




Tennis

Verstehen und unterrichten



Inhaltsverzeichnis

Tennis verstehen	2
Wesensmerkmale des Spiels	2
Anforderungsprofil	5
Rahmenbedingungen	6
Der Tennisaufbau	7
 Pädagogisches Konzept	9
Zielgruppen	9
Analyse und Planung	11
Coaching	13
 Sportmotorisches Konzept	15
Mental-taktische Kompetenz	15
Koordinative Kompetenzen	20
Emotionale Substanz	24
Konditionelle Substanz	28
 Methodisches Konzept	30
Tennis unterrichten	30
Merkmale des «guten» Unterrichts	33
Ganzheitlich – Analytisch – Ganzheitlich (GAG): allgemeine Aspekte	35
Beispielkennung	39
Möglichkeiten der Unterrichtsorganisation	40
Sinnvolle Zielfelder	42
Vereinfachen und erschweren	43
Mögliche Fehler erkennen – lernwirksam korrigieren	44
Unterrichtshilfen	46
Verwendete und weiterführende Literatur	48

Zahlreiche Tennis-Fachleute haben mit Beiträgen und Diskussionen das Entstehen dieser J+S-Broschüre unterstützt. Ihnen allen gebührt ein herzliches «Merci»!

Das vorliegende Lehrmittel basiert auf der guten Zusammenarbeit mit Swiss Tennis.

Die Broschüre «Tennis verstehen und unterrichten» vermittelt Basiswissen rund um den Tennissport; das Ausbildungsprogramm mit den dazu gehörenden Kompetenzen ergänzt mit Übungen für den Tennisunterricht das Handbuch.

Um die Lesefreundlichkeit zu erhöhen, sind einige Kapitel nur in der weiblichen oder nur in der männlichen Form geschrieben. Die Auswahl ist zufällig.



Tipps für den Tennisunterricht



Hinweis auf Webseiten



Vertiefende Informationen
im Kernlehrmittel

Tennis verstehen



Wesensmerkmale des Spiels

Für den spielenden Menschen bedeutet das Spiel gelebte Wirklichkeit und gestaltete Zeit. Im Spiel, im Umgang mit Spielobjekten und in der Auseinandersetzung mit den Mitspielenden erleben sie sich in Momenten der Spannung – des Gelingens und des Nichtgelingens –, der Freude und Befriedigung, aber auch der Enttäuschung.

Jedes Spiel ist eine Art Experimentierfeld, in dem die Spielenden vielfältige Erfahrungen sammeln können. Sie werden so zu Erfahrenen, die aus eigenem Erleben spüren und wissen, wie sie mit bestimmten Spielobjekten in bestimmten Situationen umgehen können. Dabei lernen sie sich und andere besser kennen.

Die Spieldefinition des Philosophen Huizinga (1938) ist noch immer zeitgemäss: «Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des [Andersseins] als das [gewöhnliche] Leben.»

Folgende Gegensätze kennzeichnen wichtige Merkmale auch des Tennisspiels:

- Konzentration und Zerstreuung.
- Freude und Enttäuschung.
- Angriff und Verteidigung.
- Aktion und Reaktion.
- Niedergeschlagenheit und Begeisterung.
- Freiraum und Reglementierung.
- Fremdbeurteilung und Selbsterfahrung.
- Absicht und Zufall.
- Gelingen und Nichtgelingen.

Spielidee

Tennis, als Einzel oder Doppel ausgetragen, ist ein spannendes Spiel. Die Spielidee besteht darin, den Ball aus dem eigenen Spielfeld mit einem Schläger über das Netz in das Spielfeld des Gegenspielers zu schlagen. Ziele sind:

- Eigene Punktverluste vermeiden.
- Den Gegenspieler in Bedrängnis bringen, um eigene Punktgewinne vorzubereiten oder ihn zu Punktverlusten zu zwingen.
- Direkte Punktgewinne erzielen.

Je nach Spielniveau und Spielertyp stehen einzelne dieser Ziele im Vordergrund.

Einige «Beweg-Gründe»

Tennis gilt heute als eine der beliebtesten Sportarten. Die entsprechenden Motive, die sogenannten Sinnperspektiven sind vielfältig:

- **Erfahren und entdecken:** Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln; Tennis ausprobieren und besser kennen lernen.
- **Gestalten und darstellen:** Bewegungsabläufe im Tennis auch ästhetisch gestalten; einen eigenen, schönen Tennisstil pflegen.
- **Üben und leisten:** Tennis systematisch üben; sportliche Leistung erleben; Leistungsgrenzen erfahren und respektieren.
- **Herausfordern und wetteifern:** Risikoreich Tennis spielen; sich messen und wetteifern; gegeneinander spielen und kämpfen.
- **Dabei sein und dazugehören:** Etwas in der Gemeinschaft erleben; den Teamgeist mittragen; miteinander spielen.
- **Sich wohl und gesund fühlen:** Aus Bewegungsfreude Tennis spielen; als Ausgleich zum Alltag, für die eigene Fitness und für das eigene Wohlbefinden.



Eigenartige Zählweise

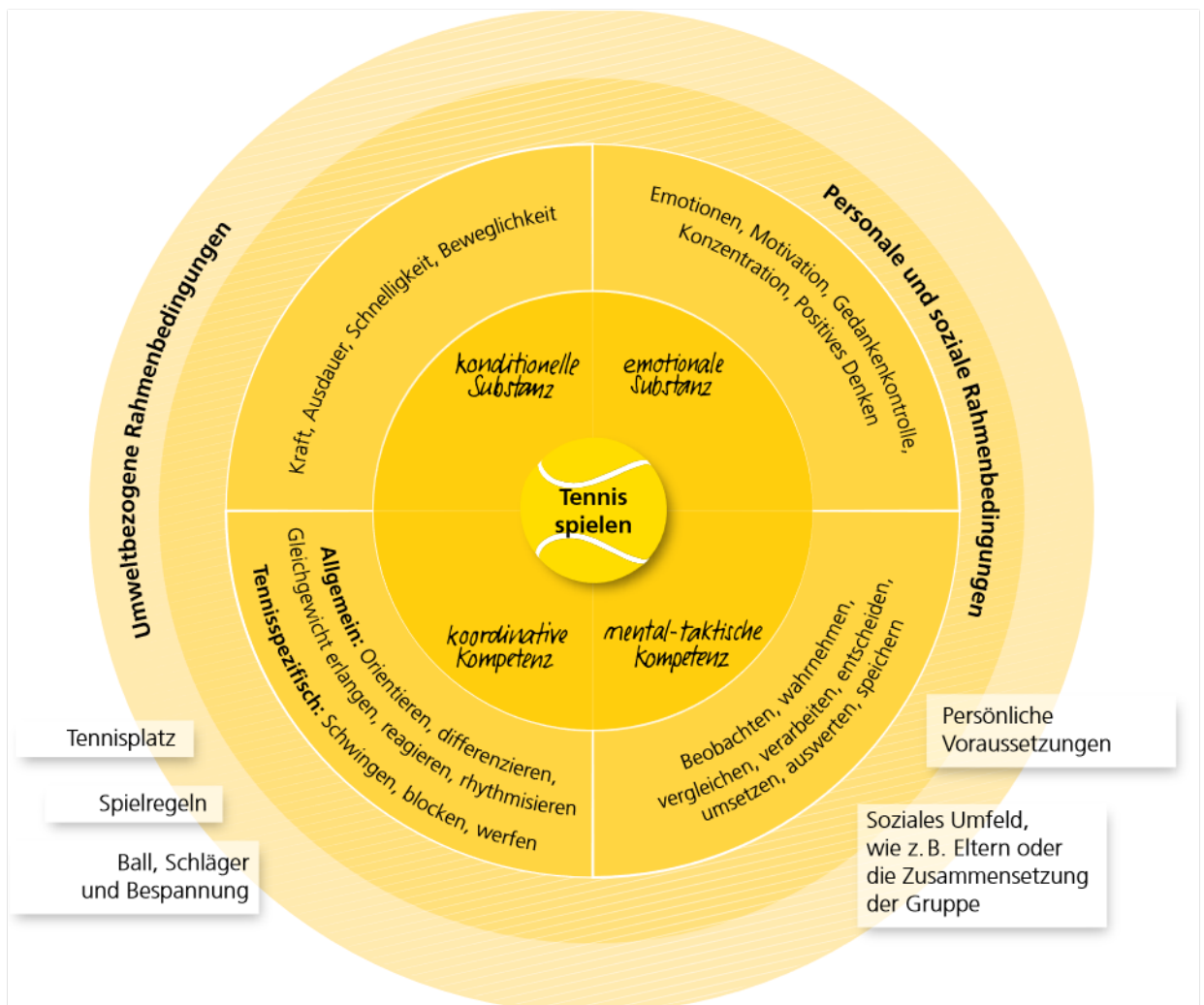
Schon im 15./16. Jahrhundert wurde im 15er-Schritt gezählt. Es wird vermutet, dass sich diese Zählweise nach einer Münzeinheit im alten Frankreich richtete, dem «Gros denier tournois», dem in Tours geprägten Grossdenar, der zu Beginn des 14. Jahrhunderts mit 15 Denaren im Kurs stand. Man beschränkte den Spieleinsatz auf vier Grossdenare, was sinnvoll war angesichts der hohen Verluste, die die Spielenden aus purer Freude am Wetten auf sich nahmen.

Anforderungsprofil

Tennis ist ein komplexes Spiel. Dieser Komplexität zu genügen, stellt hohe Anforderungen an die Spielenden.

Die Matchkompetenz im Tennis ist ein Gefüge tennisbezogener Leistungsvoraussetzungen, die es Spielerinnen erlaubt, die vielfältigen Anforderungen des Spiels erfolgreich zu bewältigen. Diese Matchkompetenz wird vor allem dadurch bestimmt, wie Spielerinnen ihre mental-taktischen und koordinativen/technischen Kompetenzen sowie die emotionalen und konditionellen Substanzen unter Berücksichtigung von Rahmenbedingungen für Gegnerinnen möglichst optimal einsetzen können.

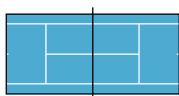
Die entsprechenden Kompetenzen und Substanzen werden ab der Seite 15 vertieft beschrieben.



Komponenten der sportlichen Leistung im Tennis

Rahmenbedingungen

Rahmenbedingungen, oft wird auch von sogenannten objektiven Gegebenheiten gesprochen, sind Faktoren, die weder durch Spielende noch durch Leitende beeinflusst werden können. Objektive Gegebenheiten können einschränken. Um das Tennisspiel besser zu verstehen, ist es hilfreich, sie zu kennen und beim Spielen und Unterrichten angemessen zu berücksichtigen.



Tennisplätze (rot – orange – grün)

Die Spielfeldmasse sind international festgelegt (Einzelfeld Breite – Länge: 8,23 m – 23,77 m, Doppelfeld Breite – Länge: 10,97 m – 23,77 m). Das Verhältnis von Breite zu Länge ist beim Einzelspielfeld 1:3.



Tennisbälle (rot – orange – grün)

Auch die Masse und das Gewicht des offiziellen Tennisballs sind vorgeschrieben (Durchmesser: 6,54–6,86 cm, Gewicht: 56,7–58,5 g). Um das Spiel zu verlangsamen, gibt es aber auch etwa 5 % grössere und vor allem weichere Tennisbälle. Diese eignen sich sehr gut für Kinder und Jugendliche, die beginnen, Tennis zu spielen.



Tennisschläger

Die Masse der Schläger sind reglementiert. Das Gewicht bewegt sich zwischen ca. 220 und 380 Gramm. Die «normale» Schlägerlänge beträgt 68 Zentimeter. Kinderschläger sind kürzer, leichter und der Griff ist wesentlich dünner.



Bespannung

Es gibt Natur- und Kunstsaiten. Mit einer weicheren Bespannung kann der Ball besser beschleunigt werden als mit einer harten (Trampolineffekt).

Spielregeln



Die gültigen Spielregeln sind auf der Homepage von Swiss Tennis publiziert. Die Adresse lautet: www.swisstennis.ch



Für Kinder und Jugendliche ist es oft hilfreich, die Spielregeln anzupassen. In der Broschüre Turnierformen im Kapitel 5 des J+S-Handbuches sowie unter www.kidstennis.ch sind einige Ideen zu finden.



Personale und soziale Rahmenbedingungen

Zu den personalen und sozialen Rahmenbedingungen gibt es im J+S-Kernlehrmittel einige Erläuterungen. → Sportmotorisches Konzept



Der Tennisaufbau

Spielentwicklung im Tennis

Beim Unterrichtsaufbau muss der Grundgedanke des Spiels immer vorhanden und erlebbar sein. Auf Einsteigerstufe wird das Spiel zum Beispiel vereinfacht, die Spielidee muss aber erhalten bleiben. Wichtig ist, dass Lernende von Anfang an die Spannung (Gelingen – Nicht-Gelingen) und die Handlungsdramatik erleben können, dass sie vom Spielerlebnis fasziniert, gefesselt und auch motiviert werden. Spiele müssen immer wieder so inszeniert werden, dass die Spielenden mit Spielsituationen konfrontiert werden, in denen sie individuell adäquate Lösungen finden und erproben können.

