



SWISStennis 
since 1896



Modul Fortbildung Leiter J+S-Jugendsport

Dossier für die Kursleitung
2021/2022

Inhaltsverzeichnis

Generelle Dokumente

Informationen zur Handhabung dieses Dossiers	4
Modulweisung	5
Rahmenprogramm	6

Kursinhalte

Vorbereitung und Hausaufgabe	7
Begrüssung und Information	8
Einführung ins Thema «Fördern»	9
Guter Tennisunterricht «Fördern»; Einstimmen und Einspielen	10
Guter Tennisunterricht «Fördern»; Selbstwahrnehmung fördern	11
Guter Tennisunterricht «Fördern»; Selbstregulation fördern	12
Guter Tennisunterricht «Fördern»; Selbstwert stärken	13
Kursschluss	15

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.

Informationen zur Handhabung dieses Dossiers

Ziel

Das vorliegende Kursleiterdossier dient allen J+S-Experten Tennis und Kursleiter als Vorbereitungshilfe für das Modul Fortbildung J+S-Jugendsport 2021/2022.

Inhalte

Die verbindlichen Vorgaben sind in der Modulweisung und im Rahmenlehrplan (RLP) festgehalten. Die Zielsetzungen des Rahmenlehrplans wurden 1:1 in das Dossier übernommen und sind grau unterlegt. Bei Bedarf wurden diese Ziele noch konkreter formuliert und als Lektionsziele festgehalten.

Lehrmittel

Das Basislehrmittel ist das J+S-Leiterhandbuch Tennis. Zudem wird den Teilnehmenden ein Lernjournal verteilt. Sie sollen möglichst oft direkt mit den Lehrunterlagen arbeiten.

Unterrichtsmaterial

www.swisstennis.ch

- My Tennis Login
- News/Infos, Lehrpersonen, Experten

Modulweisung

Modul Fortbildung Leiter

Tennis - Weiterbildung 1 Jugendsport

Ziel	Fortbildung von Leiterinnen und Leitern
Inhalt	Themenspezifische Vertiefung im Bereich der Handlungskompetenzen (Fach-, Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz), Austausch von Erfahrungen, Präsentation von aktuellen Informationen (Programm J+S, Verband und Sportart).
Methoden und Sozialformen	Frontal- und Gruppenunterricht, Partner- oder Gruppenarbeit, Referate, Selbststudium, individuelle Vorbereitungsarbeiten.
Lehrmittel	J+S-Unterlagen Modul Fortbildung
Zielpublikum	J+S-Leiterinnen und -Leiter Tennis Jugendsport
Allgemeine Zulassungsbedingungen	Gemäss Art. 21 der Verordnung des VBS über Sportförderprogramme und -projekte (VSpoFöP)
Sportartspezifische Zulassungsbedingungen	J+S-Leiteranerkennung Tennis Jugendsport oder Schulsport Jugendsport. Die Anerkennung der zugelassenen Sportart muss im Status «gültig» oder «weggefallen» sein.
Dauer	1-2 Tage
Angebotsform	Blockmodul
Qualifikation	Modul bestanden: Die Leiterperson hat das Modul vollständig besucht.
Weiterbildungspflicht	J+S-Leiterpersonen unterstehen der Weiterbildungspflicht gemäss Art. 28 des VSpoFöP.

Rahmenprogramm

Gute J+S-Aktivitäten – Fördern		
Hausaufgabe		Vorbereitungsauftrag - Video News - Videos Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstwert
09.00-09.15 Uhr Tennisplatz		Begrüssung und Informationen <i>Referent / Kursleitung</i>
09.15-10.00 Uhr Tennisplatz	 	Einführung ins Thema Fördern - Persönliche Entwicklung unterstützen <i>Referent / Kursleitung</i>
10.15-10.45 Uhr Tennisplatz		Guter Tennisunterricht – Fördern - Einstimmen und Einspielen <i>Referent / Kursleitung</i>
10.45-12.00 Uhr Tennisplatz		Guter Tennisunterricht – Fördern - Selbstwahrnehmung fördern <i>Referent / Kursleitung</i>
12.00-13.15 Uhr Restaurant		Mittagessen
13.15-14.30 Uhr Tennisplatz		Guter Tennisunterricht – Fördern - Selbstregulation fördern <i>Referent / Kursleitung</i>
14.45-16.00 Uhr Tennisplatz		Guter Tennisunterricht – Fördern - Selbstwert stärken <i>Referent / Kursleitung</i>
16.00-16.15 Uhr Tennisplatz		Kursabschluss - Offene Fragen <i>Referent / Kursleitung</i>

