spielt den ersten Ball auf C/D, welche sich nach jedem Punkt abwechseln. Den Punkt danach frei im Doppel ausspielen. Auf elf Punkte spielen und danach um eine Position rotieren.

Variation: Bälle mit unterschiedlichen Rotationen einspielen / A auch auf Grundlinie beim Start des Punktes / Vorgabe beim ersten Volley

Anmerkung

Ab und zu einen Ball als Überraschung direkt auf B einspielen.
Im Doppel sollten die Partner möglichst nebeneinander auf einer Linie stehen.



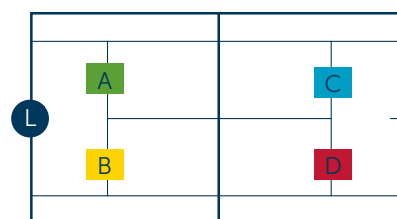
2 Kompetenz

Ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen.
Ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen.

Volley-Schlacht

Alle vier Schüler starten auf der T-Linie. Der Leiter spielt einen Ball ein und der Punkt wird im Einzelfeld zwei gegen zwei zu Ende gespielt. Bei Lobs durch die Mitte (auf den Leiter) kann auch der Leiter den Ball spielen.

Variation: zwei Duelle Longline, sobald eines beendet ist, den Punkt mit dem anderen Ball zwei gegen zwei zu Ende spielen / die ersten zwei Volleys müssen zugespielt werden, erst anschließend ist der Punkt eröffnet / gleiches Spiel, aber mit Korridor



3 Kompetenz

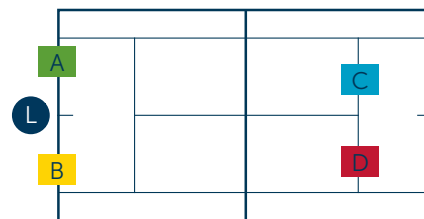
Ich kann einen Smash spielen.

Ich kann langsame Bälle mit einem Volley platziert zurückspielen.

Die Mauer

Der Leiter spielt den ersten Ball auf die Netzspieler, anschliessend wird der Punkt zu Ende gespielt.

Variation: der Leiter spielt den Ball auf die Grundlinienspieler ein / der erste Volley muss hinter der T-Linie gespielt werden / der erste Volley muss cross gespielt werden / D steht näher am Netz als C / der Leiter überlobt D und C muss den Lob zurückspielen



Material: farbige Hütchen

Anmerkung

Die Netzspieler sollen sich als Team seitlich und nach vorne verschieben.

Die Positionen mit farbigen Hütchen markieren.

Mentales Ritual: High Five oder Low Five

4 Kompetenz

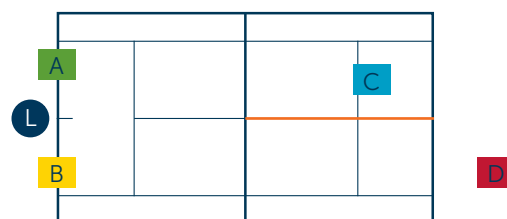
Ich kann nach kurzen Bällen die Netzposition einnehmen.

Ich kann die Flugbahn des ankommenden, kurzen Balles wahrnehmen.

David und Goliath

C und D wechseln sich ab. Der Leiter spielt einen kurzen Ball ein, auf welchen C/D angreift. C/D beendet den Punkt in der einen Spielfeldhälfte mit Korridor gegen A/B, welche das ganze Feld abdecken müssen.

Variation: C/D muss longline/cross angreifen / C/D muss mit Slice/ Topspin angreifen / die Verteidiger dürfen keine Lobs spielen



Lektion «Ich spiele am Netz»

EINSTIMMEN

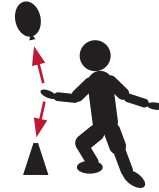
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

5' Einwärmen

Jongleur

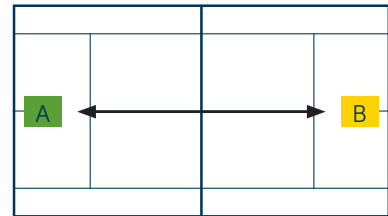
Mit der rechten Hand muss im Wechsel ein Luftballon in der Luft gehalten und ein Kegel berührt werden.



Material: Luftballon, Kegel

10' Einspielen

Zu zweit einspielen. Erst longline, danach cross, gefolgt von Volley und Smash.



HAUPTTEIL

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

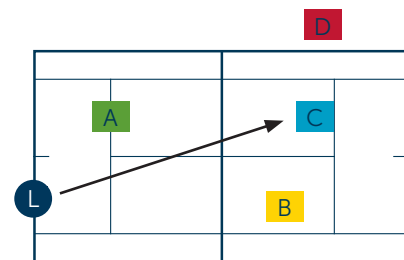
20' Übung/Spielform

Volley-Drill

Der Leiter spielt mit und spielt den ersten Ball auf C/D, welche sich nach jedem Punkt abwechseln. Den Punkt danach frei im Doppel ausspielen. B startet ca. 2 m hinter dem Netz, A auf der T-Linie (oder Grundlinie, je nach Spielstärke). Auf neun bis elf Punkte spielen und danach um eine Position rotieren.

Anmerkung

Ab und zu einen Ball als Überraschung direkt auf B einspielen.
Im Doppel sollten die Partner möglichst nebeneinander auf einer Linie stehen.



Dauer Thema/Übung/Spielform

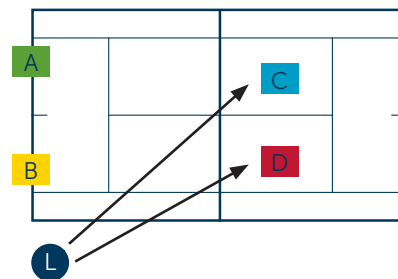
Organisation/Skizze/Material

12' Übung/Spielform

Volley vs. Grundlinie

Der Leiter spielt den ersten Ball auf die Netzspieler, anschliessend wird der Punkt zu Ende gespielt.

Variation: Der Leiter spielt den Ball auf die Grundlinienspieler. Je nach Spielstärke können spezifischere Anweisungen gegeben werden (z.B. erster Volley muss hinter die T-Linie oder cross gespielt werden). / C steht näher am Netz als D, der Leiter überlobt C und D muss auf den Lob antworten. Danach den Punkt ausspielen.