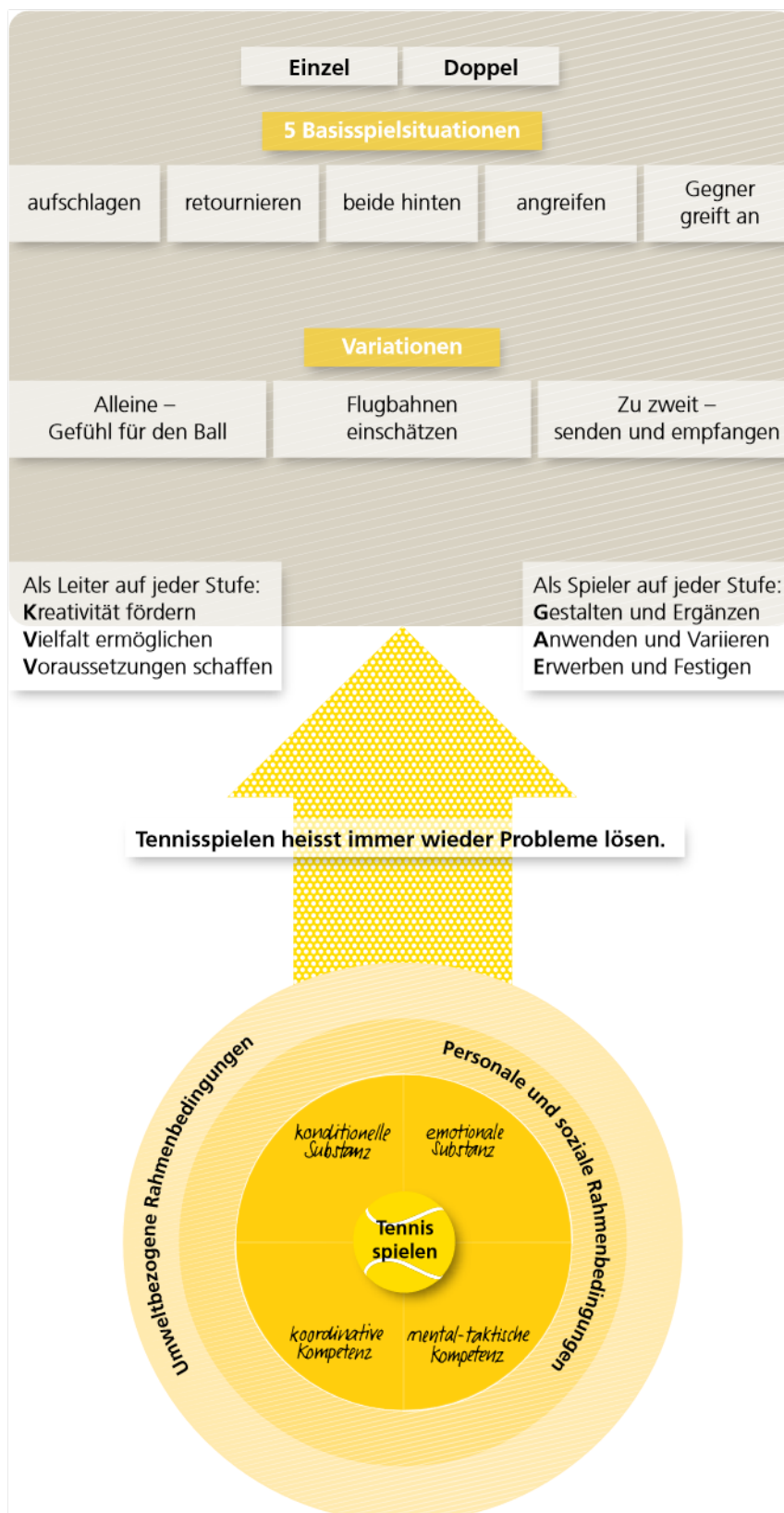
Spielfähigkeit

Das Ziel des Unterrichtes ist es, die umfassende, ganzheitliche Spielfähigkeit sowie faires Verhalten im Tennis individuell abgestimmt zu fördern.



www.swisstennis.ch

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, und dies in entsprechenden Spielfeldern mit entsprechenden Regeln und mit entsprechendem Material.



Pädagogisches Konzept

Das pädagogische Konzept beschreibt die Begegnung zwischen Lernenden und Lehrenden nach Möglichkeit im Klima eines partnerschaftlich ausgerichteten Dialogs.

Unterrichtende können unterschiedliche «Funktionen» einnehmen; sei dies als Leiter, als Coach, als Trainer oder als Lehrer.



Um Tennis zielgerichtet unterrichten zu können, muss der Leitende seine Zielgruppe sowie deren Motivation kennen (siehe auch KLM sowie «Tennis verstehen und unterrichten»).

Zielgruppen

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen drei Kategorien. Die Übergänge sind fließend.



Einsteiger

Wer in eine neue Sportart einsteigt, wird als Einsteiger bezeichnet. Er beginnt aber meistens nicht bei null, sondern bringt aus dem Alltag oder aus anderen Sportarten bereits einen bestimmten Erfahrungsschatz an Bewegungen mit.

Neues gilt es vorerst zu erwerben und dann auch zu festigen. Auf dieser Stufe ist das Hauptziel des Unterrichtes, die Begeisterung für das Tennisspiel zu fördern. Die Spieler kommen ins Training, um Tennisspielen zu lernen und ein spannendes Spiel zu erleben.



- Passe das Spielfeld und Material dem Niveau der Spieler an. Lasse sie nur dann auf dem grossen Platz spielen, wenn es sinnvoll ist.
- Gestalte den Unterricht einfach und gib sehr präzise Anleitungen. Zeige oft vor!
- Übe immer wieder die fünf Spielsituationen.
- Spiele ab und zu auch mit der «ungewohnten» Hand. Zeige den Spielern, dass es ein- und beidhändige Schläge gibt. Lasse sie wählen!
- Gestalte die Lektionen nach dem Prinzip «GAG», mache oft Partnerwechsel und spiele auch Doppel.
- Alle Übungen sollen einen direkten Bezug zum Tennisspiel haben. Frage dich bei jeder Übung: Können meine Spieler nachher besser spielen?



Fortgeschrittene

Die Spieler in deinem Training spielen seit einigen Jahren. Ihnen gefällt diese Sportart, sie haben Freude am Tennis und kommen gerne ins Training. Sie wollen sich verbessern. An Wettkämpfen haben sie erfahren, was es heisst zu siegen, aber auch zu verlieren.



- Zeige weitere taktische Möglichkeiten und korrigiere technische Mängel.
- Übe mit den Spieler häufig den 1. und 2. Aufschlag sowie den Return und lasse sie am Schluss der Lektion um Punkte spielen.
- Sprich mit deinen Spielern über ihr Spiel. Oft haben sie falsche Vorstellungen und schlagen zu hart, spielen zu schnell, versuchen an die Linie zu spielen oder beschleunigen schnelle Bälle.
- Lasse auch Doppel spielen.
- Organisiere in erster Linie das Training, spiele nur bei bewusst gewählten Situationen selber mit.



Köner

Die Besten einer Sportart werden als Köner bezeichnet [im Tennissport sprechen wir von guten Clubspielern]. Sie sind in der Lage, auch anspruchsvolle Bewegungsformen individuell auszugestalten und qualitativ hohen Ansprüchen zu genügen. Sie verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz, den sie vielfältig und gezielt nutzen können.



- Lehre verschiedenartige Spielkonzepte!
- Gehe ab und zu auch an Wettkämpfe und beobachte, wie deine Spieler spielen und sich verhalten! Du bekommst wichtige Hinweise für die Trainingsgestaltung.
- Plane langfristig und beziehe die Spieler in die Planung mit ein.
- Suche Kontakt zu anderen Leitern, Trainern oder Lehrern und tausche Erfahrungen aus!



Analyse und Planung

Spielanalyse

Der Trainingsplanung muss eine Analyse des Spiels und der Trainingsgruppe vorgehen. Diese wird einerseits vom Leitenden (Aussensicht) und andererseits vom Spielenden (Innensicht) vorgenommen. Nur wenn beide ihre Analysen zusammen besprechen und so ein genaues Profil der momentanen Leistung erhalten, kann eine sinnvolle Trainingsplanung vorgenommen werden.

Die Analyse eines Wettkampfes bietet Gewähr, aussagekräftige Resultate zu erhalten. Von Fall zu Fall ist aber auch die Auswertung eines Trainingsspiels sinnvoll. Die Videoanalyse eines Ernstkampfes oder eines Trainingsmatches ist immer hilfreich.

Voraussetzung für eine gute Analyse ist, dass klare Kriterien definiert sind. Ergänzend können allgemeine und spezifische Tests zu einzelnen Faktoren gemacht werden. Unten sind einige Beispiele aus dem Anforderungsprofil aufgelistet:

- Koordination – Technik: Kernelemente, Kernbewegungen, einzelne Schlagarten.
- Taktik: Spielkonzept, Spielzüge, Verhalten in den fünf Spielsituationen, Risikoeinschätzung.
- Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit.
- Emotionen – Mentale Stärke: Gestik, Selbstgespräche, Verhalten in Spielpausen.
- Umfeld: Soziale Aspekte, Wettkampfmanagement, Kenntnisse der Spielregeln.



Spielanalyse

- Gewinne einen allgemeinen Eindruck des Spiels deiner Spielerinnen.
- Achte nicht nur auf die Bewegungen (Technik), sondern auch auf die Wirkung (im Netz, im Out, zu flache Flugbahnen).
- Stelle einen Bezug zu den Voraussetzungen und den Zielsetzungen der Spielerinnen her.

Vorgehen bei der Trainingsplanung

- Eine Analyse machen, um den momentanen Leistungszustand der Spielerinnen zu kennen.
- Angepasste Lernziele formulieren.
- In Absprache mit den Kindern oder Jugendlichen kurz-, mittel- und langfristige Ziele festlegen.
- Eine Trainingsplanung machen und sie dokumentieren (J+S-Trainingshandbuch).
- Angepasste Lektionen mit sinnvollen Übungen planen und durchführen.
- Die Trainings auswerten und reflektieren. Neues mit Altem vergleichen.
- Wenn nötig die Ziele verändern, anpassen oder neu festlegen.

Spielbesprechung

Kommunikation ist das A und O bei einer Spielbesprechung. Nicht nur was jemand sagt, sondern auch wie er dies tut, ist wichtig. Bei der Kommunikation zwischen Leiterinnen und Spielerinnen ist das Vermitteln von Informationen, das Ansprechen von Stärken, aber auch von Schwächen wichtig. Ganz entscheidend ist, dass die andere genau versteht, was man ihr mitteilen will, und dass die Gesprächspartner sich gegenseitig vertrauen. Zudem darf Kritik die Person nicht in Frage stellen oder sie verletzen, sondern muss aufbauen und Verbesserungen als klares Ziel haben.

Ein paar Spielregeln können bei der Vorbereitung der Spielbesprechung hilfreich sein. Das Gespräch kann in drei Schritte aufgeteilt werden:

1. Gesprächsbeginn: Sei ehrlich

Beginne das Gespräch mit einer positiven Note. Sprich der Spielerin deine Anerkennung für ihren Einsatz und ihre Leistung aus. Vermeide Plattitüden.

2. Selbstbild – Fremdbild: Lass die Spielerin ihre Leistung beurteilen

Stelle konkrete W-Fragen, so dass die Spielerin ihre Einschätzung der Leistung formulieren kann. Dazu gehören zum Beispiel:

- Worauf bist du stolz?
- Was ist dir besonders gut gelungen?
- Was würdest du wieder so machen?

Aber auch Punkte, die vielleicht noch nicht so gut klappen:

- Was ist dir nicht so gut gelungen?
- Was würdest du nicht mehr so machen?
- Worauf führst du das zurück?

Mach als Leiterin, wenn nötig, hilfreiche Ergänzungen und teile deiner Spielerin deine Beobachtungen mit. Dies ist wichtig, denn daraus ergibt sich ein gegenseitiges, objektives und ganzheitliches Bild des Matches.

3. Zielsetzung: Leite zu selbstständigem Denken an

Ermögliche deiner Spielerin, Ziele zu wählen. Entscheidende Fragen können sein:

- Wo siehst du noch Verbesserungsmöglichkeiten?
- Was wirst du künftig ändern?
- Wie stellst du den Erfolg sicher?

Vereinbare anschließend mit deiner Spielerin konkrete Ziele für die nächste Trainingsperiode. Stelle sicher, dass deine Spielerin die Ziele teilt und akzeptiert. Gib ihr zu verstehen, dass du daran glaubst, dass sie ihre Ziele erreichen wird. Zeige ihr, dass du dich auf eine positive Entwicklung freust.



- Bereite das Gespräch vor, nimm dir Zeit dafür und wähle einen ruhigen Ort.
- Nimm deine Gesprächspartnerin ernst und zeige ihr gegenüber Respekt.
- Höre zu, was sie zu sagen hat, und geh darauf ein.
- Vermeide Warum-Fragen, denn diese provozieren oft nur eine Rechtfertigung.

Coaching

Im Idealfall begleitet der J+S-Leitende die Kinder oder Jugendlichen regelmässig an Wettkämpfe. Dort nimmt er die «Funktion» eines Coachs ein.

Trainer oder Coach

Während der Trainer eine langfristige Verbesserung anstrebt (Leistungsentwicklung), versucht der Coach, den Spielern zu einer momentanen Bestleistung zu verhelfen (Leistungsabruf).

Coaching hat zum Ziel, das Verhalten der Spieler so zu beeinflussen, dass sie zum gewünschten Zeitpunkt die optimale Leistung erbringen können. Coaching hat viel mit Psychologie (z. B. mit Fördern von Selbstvertrauen, positivem Denken) und Führung zu tun.

«Beim Coaching ist es hilfreich, Commitments einzusetzen.»

Kompetenzen des Coachs

Selbstkompetenz – so bin ich

- Selbstbeherrschung (Kontrolle von Emotionen und Gedanken).
- Hohe Eigenmotivation.
- Belastbarkeit (psychologische Ausdauer).
- Geduld.
- Flexibilität und Offenheit gegenüber Neuem.
- Kreativität.
- Fähigkeit zur Selbstkritik.

Führungskompetenz – so führe ich

- Fähigkeit zur situationsangepassten Kritik.
- Sachlichkeit bei Anweisungen.
- Lösungsorientiertheit bei Korrekturen.
- Fähigkeit, kurz und knapp zu informieren.
- Begeisterungsfähigkeit.

Fachkompetenz – das weiss und kann ich

- Vertiefte Kenntnis von Technik, Taktik, Kondition und Psyche.
- Kenntnis der Spielregeln.
- Kenntnis verschiedener Problemlösungsstrategien.
- Analytische Fähigkeit.

Sozialkompetenz – so gehe ich mit anderen um

- Respekt im Umgang mit Spielern, Gegnern und Schiedsrichtern.
- Fähigkeit, ein gutes Lernklima zu schaffen (vgl. «pädagogisches Konzept»).
- Fähigkeit zum altersangepassten Umgang.
- Unterstützungsbereitschaft.
- Vertrauenswürdigkeit, Ehrlichkeit, Offenheit und Einfühlungsvermögen.



Coaching vor dem Wettkampf

- Gestalte das letzte Training erfolgreich, Sorge für eine gute Stimmung.
- Hol Informationen über den kommenden Wettkampf ein (Platz, Verpflegung, Bälle).
- Lege gemeinsam mit deinem Spieler eine Strategie fest.
- Lasse die Spieler das Material überprüfen.
- Achte bei deinem Spieler auf eine angepasste Ernährung.
- Organisiere ein angepasstes Aufwärmen und Einspielen.

Coaching während des Wettkampfs

- Coache nur dann, wenn es erlaubt ist (Junioren Interclub, Interclub).
- Gib konkrete Handlungsanweisungen und vermeide Floskeln wie z. B. «Konzentrier dich!» – «Schon gut!» – «Macht nichts!»
- Halte den Blickkontakt aufrecht.
- Beruhige oder ermutige deinen Spieler.
- Erstelle passende Spielstatistiken.
- Lasse den Spieler die Verpflegung sicherstellen.

Coaching nach dem Wettkampf

- Führe die Matchbesprechung auf der Basis der gemeinsam vereinbarten Ziele.
- Nimm dir für das Gespräch mit deinem Spieler genügend Zeit und höre aktiv zu.
- Gib dem Spieler nach einer Niederlage genug Zeit bis zur Besprechung.

Gute Coachs

- ... sorgen für eine optimale Vorbereitung.
- ... zeigen auf, was der Einzelne für den Erfolg tun muss.
- ... denken positiv.
- ... verhalten sich vorbildlich.
- ... sorgen dafür, dass die Spieler selbstständig denken.
- ... nehmen sich genügend Zeit.

Sportmotorisches Konzept

Mental-taktische Kompetenz



Die mental-taktische Kompetenz zeigt sich darin, dass jemand fähig ist, das eigene Verhalten jederzeit so auf das Verhalten des Gegenübers einzustellen, dass Vorteile im Hinblick auf das Wettkampfziel erreicht werden. Die Taktik ist abhängig von den eigenen Möglichkeiten, den «gegnerischen» Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch vom Umfeld und dem Spielstand. Notwendige Voraussetzungen für taktisches Handeln sind kognitive Fähigkeiten, siehe J+S-Kernlehrmittel, Seiten 22–24.

Taktisch zu handeln, ist nicht abhängig vom Spielniveau, auch Einsteiger müssen eine Taktik oder Absicht haben.

Die Entwicklung des taktischen Spielverständnisses hängt eng mit der Entwicklung der geistigen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen zusammen. Bei Kindern zwischen 7 und 10 Jahren muss mit überschaubaren und einfachen Spielsituationen taktisches Verständnis entwickelt werden. Bei Kindern zwischen 10 und 12 Jahren nimmt die Abstraktionsfähigkeit zu, taktische Grundlagen können theoretisch vermittelt und in der Praxis umgesetzt werden. Von 12 bis 14 Jahren hat die geistige Entwicklung für diese Zielsetzung ihren Höhepunkt erreicht, alle taktischen Grundlagen können und müssen erworben und angewendet werden.

Strategie

Langzeitige Planung, z. B. Neues dazulernen, Wettkämpfe bestreiten oder gewinnen durch ständige Netzangriffe.

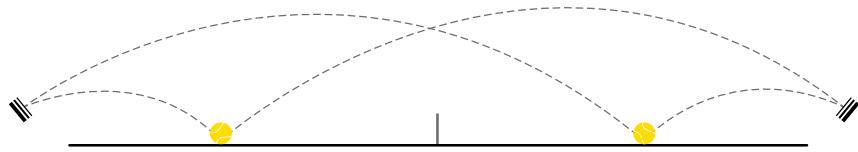
Taktik

Kurzfristige Planung von Handlungen mit dem Ziel, ein strategisches Vorhaben zu realisieren, d. h. zu entscheiden, was in einer momentanen Situation zu tun ist. Im Tennis entspricht dies der Entscheidung, was hier und jetzt mit dem Ball zu unternehmen ist, z. B. beschleunigen, verlangsamen, Winkel ausnützen oder Lob spielen.

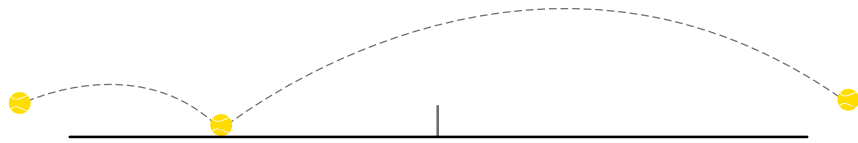
Flugbahnen

Hin und Her – Frage und Antwort

Wenn zwei Spielende hinter der Grundlinie einander Vorhand- und Rückhandschläge zuspiesen, sehen die Flugbahnen von der Seite her betrachtet etwa wie folgt aus:

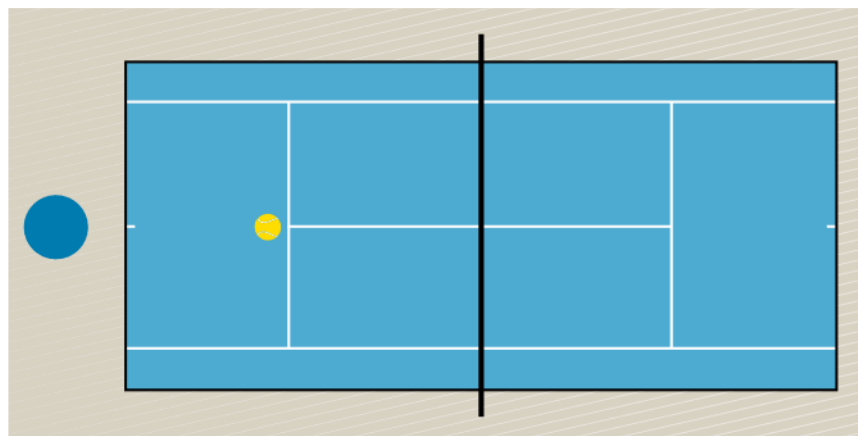


Die Flugbahnen werden unter anderem bestimmt durch den Luftwiderstand und die Windverhältnisse, die Erdanziehung in Abhängigkeit von der jeweiligen Höhe über Meer, der Bodenbeschaffenheit sowie der Richtung in Höhe und Breite, Geschwindigkeit und Rotation des geschlagenen Balles.



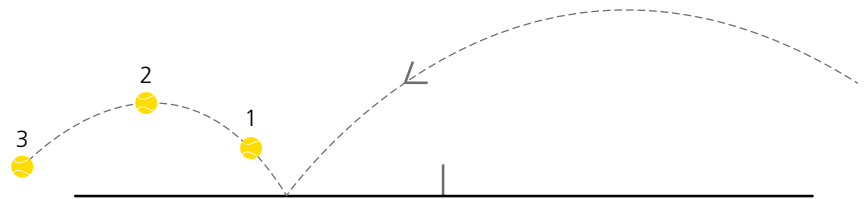
Position auf dem Platz

Beim Spielen von Grundsschlägen ist es sinnvoll, sich genügend weit hinter dem Auftreffpunkt zu positionieren, um den Ball bequem zurückspielen zu können. Einsteiger stehen oft zu nahe am Auftreffpunkt des Balles.



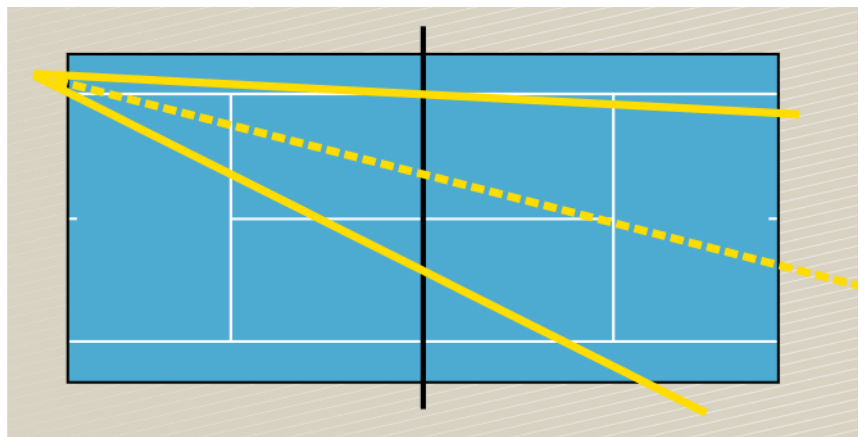
Treffpunkte

Für Einsteiger ist es einfacher, den Ball im Fallen zu treffen, also bei Position 3. Sie haben so mehr Zeit, sich zu positionieren.



Prinzip der Winkelhalbierenden

Um den Ball in der bestmöglichen Position zurückzuspielen, ist es sinnvoll, sich auf der Winkelhalbierenden der möglichen Flugbahnen vom Gegner zu positionieren.





Tennis spielen, ist handeln

Erfolgreich Tennis zu spielen erfordert vieles: Zum Beispiel braucht es Motivation, Aufmerksamkeit, Spielsituationswahrnehmung, situationsbezogenes Entscheiden und Handlungsausführung unter Zeitdruck. Tennis spielen ist ein umfassendes, ebenso gefühlsmässiges wie geistiges sowie körperbezogenes Handeln, das sich in zielgerichteten Bewegungen und schliesslich in Resultaten äussert.

Aufnehmen – was kommt auf mich zu?

Durch Aufnehmen von verschiedenen Informationen kann schon früh erkannt werden, wie und wohin der Ball fliegen wird. Mit den Augen kann einerseits die gegnerische Schlagbewegung und andererseits die taktische Situation beobachtet werden. Mit den Ohren kann die Geschwindigkeit und auch der Drall wahrgenommen werden.

Verarbeiten – was will ich machen und was wähle ich aus?

Mit Hilfe der so aufgenommenen Informationen und unter Berücksichtigung des gespeicherten Wissens und der Erfahrung wird unter den individuellen Schlagmöglichkeiten die für die jeweilige Situation am besten geeignete Antwort ausgewählt.