*Anmerkung*

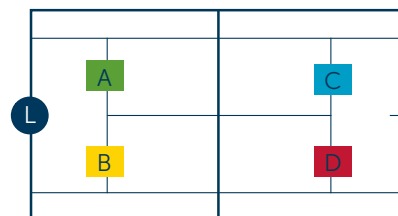
Die Netzspieler sollen sich als Team seitlich und nach vorn verschieben.

8' Übung/Spielform

Volley-Schlacht

Alle vier Schüler starten auf der T-Linie, der Leiter spielt einen Ball ein und der Punkt wird im Einzelfeld zwei gegen zwei zu Ende gespielt. Bei Lobs durch die Mitte (auf den Leiter) kann auch der Leiter den Ball spielen.

Variation: zwei Duelle Longline, sobald eines beendet ist, den Punkt mit dem anderen Ball zwei gegen zwei zu Ende spielen / die ersten zwei Volleys müssen zugespielt werden, erst anschliessend ist der Punkt eröffnet / gleiches Spiel, aber mit Korridor

**AUSKLANG**

Dauer Thema/Übung/Spielform

- 5' Wann gehst du im Einzel/Doppel ans Netz?
Warum ist es schlau, im Doppel durch die Mitte anzugreifen?
Wohin spiele ich den ersten Volley?

6. Mein Gegner greift an

1 Kompetenz

Ich kann auf einen Angriffsball mit einem hohen Ball antworten.
Ich kann langsame Bälle als Aufbau-Volley oder Abschluss-Volley platzieren.

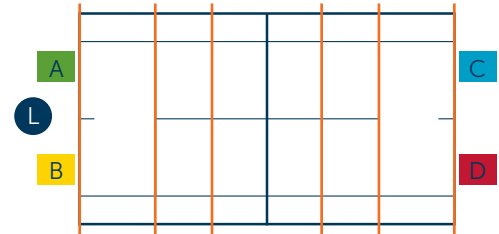
Liniendoppel

Die Schüler spielen ein Doppel und der Leiter gibt die Bälle ins Spiel. Das Team, welches den Punkt gewinnt, kann für den nächsten Punkt auf einer Linie näher beim Netz starten. Das Team, welches den Punkt auf der vordersten Linie gewinnt, hat die Runde gewonnen.

Variation: nur zwei Linien markieren / die Partner müssen auf der gleichen Linie stehen, um den Punkt zu gewinnen / jeder Punkt kann gezählt werden

Anmerkung

Mentales Ritual: nach jedem Punkt High Five oder Low Five mit dem Partner abklatschen



Material: Bodenmarkierungen

2 Kompetenz

Ich kann den Gegner am Netz mit hohen Bällen überloben.
Ich kann aus leichtem Lauf am Gegner rechts und links vorbeispielen.

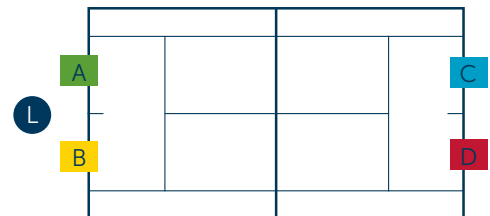
4 gewinnt

Die Schüler spielen gegeneinander ein Doppel und der Leiter gibt die Bälle ins Spiel. Die Teams gewinnen so viele Punkte, wie jeweils Spieler am Netz stehen (vor der T-Linie).

Variation: die Spieler geben den Ball mit einem Service ins Spiel / die Spieler beginnen auf unterschiedlichen Startpositionen / bei einem Netzpunkt gibt es die doppelte Punktzahl / ein richtiges Doppel mit Games spielen

Anmerkung

Mentales Ritual: nach jedem Punkt High Five oder Low Five mit dem Partner abklatschen



3 Kompetenz

Ich kann links und rechts am Gegner vorbeispielen.

Mauerbrecher

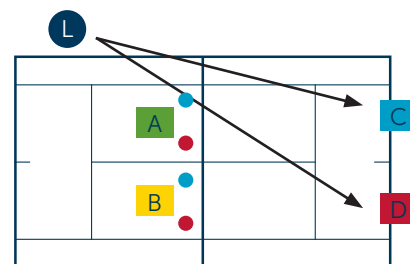
Der Leiter spielt den Ball zu den Grundlinienspielern, welche die Netzspieler passieren sollen.

Variation: die Grundlinienspieler spielen für je drei Punkte alleine / das Team, welches den Punkt gewinnt, kann die Netzposition einnehmen / mit seitlichen Positionen (siehe Anmerkung)

Anmerkung

Die Netzspieler sollen sich als Team seitlich und nach vorne verschieben (die Positionen farbig markieren).

Mentales Ritual: High Five oder Low Five



Material: farbige Hütchen, Bodenmarkierungen

4 Kompetenz

Ich kann auf einen Angriffsball mit einem hohen Ball antworten.
Ich kann den Gegner am Netz mit hohen Bällen überloben.
Ich sehe, dass mein Gegner angreift.

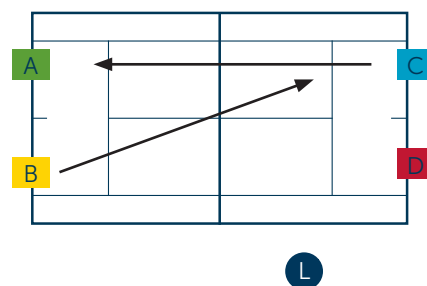
Return-König

B serviert und C spielt einen Angriffs-Return zu A. Danach Spiel auf Punkte, A spielt einen Passierball oder einen Lob. Die Return-Spieler starten auf der Grundlinie.

Variation: die Return-Spieler starten versetzt beim 2. Service / die Return-Spieler starten immer versetzt / den Return in die Mitte spielen, der Servicepartner spielt den Ball mit der Vorhand / der Leiter spielt den ersten Ball als Service

Anmerkung

Mentales Ritual: High Five oder Low Five



Lektion «Mein Gegner greift an»

EINSTIMMEN

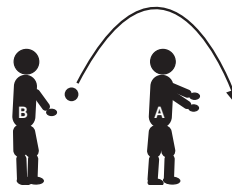
Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

10' Einwärmen

1. Schnappball

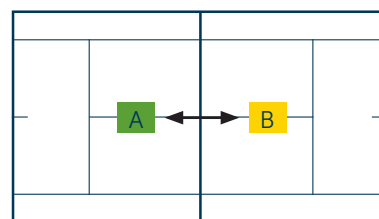
2. Spieler A steht mit dem Rücken zu Spieler B, B wirft den Ball über A, welcher diesen nach dem Aufprall fangen muss.