Umsetzen – ich mache es!

Die gewählte Schlagbewegung wird ausgeführt.

Auswerten – wie war es?

Um die für die Informationsverarbeitung wichtigen Erfahrungen zu sammeln, muss das Resultat der Handlung wahrgenommen, verarbeitet und gespeichert werden. Es gilt, sich zu fragen: War der Ball im Netz oder im Aus? War es wirklich der für diese Situation am besten geeignete Schlag? Erzielte der Schlag die gewünschte Wirkung? Und schon beginnt die «neue» Informationsaufnahme für die folgende Handlung.

Sowohl das Aufnehmen als auch das Verarbeiten und das Umsetzen sollen mit gezielten Übungen trainiert werden.

Taktisch kompetente Spielerinnen und Spieler

- beobachten genauer
- nehmen selektiver wahr
- vergleichen umfassender
- verarbeiten richtig
- entscheiden angepasster
- setzen um
- werten besser aus



Das Spielprinzip «rot – gelb – grün»

Das Bild der Verkehrsampel ist für das Begreifen des Spielprinzips «rot – gelb – grün» hilfreich. Es gehört zur Basis des Taktikunterrichtes im Tennis und kann schon bei Kindern und Jugendlichen eingeführt werden. Im Laufe der individuellen Tennisentwicklung ändert sich das Einschätzen von Situationen. Einsteiger beurteilen und bewältigen Situationen anders als gute Spieler.

Rote Situationen Der Gegner hat dir Zeit und Raum weggenommen und dich in eine schwierige Situation gebracht. Das heisst zum Beispiel: Du wirst weit aus dem Platz gedrängt und du hast wenig Zeit, den Ball zu spielen.

Wenn die Situation für dich rot ist, dann verteidige dich:

- Spiele langsam zurück (gebogenere Flugbahn) und versuche Zeit zu gewinnen!

Gelbe Situationen Du hast genügend Zeit, um deine Ziele zu realisieren. Deshalb kannst du den Gegner mit Länge, Platzierung, Drall oder Tempo in eine rote Situation zwingen. Dadurch steigt die Chance, dir eine grüne Situation herauszuspielen.

Wenn die Situation für dich gelb ist, dann baue das Spiel auf:

- Spiele einen langen Ball mit Drall oder einen schnelleren Ball oder platziere den Ball mit mehr Winkel oder spiele gegen die Laufrichtung des Gegners!
- Ergreife die Initiative und bereite den Punkt vor!
- Nimm dem Gegner Raum und Zeit weg! Zwinge ihn, einen einfacheren und wirkungsloseren Ball zu spielen!

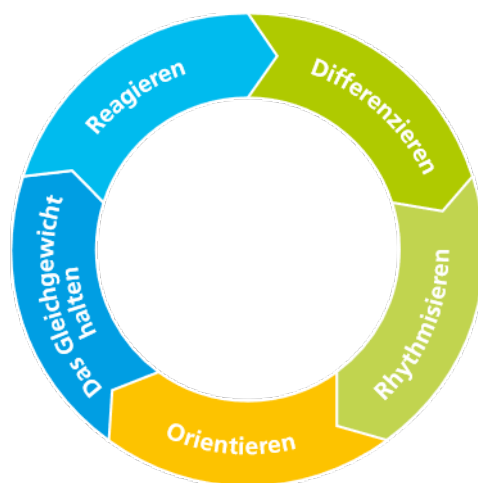
Grüne Situationen Du bist in einer wesentlich besseren Situation als dein Gegner, hast Zeit und kannst die Initiative übernehmen. Dadurch hast du eine gute Möglichkeit, den Punkt zu erzielen. Wenn die Situation für dich grün ist, dann schliesse den Punkt ab:

- Platziere einen unerreichbaren Ball oder spiele so, dass der Gegner einen Fehler macht!

Koordinative Kompetenzen

Fördere koordinative Kompetenzen

Der Leitende muss nicht neue Übungen erfinden, damit die Spielenden die koordinativen Kompetenzen erwerben, anwenden oder gestalten können. Unter Zeitdruck spielen zu lassen oder eine Zusatzaufgabe zu erteilen, sind Möglichkeiten zur Förderung der raschen Entscheidungsfähigkeit. Die sportliche Handlungsfähigkeit kann so verbessert werden.



«Wer koordiniert, strebt einerseits innere und äussere Harmonie an, andererseits auch Ökonomie und Effizienz!»

Beispiele für die Praxis

Orientieren

- Schnappball oder Fussball, Unihockey usw. spielen.
- Partneraufgabe: Immer in die dem Partner entgegengesetzte Richtung laufen.
- Gruppenspiel: Jeder in der Gruppe wählt in Gedanken eine Person aus. Auf ein Kommando muss jeder die anvisierte Person dreimal umrunden.
- Mit geschlossenen Augen vom Netz bis zur Grundlinie gehen. Wer trifft die Distanz am besten?
- Match im Kleinfeld/halben Doppelfeld/Normalfeld: Nach jedem Schlag machen die Spieler eine Drehung um die eigene Körperachse.
- Doppel im Kleinfeld nach Tischtennisregeln: Jedes Team hat nur einen Schläger.
- Ein Spieler steht mit dem Rücken zum Netz. Der Leiter spielt ihm auf ein Kommando hin einen Ball zu, den der Spieler anschliessend zurückspielen muss.
Erschwerung: Auf der gegnerischen Seite werden mit Farben und Nummern Zielzonen markiert. Der Spieler muss in die entsprechende Zone spielen.
- Hinter dem Spieler sind verschieden farbige Markierkegel aufgestellt. Der Leiter spielt Bälle zu. Der Spieler muss nach jedem Schlag einen vorgegebenen farbigen Markierkegel umrunden und dann weiterspielen.



Differenzieren

- Mit grossen, mittleren oder kleinen Schritten (Tempi) laufen.
- Differenzieren zwischen Laufen und Rutschen.
- Für eine bestimmte Aufgabe drei verschiedene Lösungen vorgeben.
- Mit zwei unterschiedlichen Bällen (Tennisball, Volleyball, Tischtennisball usw.) prellen.
- Differenzieren in Richtung, Tempo und Rotation, Skala 1 = wenig bis 5 = viel.
- Mit unterschiedlichen Treffpunkten (vorne, hinten, hoch, tief usw.) experimentieren.
- Einen schnell (mittel oder langsam) zugespielten Ball schnell, mittel oder langsam in eine bestimmte Zielzone spielen.
- Einen cross (longline oder in die Mitte) zugespielten Ball cross, in die Mitte oder longline zurückspielen.
- Einen mit viel (mittel oder wenig) Rotation zugespielten Ball mit viel, mittel oder wenig Rotation zurückspielen.
- Kolonnentraining: Der Leiter spielt immer wieder differenziert zu, z. B. links, nochmals links, etwas kürzer, rechts länger, Lob; anschliessend Wechsel.
- Seilspringen in unterschiedlichen Variationen.

Das Gleichgewicht halten

- Entlang einer Linie oder auf einem Springseil balancieren, auch mit geschlossenen Augen.
- Auf einer instabilen Unterlage balancieren und dabei differenziert zugeworfene Bälle fangen und zurückwerfen oder mit einem Schläger zurückspielen.
- Sich gegenseitig über eine Linie ziehen. Durch das Schliessen der Augen kann die Übung noch erschwert werden.
- Zu zweit so spielen, dass der andere das Gleichgewicht verliert.
- Mit dem Rutschen experimentieren (auf Sandplätzen).
- Im Kleinfeld auf einem Bein spielen.
- Nach dem Schlag/Service einen Moment auf dem Stützbein im Gleichgewicht verharren.
- Kolonnentraining: Der Leiter spielt die Bälle oft gegen die Laufrichtung zu.

Reagieren

- Stafetten mit unterschiedlichen «Startsignalen», wie z. B. pfeifen, berühren, rufen oder eine Zahl/ein Wort sagen.
- Paarweise Rücken an Rücken stehen oder sitzen und auf Kommando den anderen verfolgen und berühren.
- Partneraufgabe: Die hintere Person wirft oder rollt einen Ball über die vordere, welche ihn möglichst schnell auffangen oder aufnehmen muss.
- Aus dem Raum der Servicelinie schnelle Aufschläge retournieren.
- Mehrere schnell zugespielte Bälle z. B. als Volley zurückspielen.

Rhythmisieren

- Laufschiene: viele verschiedene Laufformen (mit häufigem Rhythmuswechsel).
- Übungen mit der «Leiter».
- Mit Bällen verschiedene Rhythmen prellen, Jonglierformen.
- Mit dem eigenen Schlagrhythmus experimentieren.
- Gegensatzerfahrungen sammeln: Zu «verkrampft» oder sehr «entspannt spielen».
- «Hopp-Hit»-Übung oder bei jedem Schlag «eins – zwei – drei» zählen.
- Seilspringen in unterschiedlichen Variationen.

Koordinative Kompetenz – Technik

Im Rahmen unseres Unterrichts steht das **Entwickeln der Spielkompetenz** im Vordergrund. Das bedeutet aber nicht einfach nur, spielen zu lassen. Damit Kinder und Jugendliche ihre taktischen Spielideen umsetzen können, benötigen sie auch Informationen und Ratschläge zur Optimierung ihrer individuellen Technik.

Die klassischen fünf koordinativen Fähigkeiten – Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit – sind wesentliche Lern- und Leistungsvoraussetzungen für eine optimale Technik. Sie ermöglichen, tennisspezifische Bewegungen als Teil der Handlungen zu steuern, zu dosieren und zunehmend erfolgreicher zu gestalten. Demzufolge ist eine optimale Technik Ausdruck koordinativer Kompetenz.

Technik

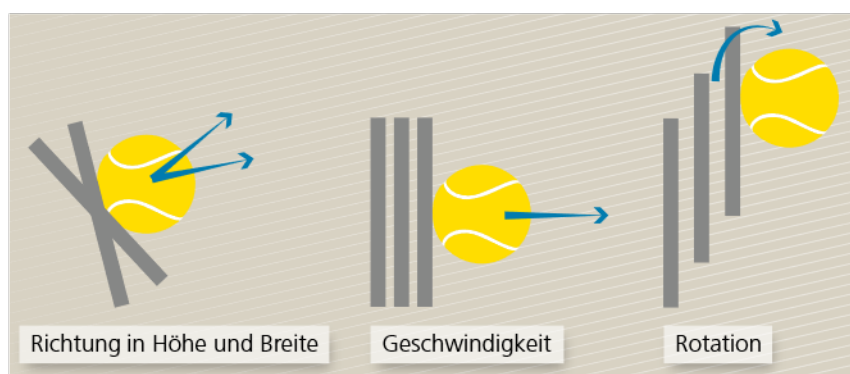
Technik ist die zur Lösung einer bestimmten Spielsituation entwickelte optimale Bewegungsform. Sie ist der sichtbare Teil der Handlung. Eine optimale Technik ist eine effektive, funktionelle und ökonomische Art und Weise, wie auf selbstgewählte oder situationsbestimmte Herausforderungen eine zweckdienliche Bewegungsantwort gegeben werden kann. Technik ist jedoch auch abhängig von konditionellen, psychischen und taktischen Komponenten. Eine gute Technik drückt sich im Timing und im Rhythmisierungsvermögen aus.

Entwicklung individueller Technik

Spielerinnen müssen die Bewegungsabläufe den verschiedenartigsten Situationen anpassen, um unterschiedlich ankommende Bälle angepasst zurückzuspielen. Sie müssen lernen, Bewegungen zu differenzieren, d.h. der Situation anzupassen. Mit der Zeit spüren sie durch Erfahrung, welche Lösung unter einer Vielzahl von Möglichkeiten die günstigste und erfolgreichste ist.

Den Ball treffen

Mit dem Schläger kann die Richtung in Höhe und Breite, die Geschwindigkeit und die Rotation des Balles beeinflusst werden.



Elemente einer Schlagbewegung

Bereitschaftsstellung, Griff, Beinarbeit, Ausholbewegung, Treffpunkt, Begleitphase, Ausschwingung.

Das Technische Konzept

Das Technische Konzept steckt den Rahmen im Bereich Technik ab; es ist ein Modell,

- wie Bewegungen zustande kommen,
- wie Bewegungen strukturiert sind und
- welche Funktionen Bewegungen im Bereich Technik erfüllen.

Der Kern des Technischen Konzeptes betrifft das Wesentliche. Beim Tennisspiel wird das technisch Entscheidende durch den Treffpunkt von Schläger und Ball bestimmt.

Kernelemente – Funktion

Die verschiedenen Möglichkeiten, mit dem Schläger den Ball zu beeinflussen, werden als Kernelemente bezeichnet. Diese sind, dem Ball Richtung, Geschwindigkeit und Rotation geben.