Material: Volleyball

5' Einspielen

Zu zweit Volley-Volley spielen, danach Volley-Volley als Match.



Material: Leine

HAUPTTEIL

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

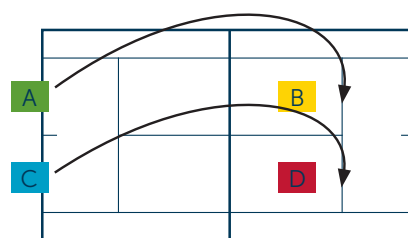
10' Übung/Spielform

Lob

A und C spielen Lobs über B und D, welche den Ball mit einem Volley oder Smash (je nach Spielstärke) zurückspielen. Nach 10 Minuten wechseln.

Anmerkung

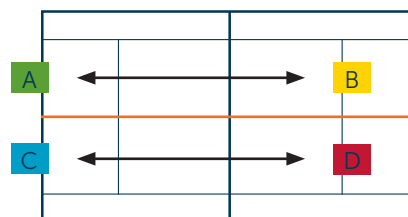
B und D dürfen nicht hinter der T-Linie stehen.



10' Übung/Spielform

Spiel im Halbfeld

A spielt gegen B und C gegen D im Halbfeld auf Punkte. B und D dürfen den Ball nicht aufprallen lassen, sonst verlieren sie den Punkt. Als Einzel im Halbfeld oder Doppel im ganzen Feld spielen. B und D beginnen jeweils auf der Servicelinie.

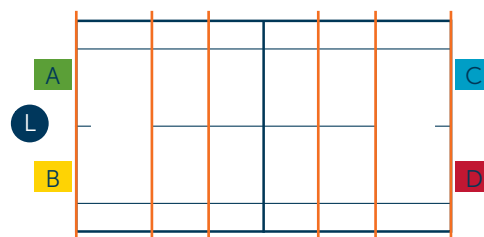


Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

20' **Übung/Spielform****Liniendoppel**

Die Schüler spielen ein Doppel und der Leiter gibt die Bälle ins Spiel. Das Team, welches den Punkt gewinnt, kann für den nächsten Punkt auf einer Linie näher beim Netz starten. Das Team, welches den Punkt auf der vordersten Linie gewinnt, hat die Runde gewonnen.



Material: Bodenmarkierungen

AUSKLANG

Dauer Thema/Übung/Spielform

- 5' Startpositionen im Doppel thematisieren.
 Warum spielen Profis versetzt, wann spielen sie nicht versetzt?
 Warum spielen wir auf einer Linie?



7. Service/Return

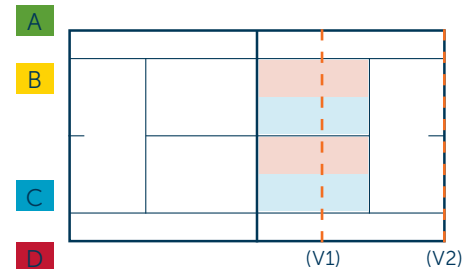
1 Kompetenz

Ich kann den Ball mit einem grossen Service kontrolliert ins Feld spielen.
Ich kann den 2. Service platzieren.

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: bei einem Doppelfehler gehen alle Punkte verloren / ein Seil übers Netz spannen und somit nur 2. Services spielen / A simuliert ein ganzes Game gegen C / der 2. Service muss auch platziert sein / Sliceservice / 1. Aufsprung lang ins Servicefeld spielen (V1) und den 2. Aufsprung hinter die Grundlinie (V2)



Material: Bodenmarkierungen, Seil

Anmerkung

Schüler lernen auch unter Druck sicher zu servieren

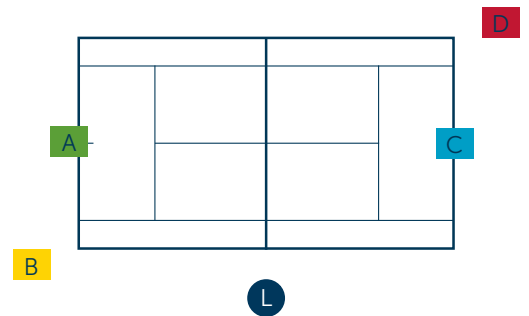
2 Kompetenz

Ich kann den 2. Service platzieren.
Ich kann den 1. Service lang retournieren und den 2. Service situationsangepasst rechts oder links platzieren.

Plus/Minus

A/B und C/D spielen im Team gegeneinander um Punkte. Team A/B beginnt das Spiel und serviert, bis es +3 und somit das Game gewonnen hat. Erreicht es -3, geht das Game an das Return-Team. Pro Spieler werden jeweils zwei Punkte nacheinander gespielt, anschliessend wird mit dem Partner gewechselt.

Variation: mit einem Service / Return muss ins hintere Feld gespielt werden / als Doppel spielen. Alle vier starten auf der Grundlinie.



Anmerkung

Punktgewinn: +1

Punktverlust: -1

3 Kompetenz

Ich kann den Ball zurückspielen und die Position wieder einnehmen.
 Ich kann lang retournieren.
 Ich kann den 2. Service kontrolliert (Slice) ins Feld spielen.

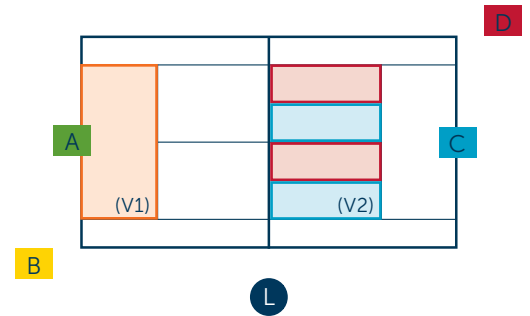
Lebensspiel

A spielt gegen C und B gegen D Games. Jeder Spieler hat zu Beginn fünf Leben und bei jedem Returnfehler verliert er eines. Wenn ein Spieler keine Leben mehr hat, verliert er den Match direkt.

Variation: mit einem Service / falls der Spieler den Return angekündigt in die lange Zone (V1) spielt, gewinnt er ein Leben zurück / falls der Schüler angekündigt in die blaue/rote Zone (V2) serviert, gewinnt er ein Leben zurück

Anmerkung

Die Spieler wechseln nach 2 Punkten.



Material: Bodenmarkierungen

4 Kompetenz

Ich kann den 1. Service rechts und links platzieren.
 Ich kann mit Vorhand und Rückhand kontrolliert retournieren.