Kernbewegungen – Struktur

Die Bewegungsausführungen der Kernelemente werden als Bewegungsstrukturen bezeichnet. Diese bilden das Gerüst der tennisspezifischen Kernbewegungen Schwingen, Blocken und Werfen.

Formfamilien und Gestaltungsvarianten – Form

Jede Form ist ein Mix der Kernelemente einerseits sowie eine Verbindung der Kernbewegungen andererseits. Die Formfamilien ordnen die Formen in einzelne Gruppen: Grundschiäge, Flugballschiäge und Überkopfschiäge.

Diese Darstellung orientiert sich an: Kern- Lernlehrmittel Schneesport Schweiz, sowie Diplomarbeit ETH Zürich von Simone Bachmann und Barbara Matter.



Emotionale Substanz

Was nützt eine gute, wirkungsvolle Technik, kluges taktisches Verhalten, Schnelligkeit oder eine gute Ausdauer, wenn der Kopf nicht will?

Emotionale Substanz spielt im Tennis eine wichtige Rolle, um die eigenen Möglichkeiten optimal einzusetzen, und um die Leistung im Wettkampf, Trainingsspiel oder Lernprozess zu erbringen, zu der man eigentlich fähig ist.

Lernziele

- Mit Emotionen angemessen umgehen.
- In kritischen Situationen mutig spielen.
- Sich immer wieder neu motivieren.
- Die eigenen Gedanken kontrollieren und im Hier und Jetzt spielen.
- Sich über eine längere Zeit konzentrieren.
- Immer wieder positiv denken.
- Das Risiko dosieren.
- Sich die nächste Situation vorstellen, visualisieren.
- Eigene Fehler annehmen und aus ihnen lernen.
- Sich immer wieder neue Ziele setzen.
- Den eigenen Weg beharrlich weitergehen.

Das alles sind Teilkompetenzen, die es auch bei Kindern und Jugendlichen zu wecken und zu fördern gilt. Unterrichtende müssen immer wieder Übungen kreieren und Situationen schaffen, bei denen die oben erwähnten Kompetenzen entwickelt werden.



Weiter führende Informationen zu Grundtechniken des psychologischen Trainings (wie z. B. Visualisieren, Selbstgespräch oder Atemregulation) finden sich in der J+S-Broschüre «Psyche» und im Kernlehrmittel Jugend+Sport.

Empfindungen und Belastbarkeitsgrenze sind individuell

Das bedeutet, dass Leitende den Spielenden individuelle Tipps geben müssen. Wenn immer möglich, sollen die Ratschläge den Kindern und Jugendlichen mehr Sicherheit und ein gutes Gefühl geben. Als Leiter ist man umso kompetenter, je mehr eigene praktische Erfahrungen man als Tennisspieler gesammelt hat. Blicke zurück und frage dich, welche Erfahrungen du selbst gemacht hast!



Als Leiterin und Leiter bist du ein Vorbild

Lebe den Kindern und Jugendlichen vor, was du erwartest und hilf ihnen, positive Verhaltensweisen anzunehmen.

Einstellung zum Training und Wettkampf, Reaktionen wie den Kopf schütteln, ausrufen, klagen, jammern, den Schläger werfen, masslose Selbstkritik üben, dem Gegner «Glück» vorwerfen, dem Schiedsrichter die Schuld zuschieben usw., zeigen unbewusst: «Ich bin geschlagen!» Es sind Zeichen, dass die Geduld, die Selbstbeherrschung, die Beharrlichkeit und die Konzentration nachlassen.

Wenn du deine Spieler in diesem Bereich weiterbringen willst, darfst du dieses Verhalten auch im Training nicht dulden. Sprich mit deinen Kindern und Jugendlichen über die Wichtigkeit ihres Verhaltens! Verlange von deinen Spielern in jedem Training und Wettkampf eine Einstellung, die es ermöglicht, die gemeinsam formulierten Ziele zu erreichen.

«Was passiert, wenn...?»

Klubkameraden, Freunde, Trainer, Zuschauer, Eltern oder die Spielenden selbst können zu grosse, unrealistische Erwartungen haben, was eine der Hauptursachen für Leistungsversagen ist. Lasse deine Spieler über ihre Gedanken, über ihre Gefühle und ihre Emotionen sprechen! Höre hin! Unterrichtende (gilt auch für Eltern) müssen ein Klima schaffen, in dem Kinder und Jugendliche nicht Angst haben müssen, Fehler zu machen. Das Teamdenken und der Teamgeist sind weitere wichtige Voraussetzungen, die wir berücksichtigen und fördern müssen.

Geniesse das Tennisspielen!

«Positiv denken», das heisst nicht, dass Kinder und Jugendliche das Negative verdrängen oder nicht sehen sollen. Aber sie müssen sich vor Augen halten, dass es auch gute Seiten gibt. Jede Medaille hat zwei Seiten, jedes halbleere Glas ist auch halbvoll. Es kommt nur auf den Standpunkt, die eigene Sichtweise und die Gewichtung an, ob sich die diesbezüglichen Gedanken leistungsfördernd oder leistungshemmend auswirken können. Wenn Kinder und Jugendliche bereit sind, aus Fehlern zu lernen, statt sich darüber aufzuregen, denken sie positiv.

Mentale Stärke

Ein Ziel des Mentaltrainings ist es, die Spielerin die vier Phasen für ein sinnvolles Verhalten zwischen zwei Punkten zu lehren. Sie lernt so, mit ihren Emotionen umzugehen, Gedanken zu kontrollieren und ihre Energie positiv zu nutzen.

Standardposition

- Aufrechte Haltung, Schultern zurück.
- Arme locker hängen lassen.
- Augen nach vorne gerichtet.

Die vier Phasen zwischen zwei Punkten

Viele erfolgreiche Tennisspielerinnen durchlaufen zwischen den Punkten vier ganz bestimmte Phasen, die als Sequenz antrainiert sind und der Erholung dienen.

Es ist niemals vorbei, bevor es vorbei ist. Hör nie auf zu kämpfen. Gib nie auf, egal, wie hart es ist und wie sehr es schmerzt. Durch Hartnäckigkeit, den Glauben an dich selbst und den unerschütterlichen Willen wird es schliesslich gelingen, alle Schwierigkeiten zu überwinden. Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat bereits verloren.



1. Eine positive Reaktion nach dem Punkt

Körperlich:

- Sich selbst anfeuern.
- Gute Punkte der Gegnerin anerkennen.

Mental:

- «Ja, weiter so!»
- «Kein Problem.» – «Jetzt erst recht!»

Ziel: Positive Energie spüren.

Dauer: 3–5 Sekunden.



2. Die Entspannungsphase

Körperlich:

- Den Blick kontrollieren.
- Tief durchatmen.
- Sich bei hohen physischen und psychischen Belastungen genügend Zeit nehmen.

Mental:

- «Ganz ruhig.» – «Loslassen.» – «Ganz locker.»

Ziel: Sich psychisch und physisch erholen, entspannen.

Den Puls wieder auf die optimale Leistungsfrequenz bringen.

Dauer: 6–15 Sekunden.



3. Die Vorbereitungsphase

Körperlich:

- Eine entschlossene Haltung einnehmen.
- Den Blick auf die gegnerische Platzhälfte richten.

Mental:

- Sich des Spielstandes bewusst werden.
- Entscheiden, wie man den nächsten Punkt gewinnen will!

Ziel: Das taktische Vorgehen für den nächsten Punkt planen.

Dauer: 3–5 Sekunden.



4. Das Ritual

Körperlich:

- Den Platz einnehmen für Service bzw. Return.
- Service: Den Ball ein oder mehrere Male prellen.
- Zwischen dem 1. und dem 2. Service mindestens 5–7 Sekunden pausieren.
- Return: Split-Step, wenn die Gegnerin beim Service den Ball trifft.

Mental:

- Sich den auszuführenden Service/Return genau vorstellen.
- Visualisieren, sich die Flugbahn vorstellen!

Ziel: Hohe Intensität mit entspannter Muskulatur in Einklang bringen. Das Denken durch bildliches Vorstellen ersetzen, das heisst: den «Autopiloten» einsetzen.

Dauer: 5–8 Sekunden

Konditionelle Substanz

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind die klassischen vier Konditionsfaktoren oder Teilaspekte konditioneller Substanz.

Welche konditionellen Voraussetzungen brauchen nun Tennisspielerinnen? Wie kräftig, ausdauernd, schnell und beweglich müssen sie sein, um Tennis spielen zu können? Die Antwort lautet: Es kommt ganz darauf an.

Berücksichtige

- Das Lernniveau: Einsteiger – Fortgeschrittene – Könner.
- Das Alter: Kinder – Jugendliche – Erwachsene – Senioren.
- Das Geschlecht: Mädchen oder Knaben.
- Die Konstitution: Grösse und Gewicht.
- Den Spielertyp: Grundlinienspieler – Angriffsspieler – Allroundspieler.
- Den Belag (Sand, Hartplatz, Kunstrasen)

Wichtige Aspekte der Sportart Tennis

Die Belastung in einem Tennismatch ist intervallartig:

- Die effektive Spielzeit weist einen Anteil von 20–25 % der Gesamtspielzeit auf.
- Ein Ballwechsel dauert im Durchschnitt 2–10 Sekunden.
- Pro Ballwechsel führt man 1–5 Schläge aus.
- Die Pause zwischen zwei Ballwechseln beträgt etwa 20 Sekunden.
- Pro Ballwechsel absolviert man zwischen 10 und 30 Meter, aber höchstens 14 Meter in einer Richtung.

Differenziere

Einsteigerinnen brauchen andere konditionelle Voraussetzungen als sehr gute Spielerinnen und bei Kindern sieht es wiederum völlig anders aus als bei Jugendlichen oder Senioren. Deshalb gilt: Konditionstraining ist nicht Selbstzweck, sondern hat sich nach dem übergeordneten Ziel «Verbesserung der Matchfähigkeit» beziehungsweise «Optimierung der Handlungsfähigkeit im Tennis» auszurichten.

In diesem Sinne stellt die «Kondition» des Tennisspielers nur eine der vier Komponenten zur Optimierung der tennisspezifischen Handlungsfähigkeit dar. «Reines» Konditionstraining braucht es z. B. im Sinne eines «Aufbautrainings», eines «Ergänzungstrainings» oder eines «Ausgleichstrainings».

Fördere integriert

Brauchen Kinder und Jugendliche, die in der Regel einmal wöchentlich ins Tennis-training gehen, noch ein zusätzliches «Konditionstraining»? Eher nicht: Sie sollen weitgehend ihre konditionellen Kompetenzen beim Spielen «integriert» verbessern, denn Tennis spielen lernt «man» am besten, indem «man» es spielt.



Was wird gefordert und wie mit Kindern und Jugendlichen trainiert?

	1 Training pro Woche	2–3 Trainings pro Woche	3 und mehr Trainings pro Woche
Kraft	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Wenig, etwas im Schlagarm 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel, Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel bis gross, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur, Bein- und Fussmuskulatur
	Training <ul style="list-style-type: none"> • Durch Tennis spielen 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Beim Einstimmen oder Ausklingen, mit dem eigenen Körpergewicht (Rumpf Stabi) 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens ein Krafttraining pro Woche als eigenständige Einheit (Muskulatur fordern!)
Ausdauer	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Wenig 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel bis gross
	Training <ul style="list-style-type: none"> • Durch Tennis spielen 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Durch Tennis spielen, eventuell ergänzend 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Intervallformen (auch intermittierend) wie z.B. 10 Sek./20Sek. oder 30 Sek./30 Sek.
Schnelligkeit	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Gross
	Training <ul style="list-style-type: none"> • Integriert oder beim Einstimmen durch Stafetten oder kleine Spiele (maximal schnelle Bewegungen provozieren) 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Integriert oder beim Einstimmen durch Stafetten oder kleine Spiele (maximal schnelle Bewegungen provozieren) 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Integriert oder eigenständige Einheit à 45 Min. pro Woche (maximal schnelle Bewegungen provozieren)
Beweglichkeit	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Wenig 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel 	Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittel
	Training <ul style="list-style-type: none"> • Beim Einstimmen oder Ausklingen durch gymnastische Übungen oder Stretching 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Beim Einstimmen oder Ausklingen durch gymnastische Übungen oder Stretching 	Training <ul style="list-style-type: none"> • Beim Einstimmen oder Ausklingen durch gymnastische Übungen oder Stretching



www.mobilesport.ch (Lektionsbeispiele zu Konditionstraining im Tennis)

Haben Kinder und Jugendliche offensichtliche konditionelle Mängel wie zum Beispiel schwache Bauchmuskeln, verkürzte Oberschenkelmuskeln oder unkoordinierte Laufbewegungen, dann müssen diese Defizite durch entsprechendes Training ausgeglichen werden.