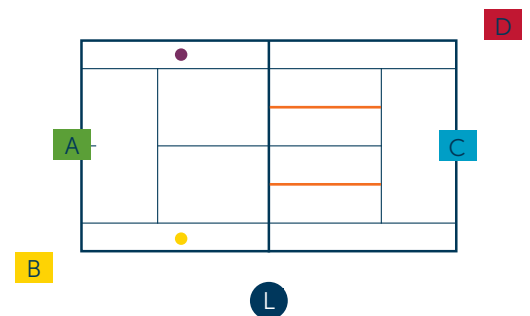
Teamwettkampf

A/B spielen (servieren) gegen C/D (retournieren) im Team bis auf zehn Punkte. A/B sagen vor dem Punkt an, in welche Zone sie servieren. Ist die Ansage richtig, erhält das Team bereits einen Punkt, auch wenn der Spieler anschliessend den Ballwechsel verliert. Pro Ballwechsel können somit zwei Punkte gewonnen werden. Die Returnspieler können ansagen, ob sie cross oder longline retournieren (Seite mit farbigen Hütchen markieren) und bei richtiger Ansage so bereits einen Punkt erhalten.

Variation: die Returnspieler sagen an, wohin der Gegner servieren soll und dieser kann so bereits einen Punkt gewinnen.

Anmerkung

Nach einem Punktverlust spielt der Partner weiter.



Material: farbige Hütchen

Lektion «Service/Return»

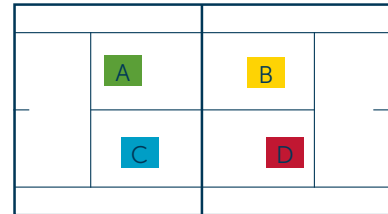
EINSTIMMEN

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

5' Einwärmen

A und C spielen im Team gegen B und D mit einem Basketball einen Kleinfeldmatch auf 10 Punkte. Der Ball darf von A/C nur von oben (mit beiden Händen) und von B/D nur von unten (seitlich mit beiden Händen) ins gegnerische Feld geworfen werden. Innerhalb des Teams immer abwechselungsweise den Ball werfen.

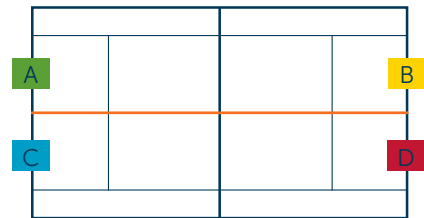


Material: Basketball

15' Einspielen

Zwei Minuten möglichst ohne Fehler im Kleinfeld einspielen. Die Ballwechsel werden immer mit einem 2. Service begonnen.

A spielt gegen B und C gegen D ein Halbfeldmatch-Tiebreak auf vier Minuten. Jeder Punkt wird mit einem Service begonnen. Anschliessend spielen die beiden Sieger und die beiden Verlierer gegeneinander.



HAUPTTEIL

Dauer Thema/Übung/Spielform

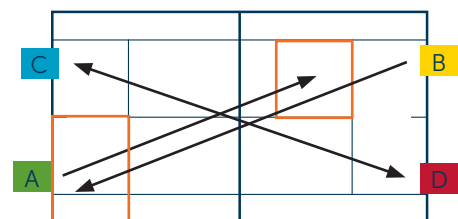
Organisation/Skizze/Material

30' Übung/Spielform

A serviert in eine definierte Servicefeldzone, B retourniert mit langen, hohen Bällen in eine definierte Zone. C und D spielen einen Crossmatch und beginnen jeweils mit einem Service.

Anmerkung

Die Positionen nach jeweils ca. 6 Minuten wechseln.



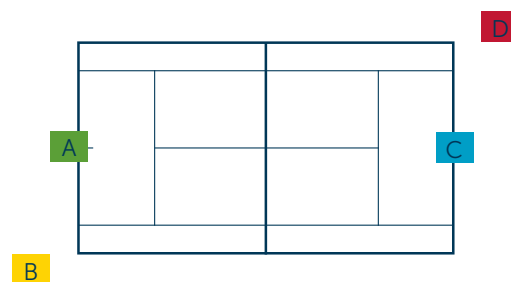
Material: Bodenmarkierungen

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

10' **Übung/Spielform****Plus/Minus**

A/B und C/D spielen im Team gegeneinander um Punkte. Team A/B beginnt das Spiel und serviert, bis es +3 und somit das Game gewonnen hat. Erreicht es -3, geht das Game an das Return-Team. Pro Spieler werden jeweils zwei Punkte nacheinander gespielt, anschliessend wird mit dem Partner gewechselt.

*Anmerkung**Punktgewinn: +1**Punktverlust: -1***AUSKLANG**

Dauer Thema/Übung/Spielform

5' Wichtige Key Points bei Service/Return im Doppel besprechen.

8. Physis/Kondition

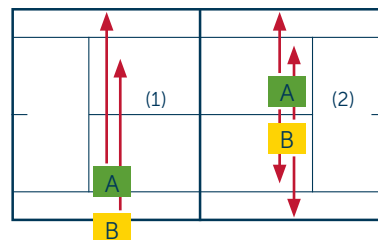
1 Kompetenz

Ich kann unter Zeitdruck oder im Wettkampf mein Leistungslimit erreichen.

Einfangen

Schüler A startet mit dem hinteren Bein auf der Seitenlinie und Schüler B mit dem vorderen Bein auf der Doppel-Seitenlinie. B versucht auf ein Kommando A einzufangen, bevor dieser die Gegenseite erreicht (1).

Variation: der Trainer gibt ein Signal mit der Pfeife (die Schüler haben die Augen geschlossen) / kniend/sitzend/in Liegestützposition starten / A und B spielen «Schere, Stein, Papier». Der Gewinner versucht den Verlierer einzufangen, bevor dieser etwas bestimmtes berührt (2).



2 Kompetenz

Ich kann koordinativ anspruchsvollere Kraftübungen, welche mehrere Muskelgruppen beanspruchen, korrekt ausführen.

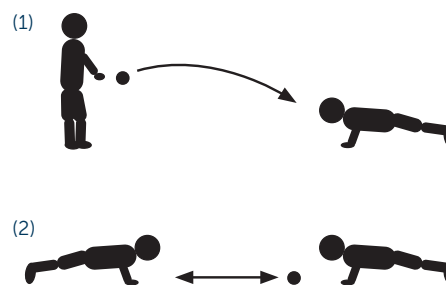
Liegestütz-Tennis

A wirft einen Ball zu B, welcher in der Liegestützposition ist. B versucht den Ball zu fangen und ihn zu A zurückzurollen (1).

Variation: beide Spieler sind in der Liegestützposition und rollen einen Ball hin und her (2) / mit unterschiedlichen Bällen / mit zwei Bällen gleichzeitig werfen/rollen / ein Schüler spielt mit dem Schläger

Anmerkung

Die Übung kann auf den Knien ausgeführt werden, falls die Schüler zu wenig Kraft haben.



Material: verschiedene Bälle

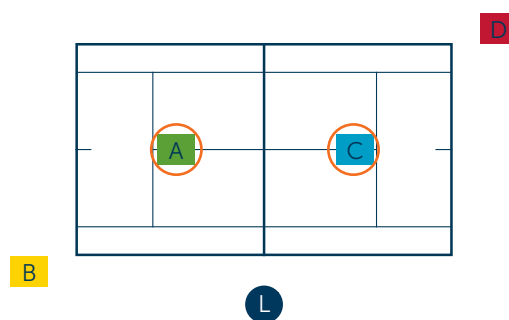
3 Kompetenz

Ich kann auch Schnelligkeit ausdauernd aufrecht erhalten.

Tom & Jerry

A spielt gegen C und B gegen D einen Kleinfeldmatch mit einem Overball/Basketball. A versucht C zu «fressen» indem er ihm keine Zeit lässt ins Mauselloch zurückzukehren, bevor A den Ball fängt oder spielt. Die Spieler müssen nach jedem Wurf in ihr Mauselloch zurücklaufen und im Treff- oder Fangmoment «stopp» sagen. Wenn der Gegner in diesem Moment nicht im Mauselloch steht, wird er «gefressen» und der Punkt ist sofort gewonnen.

Variation: ein Spieler spielt mit dem Schläger / beide Spieler mit dem Schläger / mit unterschiedlichen Bällen / mit unterschiedlichen Würfeln / als Doppel (alle vier haben ein Mauselloch) / als Doppel (ohne Mauselloch aber nach jedem Wurf miteinander abklatschen)



Material: Bodenmarkierungen

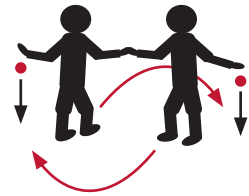
4 Kompetenz

Ich kann auf Frequenzschnelligkeit und kurze Kontaktzeiten ausgerichtete Übungen schnell und präzise ausführen.

Balltanz

Die Spieler halten sich mit der rechten Hand und lassen abwechselnd mit der freien Hand einen Ball fallen. Ziel ist es, den Ball des Partners nach einer halben Umdrehung fangen zu können.

Variation: doppelte Umdrehung mit Ball / zusätzlich prellen / den Ball mit dem Schläger fallen lassen / den Ball mit dem Schläger prellen

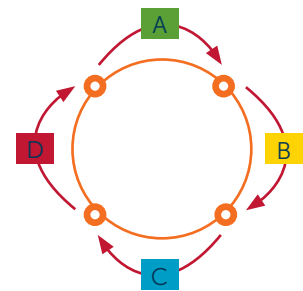
**5 Kompetenz**

Ich kann unter Zeitdruck oder im Wettkampf mein Leistungslimit erreichen.

Karussell

Die Schüler bewegen sich um vier Kegel, welche im Kreis aufgestellt sind. Jeder Schüler hat einen Ball in der Hand, welchen er so auf einen Kegel ablegen muss, dass dieser nicht herunterfällt. Nun läuft er zum nächsten Kegel und befördert den dort liegenden Ball zum übernächsten Kegel, usw.

Variation: den Ball vor dem Ablegen prellen / den Kegel vor dem Ablegen umkreisen / den Ball vor dem Ablegen prellen und den Kegel umkreisen / Distanzen vergrößern / mit mehr/weniger Kegeln



Material: Kegel

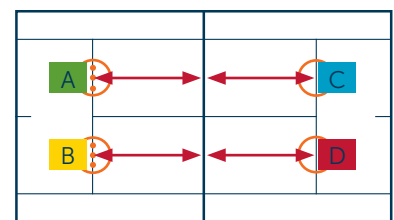
6 Kompetenz

Ich kann eine hohe Schnellkraft, Startkraft und Explosivität zeigen.
Ich kann intermittierende Formen über längere Zeit aufrecht erhalten.

Transporter

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

Variation: Distanz ändern / von Seitenlinie zu Seitenlinie (Ball muss
dann nicht zwingend in der Mitte übergeben werden) / die Bälle
mit dem Schläger transportieren / bei einem Ballverlust muss von
vorne begonnen werden

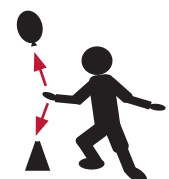
**7 Kompetenz**

Ich kann eine hohe Schnellkraft, Startkraft und Explosivität zeigen.

Jongleur

Mit der rechten Hand muss im Wechsel ein Luftballon in der Luft
gehalten und ein Kegel berührt werden.

Variation: ein am Boden liegender Schläger muss gedreht werden
/ einen Ball im Wechsel auf den Kegel und dann wieder auf den
Schläger legen / zu zweit einander einen Ball zurollen



Material: Luftballon, Kegel

Lektion «Physis/Kondition»

EINSTIMMEN

Dauer Thema/Übung/Spielform

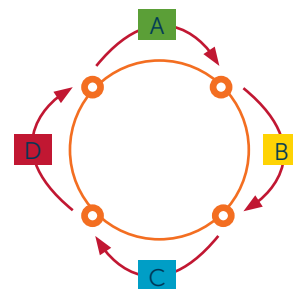
Organisation/Skizze/Material

15' Einwärmen

Karussell

Die Schüler bewegen sich um vier Kegel, welche im Kreis aufgestellt sind. Jeder Schüler hat einen Ball in der Hand, welchen er so auf einen Kegel ablegen muss, dass dieser nicht herunterfällt. Nun läuft er zum nächsten Kegel und befördert den dort liegenden Ball zum übernächsten Kegel, usw.