Kinder und Jugendliche, die drei oder mehrere Mal pro Woche Tennis spielen, sollten unbedingt regelmässig ihren Halte- und Bewegungsapparat von einem Sportarzt, Physiotherapeuten oder Orthopäden kontrollieren und sich beraten lassen.

Methodisches Konzept

Tennis unterrichten



Muss Michael besser aufschlagen, z. B. mit mehr Selbstvertrauen (emotionale Substanz) oder mit mehr Drall (Koordinative Kompetenz – Technik)?



Muss Stefan geschickter angreifen und den Punkt am Netz suchen, z. B. zum individuell richtigen Zeitpunkt (mental-taktische Kompetenz)?



Muss Peter den 1. oder 2. Aufschlag noch wirksamer zurückspielen, z. B. länger (koordinative Kompetenz – Technik, mental-taktische Kompetenz)?

Welche zusätzlichen Kompetenzen und Substanzen brauchen deine Spielerinnen und Spieler, damit sie die Spielsituationen individuell-sinnvoll sowie situativ-variabel lösen können?



Muss Andreas die Passierbälle noch wirkungsvoller spielen, z. B. genauer (koordinative Kompetenz – Technik) oder überraschender (emotionale Substanz, mental-taktische Kompetenz)?



Muss Daniela geschickter von der Grundlinie aus spielen, z. B. platzierter (koordinative Kompetenz – Technik), schneller (kond. Substanz) oder raffinierter (mental-taktische Kompetenz)?



Muss sich Corinne auf die situativen Rahmenbedingungen gezielter einstellen, z. B. vorherrschende Platzverhältnisse, Sonnenstand oder Wind (emotionale Substanz, mental-taktische Kompetenz)?



Ausbildungsphilosophie im Schweizer Tennis

«Ganzheitliche Ausbildung» heisst im Tennis spielbezogene Ausbildung. Das Spiel bestimmt das Training und nicht umgekehrt. Im Spiel erkennen Leiterinnen die handlungsrelevanten koordinativen/technischen und mental-taktischen Kompetenzen sowie die konditionellen Substanzen. Sie gilt es, in entsprechenden Spielsituationen, mit spielgerechtem Tempo und der entsprechenden Qualität komplex zu trainieren.

Unterrichtende müssen Kinder und Jugendliche immer wieder in Situationen versetzen, in welchen sie gezwungen werden, die richtige taktische Lösung zu wählen, um sie dann motorisch auszuführen. Die Stoffauswahl ist demnach besonders wichtig, denn wie «man» spielen will, so muss «man» trainieren, und wie «man» trainiert, so wird «man» spielen.

Erlebnisorientiert unterrichten

Tennis ist ein spannendes Spiel und zieht immer wieder Kinder, Jugendliche und Erwachsene durch seine spezifische Herausforderung und Faszination in seinen Bann. Das Erleben dieser Herausforderung und Faszination steht beim Tennisunterricht im Zentrum. In einem erlebnisorientierten, spannenden und vielfältigen Unterricht lernen Spielerinnen die wesentlichen Elemente des Tennisspiels mit Leichtigkeit.

Die Hauptaufgabe ist es also, Spielerinnen zu befähigen, mit Freude selbstständig Tennis spielen zu können. Mit der jederzeit spürbaren Begeisterung für das Tennisspiel und mit einem sorgfältig vorbereiteten und animierend gestalteten Tennisunterricht können Leiterinnen diese interessante Aufgabe erfüllen.

Die Spielenden sollen spielfähig und erfolgreich werden. Darum:

- **Unterrichte Tennis als Spiel.**
- Orientiere dich an der GAG-Methode.
- Entwickle das Tennisspiel der Kinder und Jugendlichen, denn es ist evolutiv.
- Unterrichte Tennisschläge für die Lösung bestimmter Aufgaben.
- Stelle sinnvolle Aufgaben, damit die Spielerinnen und Spieler ihre Lösungen wenn immer möglich selbst herausfinden können.
- Hilfe korrigierend oder ergänzend dort, wo die Spielerinnen und Spieler nicht von alleine eine geeignete Lösung finden.
- Lehre Tennis spielorientiert!
- Berücksichtige beim Unterricht die 5 Basisspielsituationen.



Merkmale des «guten» Unterrichts

Auf der Einsteigerstufe ist das Hauptziel des Unterrichtes, die Begeisterung für das Tennisspiel zu fördern. Kinder und Jugendliche kommen, um Tennisspielen zu lernen, sie wollen dieses spannende Spiel erleben.

Die Kinder und Jugendlichen sollen ihre Spielkameraden nicht als Gegner, sondern als Trainingspartner betrachten, mit denen sie sich gemeinsam verbessern.

Die Übungen sollen auf einer relativ kleinen Fläche ausgeführt werden. Sobald eine gewisse Fertigkeit erreicht ist, wird es wichtig, innerhalb von Grenzen zu spielen (Aufschlagfeld) oder Zielgegenstände zu treffen.

Wenn die Aufmerksamkeit oder das Interesse der Spieler nachlässt, müssen Pausen eingeschaltet oder andere Übungen ausgeführt werden. Greife die begonnenen Übungen später aber wieder auf!

Mit zunehmendem Spielniveau nimmt der kompetitive Anteil zu. Weitere technische und taktische Aspekte kommen dazu, verschiedene Spielkonzepte ergänzen das Tennisspiel.

Die Zielsetzungen und Motive der Kinder und Jugendlichen müssen in jedem Falle ernst genommen werden!

«Gibst Du einem Hungernden einen Fisch, hat er für einen Tag zu essen; befähigst du ihn hingegen zum Fischen, hat er zeitlebens ausgesorgt.» Chinesische Weisheit

Empfehlungen

- Gestalte den Unterricht einfach und gib stets präzise Anleitungen.
- Übe den Aufschlag und den Return häufig.
- Unterrichtsformen: Gruppenunterricht, je nach Spielniveau bis max. acht Teilnehmende pro Platz.
- Die Übungen werden zu zweit ausgeführt, oft Partnerwechsel. Einzel und Doppelspielen.
- Passe die Spielfeldgrösse der Spielstärke an.
- Überprüfe die Funktionalität der Bewegungen und der entsprechenden Griffe, beurteile aber langfristig.
- Gestalte Lektionen nach der Idee von GAG.
- Zeige oft vor und kontrolliere die erreichten Resultate.
- Alle Übungen sollen einen direkten Bezug zum Tennisspiel haben. Frage bei jeder Übung: Können die Spieler nachher noch besser Tennis spielen?
- Mache mit Kindern viele Spiele.
- Ist das Zuspiel so, dass die Spieler Tennis spielen üben können?

Vom Bekannten zum Neuen

- Von kleiner über mittlere zu grosser Distanz.
- Vom über eine Linie zum über eine Leine zum über das Netz spielen.
- Von kleinen Bewegungen zu grossen Bewegungen.
- Vom Einheitsgriff zu angepassten, individuellen Griffen.
- Von einfacheren zu komplexen Handlungen.
- Von langsam spielen zu schnell spielen.
- Von geraden Bällen zu gewinkelten Bällen.
- Von wenig Rotation zu viel Rotation.
- Von grossen über mittlere zu kleinen Zielen.
- Vom Zuwerfen zum Zuspielen zum mit-/gegeneinander Spielen.
- U. a. m.

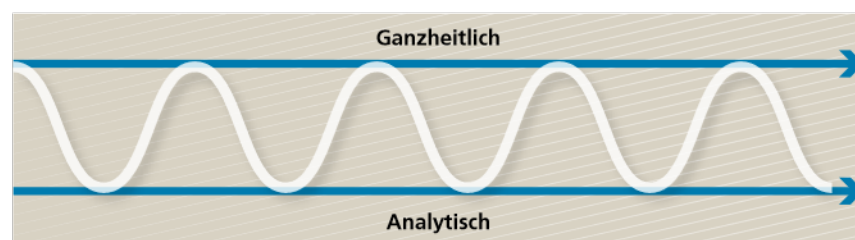
Ganzheitlich – Analytisch – Ganzheitlich (GAG): allgemeine Aspekte



Idee von GAG

Ein Spiel lernt man am besten, indem man es spielt, ohne ganz auf das systematische Entwickeln von taktischen und koordinativen/technischen Kompetenzen sowie konditionellen und emotionalen Substanzen zu verzichten.

Die Idee von GAG besteht darin, das Tennisspiel von Anfang an durch spielen – üben – spielen – üben – spielen – usw. zu erlernen. Auf diese Weise werden bereits im Einsteigerbereich Koordination/Technik und Taktik eng miteinander verknüpft, denn Bewegungen dienen der Lösung spieltaktischer Aufgaben. Für Kinder und Jugendliche ist es dadurch von Beginn an möglich, ein sinnvolles, individuelles Verhalten auf dem Tennisplatz zu erwerben.



Lektionsplanung

Unterrichtende sollen ihre Lektionen vorbereiten und entsprechende Eventualplanungen machen, um so fähig zu sein, den Unterricht sinnvoll zu lenken.

GAG in einer Lektion

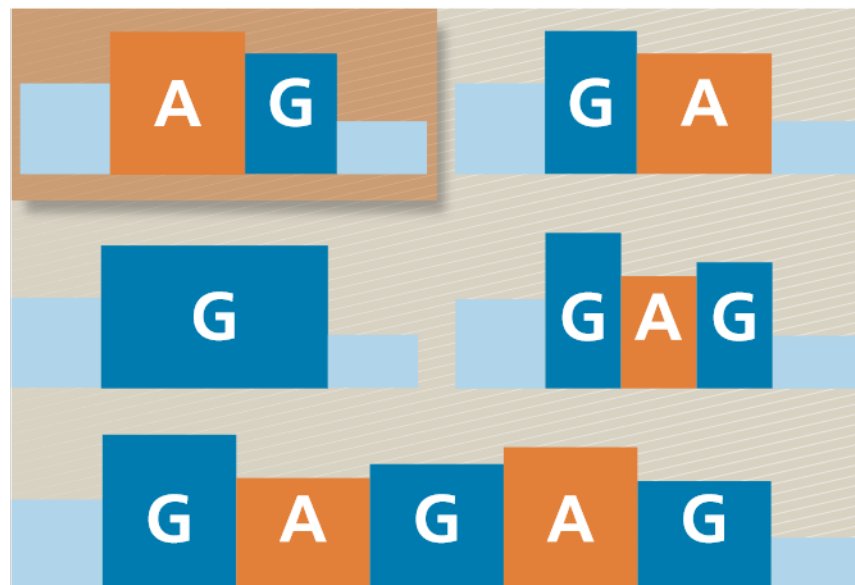
Nach dem Einstimmen/Aufwärmen/Einspielen wird im ersten Spielteil (G) der Lektion ein Spiel um Punkte inszeniert. Die Elemente, die in der Lektion den Schwerpunkt bilden, sollen dabei häufig vorkommen.



- Die gewonnenen Erkenntnisse fließen in den analytischen Teil (A) ein.
- Der zweite Spielteil (G) der Lektion dient der Umsetzung, es wird um Punkte gespielt.
- Mit einem gemeinsamen Ausklingen wird die Lektion abgeschlossen.
- Es ist wichtig, dass die drei Lektionsteile aufeinander abgestimmt sind.

Weitere Möglichkeiten

Es sind auch andere Lektionstypen möglich. Der Lektionsaufbau soll der speziellen Unterrichtssituation angepasst werden.





GAG im Tennis

Im J+S-Kernlehrmittel (Kapitel «Unterrichts- und Trainingsgestaltung: methodische Aspekte») ist das Vorgehen für die Planung einer einzelnen Lektion beschrieben und skizziert. In dieser Broschüre ist auf den vorangehenden Seiten die Idee von GAG dargestellt.

Einstimmen/Einspielen

Kinder und Jugendliche bewegen sich gerne. Das Einstimmen (Aufwärmen) ist abhängig vom Alter, vom Lern- und Leistungsniveau, von der Tageszeit, von der Temperatur und von den Trainingsinhalten. Häufig wollen Spielerinnen zu Beginn der Lektion einige Bälle schlagen, sich einspielen, um den eigenen Rhythmus zu finden. Dies soll nach dem Einstimmen/Aufwärmen und vor dem ersten G-Teil Platz haben.

Beispiele:

- Kleine Spiele, alleine, zu zweit oder in der Gruppe.
- Fangisformen, Lauf- oder Koordinationsspiele, Stafetten.
- Jonglierformen, kleine Kunststücke.
- Geschicklichkeitsübungen nur mit dem Schläger, nur mit dem Ball, mit oder ohne Ball und Schläger.
- Seilspringen, in allen Variationen.
- Kleinfeldmatch: mit/ohne Volley, mit/ohne Korridor, als Doppel oder Tischtennis-Doppel.
- Netzkantenspiel oder Doppel mit nur einem Schläger.