Mögliche Variation: den Ball vor dem Ablegen prellen / den Kegel vor dem Ablegen umkreisen / den Ball vor dem Ablegen prellen und den Kegel umkreisen



Material: Kegel

HAUPTTEIL

Dauer Thema/Übung/Spielform

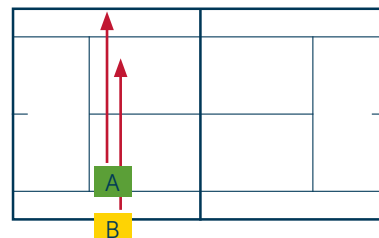
Organisation/Skizze/Material

10' Übung/Spielform

Einfangen

Schüler A startet mit dem hinteren Bein auf der Seitenlinie und Schüler B mit dem vorderen Bein auf der Doppel-Seitenlinie. B versucht auf ein Kommando A einzufangen, bevor dieser die Gegenseite erreicht (1).

Variation: der Trainer gibt ein Signal / kniend oder sitzend starten



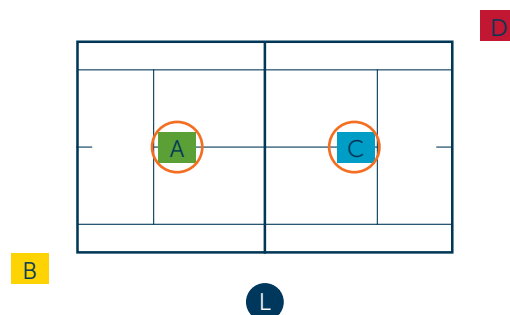
10' Übung/Spielform

Orientierung/Wahrnehmung

Tom & Jerry

A spielt gegen C und B gegen D einen Kleinfeldmatch mit einem Overball/Basketball. A versucht C zu «fressen» indem er ihm keine Zeit lässt ins Mauseloch zurückzukehren, bevor A den Ball fängt oder spielt. Die Spieler müssen nach jedem Wurf in ihr Mauseloch zurücklaufen und im Treff- oder Fangmoment «stopp» sagen. Wenn der Gegner in diesem Moment nicht im Mauseloch steht, wird er «gefressen» und der Punkt ist sofort gewonnen.

Variation: ein Spieler spielt mit dem Schläger / beide Spieler mit dem Schläger



Material: Overball, Basketball

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

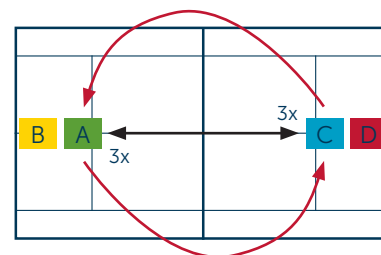
10' **Übung/Spielform****Im Kreisverkehr**

Im Kleinfeld immer drei Bälle spielen, anschliessend auf die andere Seite joggen, von dort aus drei Bälle spielen und wieder auf die andere Seite joggen. So viele Ballwechsel wie möglich spielen.

Variation: von der Grundlinie spielen

Anmerkung

Bei zwei Schülern kann der Leiter mitspielen.

**AUSKLANG**

Dauer Thema/Übung/Spielform

10' **Balltanz**

Die Spieler halten sich mit der rechten Hand und lassen abwechselnd mit der freien Hand einen Ball fallen. Ziel ist es, den Ball des Partners nach einer halben Umdrehung fangen zu können.

Variation: doppelte Umdrehung mit Ball / zusätzlich prellen / den Ball mit dem Schläger fallen lassen / den Ball mit dem Schläger prellen

9. Psyche/Mental

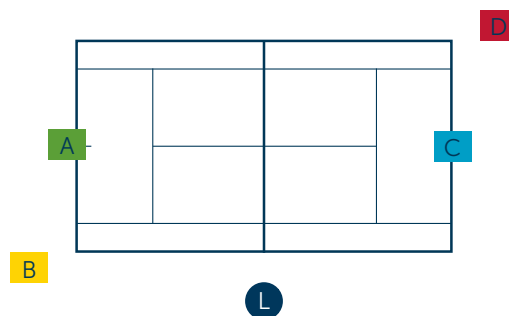
1 Kompetenz

Ich kann Ergebnisziele und Prozessziele unterscheiden und setzen.
Ich kann fortgeschrittene Selbstkontrolltechniken anwenden.

Challenge

A spielt gegen C und B gegen D auf 15 Punkte. Der Leiter gibt die Bälle ins Spiel. Jeder Spieler hat die Möglichkeit drei Mal einen Joker (von 2, 3 und 4 Punkten) einzusetzen. Gewinnt ein Spieler den Ballwechsel, erhält er so viele Punkte wie angesagt, verliert er ihn, gehen die Anzahl Punkte an den Gegner.

Variation: im Team spielen und zusammen entscheiden, welche Punkte 2, 3 oder 4 Mal zählen / mit Service / bei erfolgreichem Jokereinsatz hat der Spieler die Möglichkeit, den entsprechenden Joker wieder zu nutzen / der Leiter entscheidet vor dem Ballwechsel, ob und was für ein Joker eingesetzt wird



2 Kompetenz

Ich sehe auch in schwierigen Situationen aus wie ein Sieger.
Ich gebe 100%-igen Einsatz, unabhängig vom Spielstand.

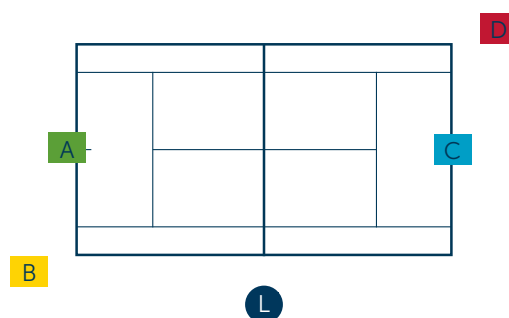
Jassen

A spielt gegen C und B gegen D einen Satz mit Games. Der Servierende zieht vor jedem neuen Game eine Jasskarte. Jede Jasskarte bestimmt einen Spielstand und mit diesem wird dann das Game begonnen.

Kartenwert / Spielstand

6 = 0:0 / 7 = 0:15 / 8 = 0:30 / 9 = 0:40 / Bauer = 15:40 / Dame = 30:40
König = 15:30 / Ass = Vorteil Gegner

Variation: die Schüler spielen ein Tiebreak und würfeln zu Beginn den Spielstand / das Game wird nur mit 2. Service gespielt / die Games beginnen immer mit 0:30 für den Servierenden



Material: Jasskarten



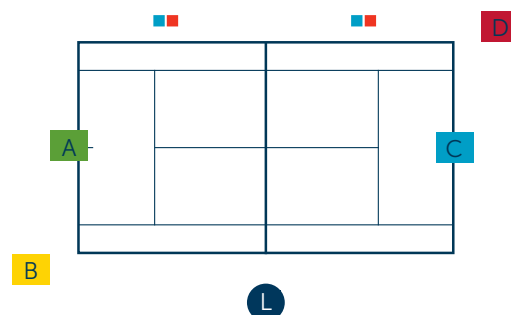
3 Kompetenz

Ich kann positives Denken auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten.