Der erste G-Teil

Es wird im ersten Spielteil (G) der Lektion ein Spiel um Punkte inszeniert. Die Elemente, die in der Lektion den Schwerpunkt bilden, sollen dabei häufig vorkommen. Spielerzahl, Feldgrösse, Regeln und Material werden sinnvoll angepasst. Leitende beobachten und beurteilen, sie können so momentane Stärken, respektive Schwächen erkennen. In einzelnen Fällen beraten sie und machen bereits Korrekturen.

Der analytische Teil

Die gewonnenen Erkenntnisse fliessen in den analytischen Teil (A) ein. Auf jedem Lernniveau werden Teilaspekte wie koordinative/technische Elemente oder oder taktische, konditionelle oder emotionale Situationen des Spiels verbessert. Die drei Lehr- und Lernstufen (siehe auch KLM, Kapitel «Die drei Lernstufen»)

1. «Voraussetzungen schaffen» – «erwerben und festigen»
2. «Vielfalt ermöglichen» – «anwenden und variieren»
3. «Kreativität fördern» – «gestalten und ergänzen»

sind zu berücksichtigen. Gute Übungen sind spielnahe und enthalten den Reiz, die Faszination und die Spannung des Spiels.





Der zweite G-Teil – um Punkte spielen

Der zweite Spielteil (G) der Lektion dient der Umsetzung, es wird um Punkte gespielt. Das Spielfeld ist nur so gross zu wählen, dass auch ein Spiel zustande kommt. Unterrichtende beobachten und beraten, falls notwendig, und können so die erzielten Fortschritte wahrnehmen. Gleichzeitig sehen Leiterinnen, was in der nächsten Lektion erworben, angewendet oder gestaltet werden muss.

Beispiele:

- Im Kleinfeld Einzel oder Doppel spielen.
- Im Normalfeld Einzel oder Doppel spielen.
- Im halben Doppelfeld spielen. Auf roten oder orangen Feldern spielen.
- Spielen mit Belohnungen, z. B. Volley-Punkte zählen doppelt.
- Match mit oder ohne Aufschlag spielen.
- Auf 11 oder 21 Punkte spielen.
- Ausscheidungsmatch.
- «Um etwas spielen», z. B. ein Getränk, das Platzzwischen usw.
- Ein Turnier spielen, siehe Broschüre «Turnierformen».

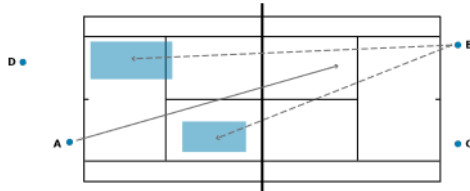
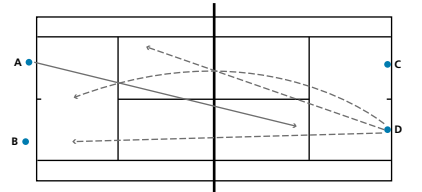
Ausklingen lassen

Hilf den Spielerinnen, sich nach jedem Training zu beruhigen, geniesse mit ihnen die Freude am Erlebten und lasse sie auch sagen, was ihnen besonders gefallen hat. Rufe einen wichtigen Aspekt des Trainings wieder ins Bewusstsein und blicke auf die nächste Lektion. Führe abschliessend das Trainingshandbuch nach.

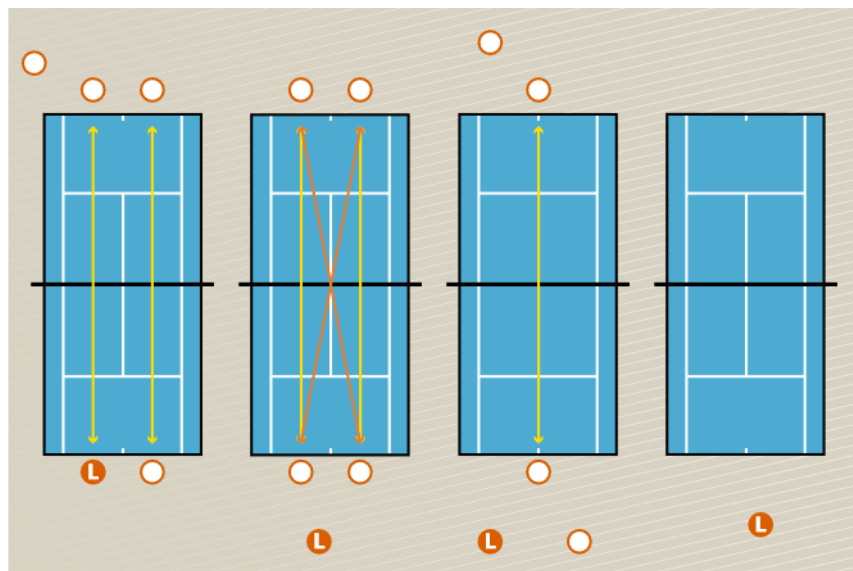
Der Unterrichtsalltag zeigt, dass es oft aus dem zweiten G-Teil der Lektion bereits Ideen für den A-Teil der nächsten Lektion gibt. **Dies kann zu folgendem Lektionentyp führen: Einstimmen – A-Teil – G-Teil – Ausklingen lassen.**

Beispielkennung

Lektionsdauer	60 Minuten.
Gruppengröße	4 Jugendliche, 12 Jahre alt.
Voraussetzung	Sie können fünf Mal ohne Fehler hin und her spielen.
Thema	Mein Gegner greift an – ihn am Netz passieren.
Zielsetzung	Den Ball bewusst links, rechts und hoch zurück spielen können. Lernstufe: Anwenden.
Material	Hütchen, grüne Bälle, Minifootball.

	Zeit	Ziele und Inhalt	Organisation
Einstimmen/Einspielen	5'	Begrüssung, über Stundenablauf orientieren Linienball Gespielt wird 2:2. Ziel ist, den Ball hinter die gegnerische Linie zu legen. Der Ball darf nur gepasst werden. Kann der Ball nicht gefangen werden, bekommt das gegnerische Team den Ball. Regen – Blitz – Donner Je nach Ansage wechseln die Kinder die Zone. Wer zuerst in der korrekten Zone ist, darf das nächste Wetter ansagen. Linker Korridor = Regen/Mittellinie = Blitz/Rechter Korridor = Donner	
	5'	Zu zweit im kleinen Feld mit einem Ball spielen. Der Ball jeweils mit einem lockeren Service anspielen. Gezählt wird, wie oft der Ball das Netz überquert. Nach ca. 2 Minuten wird ins $\frac{3}{4}$ -Feld gewechselt. Partnerwechsel nicht vergessen.	
A – Teil	30'	A1: Bälle links und rechts platzieren A serviert, B und C spielen abwechselnd in vorgegebene Zonen zurück (cross oder longline lang). D sammelt die Bälle ein. Rotation nach 4 Minuten. A2: Bälle mit einem Lob lang platzieren A und B servieren abwechselnd und greifen an («Serve and Volley»), C und D spielen abwechselnd einen Lob in die Zone zwischen Service- und Grundlinie oder passieren cross oder longline. Wechsel nach 5 Minuten. Eventuell Zusatzposten einplanen (Krafttraining, Koordinationsübungen, Beobachtungsaufträge,...)	 
G – Teil	15'	Einzel A spielt gegen C, B gegen D (zuerst Halbfinal-, dann Finalsspiele) im Einzelfeld auf 10 Punkte. Der Servierende muss angreifen. Returns, welche zu einem Punkt führen, zählen doppelt.	
Ausklang	5'	Bälle sammeln, Lektion auswerten, Trainingshandbuch nachführen, Ausblick.	

Möglichkeiten der Unterrichtsorganisation



Gruppenunterricht

Im Gruppenunterricht lassen sich vielseitige und abwechslungsreiche Übungen durchführen, zudem wird auch die Kameradschaft gefördert. In der Gruppe ist ein direkter Stärkevergleich immer möglich und sichtbar. Der eine wird dadurch angespornt, die andere sieht, dass sie nicht die einzige ist, die Schwierigkeiten hat. Individuelle Anregungen und Korrekturen gehören auch in der Gruppe zur Aufgabe der Unterrichtenden. In J+S steht der Gruppenunterricht im Mittelpunkt.

Empfehlungen

- Betrachte den Gruppenunterricht nicht nur als Einzelunterricht mit mehreren Spielern. Fördere den Teamgeist.
- Bilde, wenn möglich, gleich starke Gruppen.
- Gehe in jeder Lektion auf alle Teilnehmenden ein.
- Rege immer wieder Partnerwechsel an.
- Bezeichne, falls notwendig, die Hälfte der Spieler als Zuspielende und gib ihnen auch eine Aufgabe, z. B. beobachten, zählen usw.
- Vermeide Unfälle durch eine geeignete und einfache Organisation.
- Gib den Kindern und Jugendlichen – auch auf dem Nebenplatz – eine klare Aufgabe und kontrolliere sie.
- Arbeite mit ausgebildeten Assistenten.

Miteinander spielen

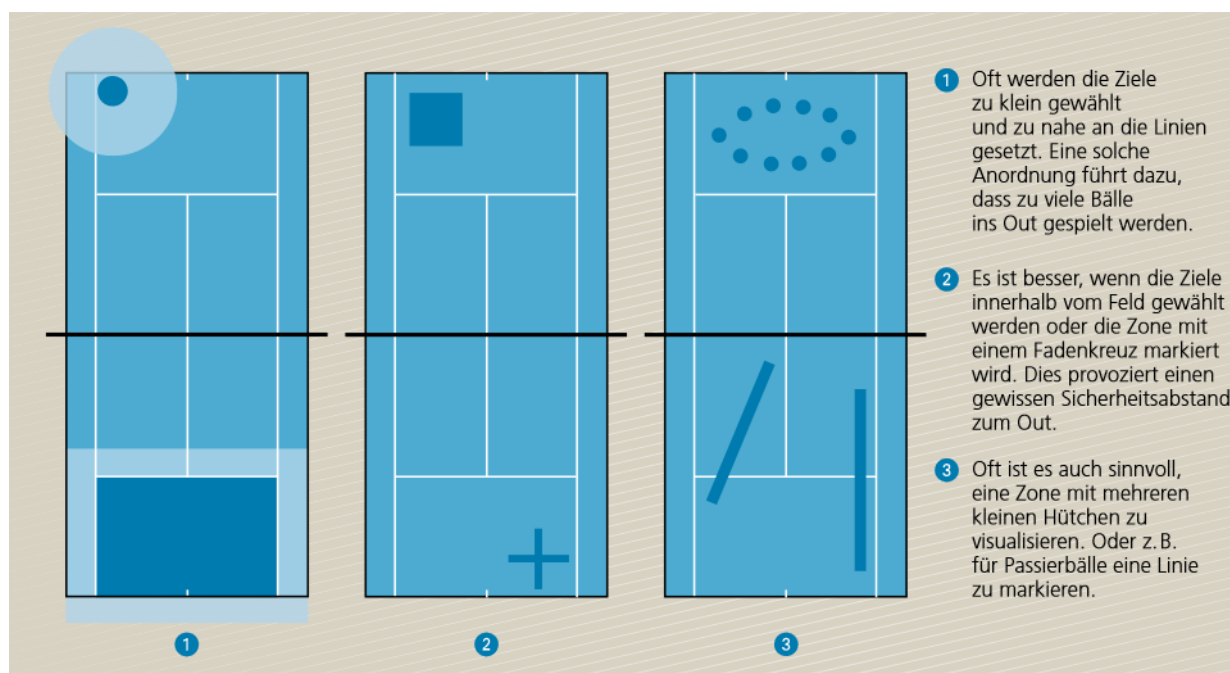
Kolonnentraining

Das ist eine Organisationsform für maximal vier Übende. Der Leiter gibt die Bälle aus dem Korb ins Spiel, ein Spieler spielt vier bis acht Bälle, ein bis zwei Kinder warten. Der Spieler sammelt nach dem Spielen die Bälle ein und schliesst hinten an. Organisatorisch ist es auch möglich, dass die Wartenden eine Zusatzaufgabe erhalten. Dabei müssen die Bälle am Schluss gemeinsam eingesammelt werden. Insbesondere bei dieser Organisationsform ist die Intensität zu beachten. Falls die Bewegungszeit zu tief ist, lassen sich viele Spieler ablenken!

Circuit/Stationentraining

Unterrichtende suchen bei Platznot oft nach Formen, bei denen mehrere Kinder und Jugendliche auf relativ kleinem Raum sinnvoll spielen können. Ein Tenniscircuit (= üben an verschiedenen Stationen) muss gut vorbereitet werden und verlangt von allen Spielenden erhöhte Aufmerksamkeit.