Bingo

A spielt gegen C und B gegen D. Die Spieler müssen nach jedem Ballwechsel einen Zettel ziehen, welcher die eigene Gefühlslage beschreibt (blauer Zettel = zufrieden, roter Zettel = unzufrieden). Am Ende werden die Zettel dem Leiter gezeigt.

Variation: die Zettel werden anhand der ersten Reaktion des Gegners nach dem Ballwechsel gezogen / der Leiter zieht ebenfalls Zettel für die Spieler, damit am Schluss verglichen werden kann.



Material: blaue und rote Zettel

4 Kompetenz

Ich kann Rituale zwischen den Punkten und in den Pausen anwenden.
Ich kann individualisierte Rituale und Pre-Match-Routinen anwenden.

Schachspieler

Die Schüler suchen sich Rituale für die Spielpausen aus. Anschließend wird ein beliebiges Spiel gespielt und die Spieler müssen jeweils die Rituale des Gegners nach dem Match erraten.

Variation: beobachten, was der Gegner vor dem Service, dem Return oder nach dem Punkt für ein Ritual macht / zwei Spieler machen Rituale und die zwei anderen Atemübungen zwischen den Ballwechseln / ein Doppel spielen und sich bewusst High Five bei jedem Punktgewinn und Low Five bei jedem Punktverlust abklatschen. Zusätzlich Motivations- und Lobsprüche zusprechen ist wünschenswert / vor jedem Game einen Zettel mit einem Ritual ziehen und dieses während des ganzen Games anwenden

Anmerkung

Den Schülern wenn möglich Bilder zeigen.

Material: Bilder von Profispielern, welche Rituale ausführen

5 Kompetenz

Ich kann Fehler akzeptieren und mich neu auf den nächsten Punkt konzentrieren.

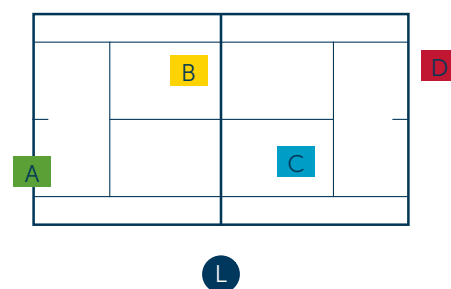
Handicap

A/B spielen ein Tiebreak/Games gegen C/D und haben jeweils nur den 2. Service zur Verfügung.

Variation: die Servierenden beginnen mit 0:30 / 0:2 / die Returnspieler beginnen mit 0:30 / 30:00 / 2:0 / erster Punkt = drei Punkte, zweiter Punkt = zwei Punkte, dritter sowie alle weiteren Punkte = ein Punkt.

Anmerkung

Die Doppelstartposition muss den Spielniveaus angepasst werden, das heisst beide auf der Grundlinie für das aufschlagende oder retournierende Team.



Lektion «Psyche/Mental»

EINSTIMMEN

Dauer Thema/Übung/Spielform

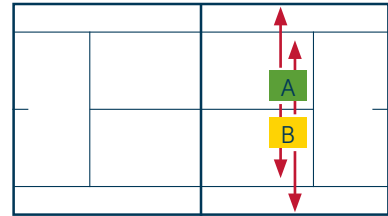
Organisation/Skizze/Material

5' Einwärmen

Schere, Stein, Papier

A und B spielen Schere, Stein, Papier. Der Gewinner versucht den Verlierer einzufangen, bevor dieser etwas bestimmtes berührt.

Variation: auf einem Bein davonspringen

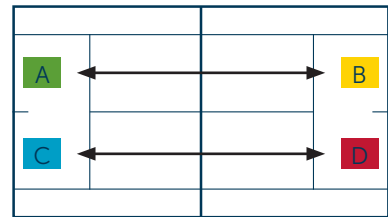


10' Einspielen

Zeitspieler

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 gewinnt.

Variation: wer zuerst 30x ohne Fehler spielen kann, gewinnt / beim Aufprall des gegnerischen Balles «tic» und beim Spielen des eigenen Balles «tac» sagen.



HAUPTTEIL

Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

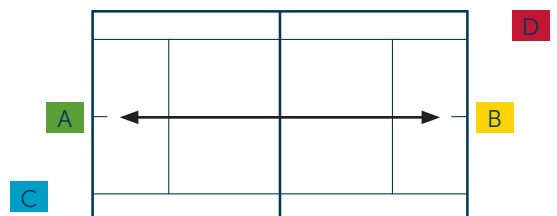
20' Übung/Spielform

Rally

Je zwei Schüler spielen im Wechsel um Punkte und zählen dabei die Ballwechsel. Wer den Punkt gewinnt, erhält die jeweilige Anzahl Ballwechsel gutgeschrieben. Die Punkte werden kumuliert, bis ein Spieler 30 Punkte erreicht.

Anmerkung

Falls A nach sieben Mal hin- und her spielen einen Fehler macht, erhält B sieben Punkte



Dauer Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze/Material

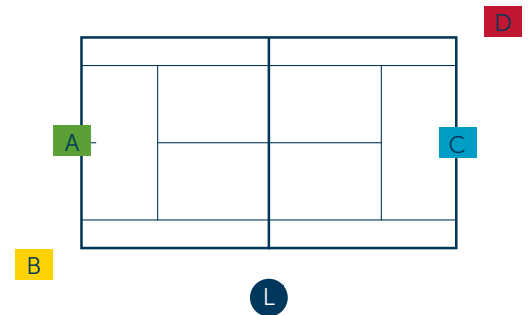
20' **Übung/Spielform****Jassen**

A spielt gegen C und B gegen D einen Satz mit Games. Der Servierende zieht vor jedem neuen Game eine Jasskarte. Jede Jasskarte bestimmt einen Spielstand und mit diesem wird dann das Game begonnen.

Kartenwert / Spielstand

6 = 0:0 / 7 = 0:15 / 8 = 0:30 / 9 = 0:40 / Bauer = 15:40 / Dame = 30:40
 König = 15:30 / Ass = Vorteil Gegner

Variation: die Schüler spielen ein Tiebreak und würfeln zu Beginn den Spielstand



Material: Jasskarten

AUSKLANG

Dauer Thema/Übung/Spielform

- 5' Die Spieler fragen, wie sie mit einer Drucksituation umgehen und ob sie Rituale haben.

Saisonplanung

In der Saisonplanung für die Jugendlichen müssen alle Basisspielsituationen («Ich greife an», «Mein Gegner greift an», etc.) und deren Lernziele vorkommen. Zusätzlich ist es wichtig, Variationen und Überraschungen einzubauen, damit der Tennisunterricht abwechslungsreich ist (siehe Grafik).

Der Tennisunterrichtende ist fähig...

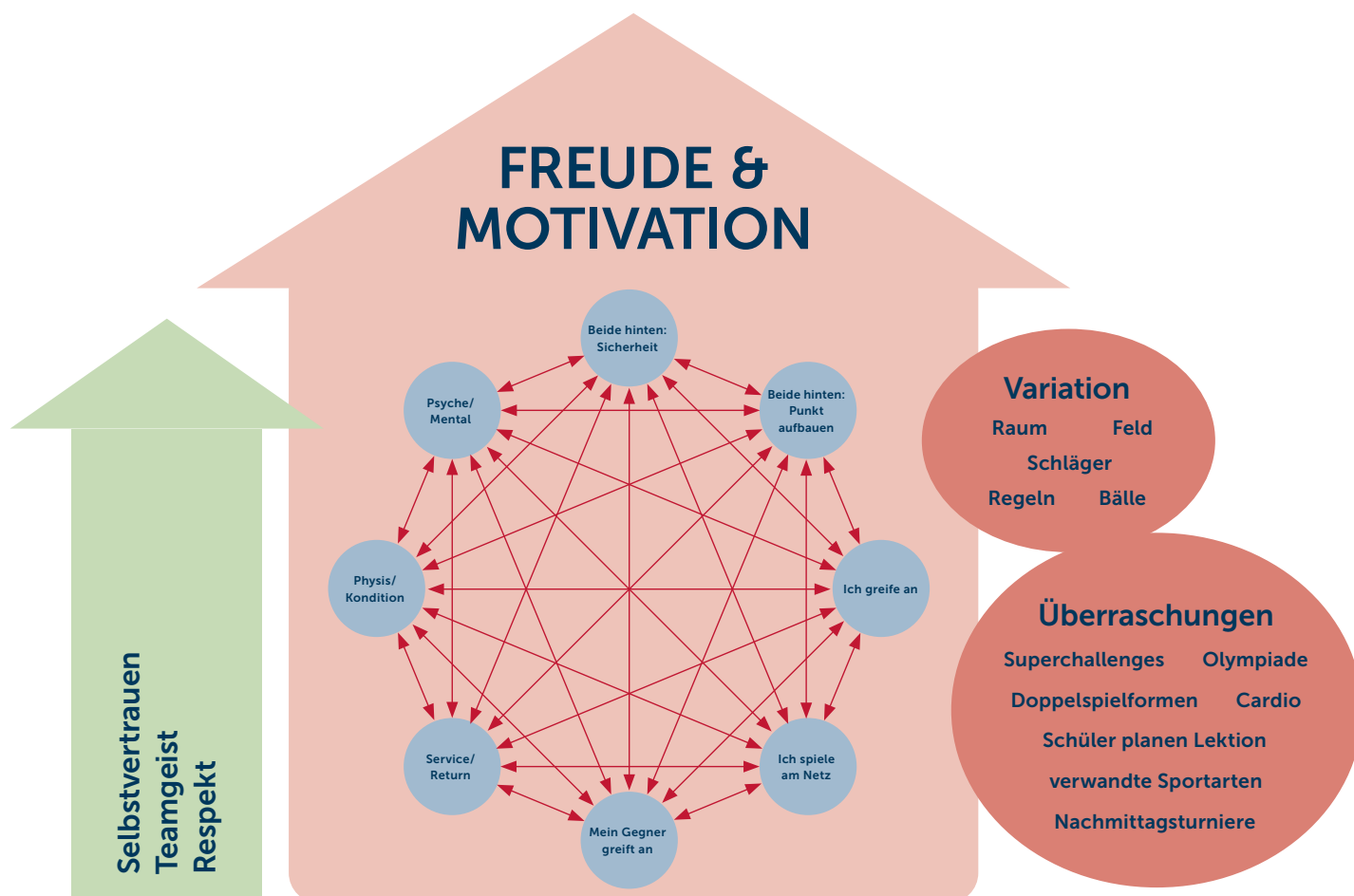
...ein lernförderliches Klima zu ermöglichen

...Lernziele zu priorisieren und Struktur zu schaffen

...eine Gruppe sicher und effizient zu führen

...attraktive Aufgaben zu stellen und Rückmeldungen zu geben

Die Jugendlichen werden so immer wieder motiviert und freuen sich auf die nächste Lektion. Mit gutem Tennisunterricht kann ein Beitrag geleistet werden zum Aufbau von Teamgeist, gegenseitigem Respekt und Selbstvertrauen.



Beispiel Saisonplanung

Tag	Montag												
Zeit	16.00 - 17.00 Uhr												
Trainer	Lars	Trainings-Woche	Kalender-Woche	Datum	Beide hinten: Sicherheit	Beide hinten: Punkt aufbauen	Ich greife an	Ich spiele am Netz	Mein Gegner greift an	Service/Return	Physis/Kondition	Psyche/Mental	
Kennenlernen + Gruppen prüfen		1	43	22.10.18									
		2	44	29.10.18	X								
		3	45	05.11.18	X								
		4	46	12.11.18						X			
		5	47	19.11.18						X			
Überraschung		6	48	26.11.18	Cardio-Tennis								
		7	49	03.12.18				X					
		8	50	10.12.18				X					
		9	51	17.12.18								X	
Ferien		10	52	24.12.18									
Ferien		11	1	31.12.18									
		12	2	07.01.19		X							
		13	3	14.01.19		X							
		14	4	21.01.19			X						
		15	5	28.01.19			X						
Überraschung		16	6	04.02.19	Doppel- und Einzelturnier								
Ferien		17	7	11.02.19									
Ferien		18	8	18.02.19									
		19	9	25.02.19					X				
		20	10	04.03.19					X				
		21	11	11.03.19							X		
Überraschung		22	12	18.03.19	Schüler bereiten Lektion vor								
		23	13	25.03.19						X			
		24	14	01.04.19						X			
Überraschung		25	15	08.04.19	Turniernachmittag								

Notizen

swisstennis 
since 1896

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

Telefon +41 32 344 07 07

info@swisstennis.ch
www.swisstennis.ch