Sinnvolle Zielfelder



Zuwerfen und Zuspielen

Für Kinder und Jugendliche auf Einsteigerstufe werden die Rahmenbedingungen vereinfacht. Demnach müssen sie schon zu Beginn lernen, dass die Bälle selten gleichmässig und regelmässig auf dieselbe Stelle zugespielt werden. Das Wahrnehmen und Erspüren der Flugbahn, der Geschwindigkeit und der Richtung des Balls muss früh erworben und gefestigt werden. Das Zuwerfen oder Zuspielen ist von zentraler Bedeutung.

Empfehlungen

- Nimm den Ballwagen als Rechtshänderin links neben den Körper.
- Nimm drei bis vier Bälle in die Hand, vermeide so einen Rhythmusunterbruch und spiele die Bälle direkt aus der Hand zu. Du kannst so präziser zuspielen.
- Spiele nur bei entsprechender Zielsetzung mit extremen Griffen zu. Die Gefahr von zu viel Drall ist gross, was für Kinder und Jugendliche oft zu schwierig ist. Bälle mit leichtem Rückwärtsdrall sind für die Spielenden einfacher.
- Gehe bei Einsteigerinnen näher ans Netz und spiele zuerst langsam und präzise zu, erhöhe dann das Tempo.
- Spiele nicht immer vom selben Ort zu.
- Spiele Bälle mit angepassten Flugbahnen zu.
- Für Einsteigerinnen ist Zuwerfen einfacher als Zuspielen.
- Wähle das Zuspiel entsprechend den taktischen Zielen der Spielerinnen.
- Lehre sie, sich wechselnden Situationen anzupassen.

Vereinfachen und erschweren

1 Anpassungen in Bezug auf den Raum

- Das Spielfeld verkleinern oder vergrössern.
- Die Netzhöhe mit einer Leine anpassen.
- Die Zielgrösse individuell wählen.

2 Anpassungen der Regeln

- Die Zählweise verändern, Handicaps vorsehen.
- Nur einen Service zur Verfügung haben.
- Kontrollschläge verwenden.

3 Anpassungen des Materials

- Weichere, leichtere oder grössere Bälle benützen.
- Mit leichteren Schlägern spielen.

4 Anpassungen in Bezug auf das Zuspiel

- Zuwerfen oder Zuspielen vorsehen.
- Die Kadenz anpassen und variieren.
- Tempo, Höhe oder Richtung anpassen und variieren.

Leiterinnen inszenieren im Unterricht immer wieder Übungen. Oft kommt es aber vor, dass für Kinder und Jugendliche die vorgeschlagenen Ideen viel zu einfach oder zu schwierig und deshalb zu langweilig sind. Die Lektionen mögen noch so gut vorbereitet sein, die Realität zeigt, dass es immer wieder zu solchen Situationen kommt. Meist muss die Übung dann sehr schnell angepasst werden. Falls das Spiel vereinfacht oder erschwert wird, ist es wichtig, dass der Spielgedanke erkennbar und erlebbar bleibt.



Kindergerechtes Tennisspielen

Kinder sollen auf kleineren Spielfeldern, mit weicheren Bällen und mit leichteren, kürzeren Schlägern mit einem dünneren Griff lernen und Wettkämpfe bestreiten können.

Mögliche Fehler erkennen – lernwirksam korrigieren

Fehler sind Verhaltensweisen, welche die Spielerinnen und Spieler hindern, günstige Ziele zu wählen oder die richtig gewählten Ziele zu erreichen. Fehler können bei allen Bereichen vorkommen (koordinativ/technisch, taktisch, emotional und konditionell).

Bei einer Korrektur lohnt sich ein ganzheitlicher Blick: Wie war das Ergebnis des Schlages? Welche Ziele verfolgt der Spieler? Welche körperliche Konstitution bringt er mit? Wie oft spielt er pro Woche?

Mangelhaftes Lesen der Flugbahn, des Ballabsprungs

- Ansagen, wohin der Ball fliegen wird.
- «Höhe des ankommenden Balls über dem Netz» schätzen.
- Geschwindigkeit und Ballverhalten nach dem Absprung wahrnehmen.

Probleme mit der Distanz zum Ball

- Verbesserung der Wahrnehmung des Ballabsprungs.
- Bälle aus verschiedenen Distanzen zuspieren.
- Tiefe und hohe Bälle zuspieren.

Probleme mit der Distanz und der Orientierung auf dem Platz

- Differenziert zuspieren: cross, longline, hoch, tief usw.
- Lobs erlaufen und in Ziele zurückspielen.

Mangelhaftes situations- angepasstes Spielverhalten

- Mit verschiedenen Aufgaben um Punkte spielen, dann auswerten.
- Unterschiedliche Spielsituationen simulieren.

Schlechte Ballzentrierung

- «Hopp-hit»-Übung.
- Kürzere Ausholbewegungen.
- Sagen, wo der Ball getroffen wurde.
- Gegensatzerfahrungen sammeln (oben – unten, innen – aussen oder mit dem Rahmen treffen).

Extreme Griffhaltung

- Aufgaben stellen oder entsprechend zuspieren, um andere Griffhaltungen zu erzwingen.
- Verschiedene Griffhaltung ausprobieren.

Verkrampfte Schlägerhaltung

- Entspannte Arm- und Handmuskulatur.
- Zwischen dem Ballwechsel mit den Fingern «Klavier spielen».

Verkrampfte, unökonomische Bewegungsabläufe

- Rhythmusübungen.
- Locker schlagen, «los lassen».
- Gegensatzerfahrung, wie fest muss ich den Schläger halten?

Unpassender Rhythmus

- Differenziertes Zuspiel, langsam – schnell.
- Übungen für die Verbesserung der Wahrnehmung.
- Spielen mit Musik.
- «Hopp-hit»-Übung.
- Bewusstes Ein- und Ausatmen.

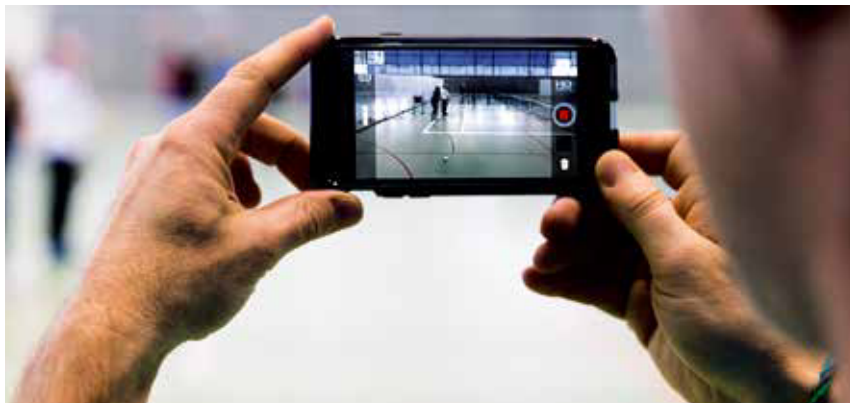
- Zu grosse Ausholbewegung**
 - Schnelleres Zuspiel.
 - Spielen mit beiden Händen.
- Abgeblockte Bewegung kurz nach Treffmoment**
 - Schläger locker in der Hand halten.
 - Schläger ausschwingen lassen.
 - Langes Ausatmen mit dem Treffen des Balls.
- Koordinationsschwierigkeiten**
 - Vereinfache: Laufen, Ausholen, Schlagen.
 - Während des Laufens ausholen.
 - Viele verschiedene Koordinationsübungen (S. 20–21).
- Unsichere, unpräzise Grundschläge**
 - Einfachere Aufgabe stellen, z. B. Distanz verkürzen.
 - Häufiger spielen, mehr Üben.
 - Langsamer spielen, langsamer zuspielen.
 - Auf Ziele spielen.
- Fehleinschätzung der Spielsituation**
 - Analyse verschiedener Spielsituationen.
 - Mit der Spielerin verschiedene Situationen durchspielen, auswerten, diskutieren und Schlüsse ziehen.
- Konzentrationsprobleme**
 - «Hopp-hit»-Übung.
 - Auf Ziele spielen.
 - Individuelle Rituale finden.



Korrekturmöglichkeiten

- Aufgabe stellen oder zwingende Situation schaffen (z. B. mit variierendem Zuspiel).
- Den Sinn der Korrektur bewusst machen.
- Gegensatzerfahrungen provozieren.
- Vorzeigen, Akzente setzen und auch verbale Anweisung geben.
- Angepasst zuspielen oder angepasst zuspielen lassen.
- Visuelle Mittel (Reihenbilder, Fotos, Video) einsetzen.
- Nur einen Fehler auf einmal – den klaren Hauptfehler – korrigieren.
- Nicht (nur) sagen und zeigen, was falsch war, sondern zeigen, wie man es «richtig» machen könnte.
- Eine weitere Meinung bei einer anderen Leiterin einholen.

Unterrichtshilfen



Videoeinsatz

Der Videoeinsatz im Tennisunterricht gibt den Unterrichtenden und den Lernenden zusätzliche wichtige Informationen für und über den Lehr-/ Lernprozess. Der Unterricht mit Video muss stets gut vorbereitet werden. Es können entweder einzelne Schläge oder das Spiel um Punkte aufgenommen werden. Bei den heutigen Kameras sowie Tablets und Smartphones sind alle wichtigen Funktionen für einen optimalen Einsatz standardmässig gegeben. Nutze sie!

Empfehlungen

- Filme, wenn immer möglich, mit Stativ.
- Vermeide häufiges Zoomen und Schwenken.
- Meide Gegenlicht.
- Vergewissere dich, dass das Gerät auch tatsächlich aufnimmt.

Eine Gruppengrösse mit vier Spielern ist ideal. Es sollten pro Videoeinsatz maximal zwei verschiedene Schläge aufgenommen werden. Die unmittelbare Betrachtung der Bilder ist für ein erfolgreiches Feedback wichtig.

Optimaler Ablauf eines Videoeinsatzes

- Festlegen der Schläge oder Situationen in Absprache mit den Spielern.
- Aufnehmen, max. sechs bis acht Schläge oder einige Spielzüge.
- Anschauen. Zuerst vergleicht der Spieler seine Bewegungsvorstellung mit den aktuellen Bildern ohne Kommentar des Leiters. Dann beurteilt zuerst der Spieler, anschliessend der Leiter die Bilder und gibt anschliessend eine gezielte Korrekturanweisung.
- Weiterspielen und Korrektur umsetzen, evtl. nochmals aufnehmen.

Es ist für den Lernprozess sehr hilfreich, den Spielern die Aufnahmen zukommen zu lassen.

Zudem: Verschiedene Apps erleichtern den Videoeinsatz enorm. Mittlerweile können die Bilder problemlos mit Smartphones und Tablets gedreht, verarbeitet und unmittelbar den Spielern gezeigt werden.



Material

Hilfsmittel können das Unterrichten unterstützen und das Lernen erleichtern. Oft wirken die gewählten Unterrichtshilfen für die Spieler motivierend. Hüte dich vor übermäßigem Materialeinsatz und setze die Hilfsmittel nicht jedes Mal gleich ein. Wechsle sinnvoll ab.

Beispiele:

- Grössere, kleinere, weichere oder härtere Bälle
- Kürzere und leichtere Schläger
- Mini-Tennis-Netz
- Leine
- Kegel
- Reifen
- Markierband

Verwendete und weiterführende Literatur

- Bachmann, S. & Meier, M. (2006) *Tennis. Schlagkräftige Ideen*. Biel: Swiss Tennis.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2014). *Lernen mit Bildern*. Magglingen: BASPO.
- Brechbühl, J. (2000). *Tennis von A bis Z*. Glattbrugg: TVS.
- ESK (Hrsg.). (2005). *Lehrmittel Sporterziehung, Broschüre 5/Band 1 (7. Auflage)*. Magglingen: ESK.
- Gillmeister, H. (1990). *Kulturgeschichte des Tennis*. München: Wilhelm Fink Verlag.

www.mobilesport.ch

www.kidstennis.ch

Ausbildungsprogramm Tennis

Autoren: Marcel K. Meier, Matthias Rudin
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Jürg Bühler,
Anne Cornu-Nagels, Nicola Gambetta, Gregor Hauser, Beni Linder, Olivier Mabillard,
Dominik Schmid, Stefan Schwestermann, Oliver Wagner, Ariane Weber
Lektorat: Ueli Känzig

Fotos: Ueli Känzig
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2016. Diese Ausgabe wurde inhaltlich überarbeitet, die Broschüren
«Einsteiger unterrichten» sowie «Fortgeschrittene unterrichten» sind neu Bestandteil
dieser Broschüre (ohne Übungen).

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.jugendundsport.ch
Bezugsquelle: dok.js@baspo.admin.ch
Bestell-Nr.: 30.771.500 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch
auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter
Quellenangabe gestattet.