Programmänderungen bleiben vorbehalten



Informationsvermittlung



Interaktion



Sportpraxis



Pause



Reflexion

Vorbereitung und Hausaufgabe

Lektionsziele

Die Teilnehmenden haben im Voraus den Vorbereitungsauftrag / die Hausaufgaben per E-Mail erhalten und haben sich entsprechend vorbereitet und informiert.

Die Teilnehmenden sind über Neuerungen in ihrer Sportart/Disziplin informiert und haben einen Überblick von der Ausbildungsstruktur sowie den angebotenen Weiterbildungsmodulen.

Die Teilnehmenden haben anhand von Videos einen Einblick in das MF Thema «Fördern» erhalten.

Dauer

15 Minuten

Inhalte

- Besprechung Hausaufgaben
- Diverse News von J+S
- Ausbildungsstruktur Tennis

Unterrichtsmaterial

- Video News
- Links zu den Videos
 - Selbstwahrnehmung fördern: <https://www.youtube.com/watch?v=sAIDIXxK8Fo>
 - Selbstregulation fördern: <https://www.youtube.com/watch?v=QfFy7qEmPDQ>
 - Selbstwert stärken: <https://www.youtube.com/watch?v=JHLByBEblqY>

Organisation

Als Vorbereitung auf den Kurs werden den Teilnehmenden die Links per Mail zugestellt.

Begrüssung und Information

Lektionsziele

Die Teilnehmenden kennen einander, das Leiterteam, die Modulziele und das Kursprogramm. Sie sind informiert über die Inhalte, das Benutzen der Lehrmittel sowie die Richtlinien.

Dauer

15 Minuten

Inhalte

Begrüssung, Organisator, Ziel des Kurses, Programm, Organisation, Administration, persönliche Erwartungen der Teilnehmenden

Unterrichtsmaterial

- Lernjournal
- Namensschilder
- Kartenset

Organisation

Lernjournal verteilen und einen Überblick über den Tag ermöglichen.

Tagesziele kommunizieren:

- Einführung in den Handlungsbereich «Fördern» mit dem Fokus aufs Handlungsfeld «persönliche Entwicklung» unterstützen.
- Viele Übungen praktisch erleben.
- Grundtechniken des psychologischen Trainings kennen.

Einführung ins Thema «Fördern»

Lektionsziele

Die Teilnehmenden kennen die drei Handlungsbereiche: Selbstwahrnehmung fördern, Selbstregulation fördern und Selbstwert stärken.
Zudem füllen sie einen Fragebogen über sich selbst aus.

Dauer

45 Minuten

Inhalte

- Kurzer theoretischer Input zu den drei Handlungsbereichen:
Selbstwahrnehmung fördern, Selbstregulation fördern und Selbstwert stärken
- J+S-Ausbildungsverständnis
- Fragen über sich selber zu den drei Handlungsbereichen

Unterrichtsmaterial

- Lernjournal
- PPT «Einführung ins Thema Fördern»

Organisation

1. Ca. 20 Minuten; TN füllen Fragebogen über sich aus
2. Einführung Thema «Fördern» mit Lernjournal oder PPT
3. Bezug zu den entsprechenden Karten
4. Einführung psychologisches Training

Guter Tennisunterricht «Fördern» Einstimmen und Einspielen

Lektionsziele

Die Teilnehmenden wärmen sich auf und spielen sich tennisspezifisch ein.

Dauer

30 Minuten

Inhalte

- Einstimmen:
Herz – Kreislauf anregen
- Einspielen:
Das Einspielen wird themenspezifisch gestaltet

Unterrichtsmaterial

- Lernjournal

Organisation

1. Einstimmen
Spiel in Bezug auf psychologisches Training. Zweimal gleiches Spiel aber die Regel/Handlung ändert sich. Beispiel:
Variante 1 Die TN (zwei Gruppen) stehen in einem Kreis und übergeben sich Tennisbälle so schnell wie möglich, ohne dass ein Ball runterfällt. Welches Team ist schneller?
Variante 2 Die TN übergeben sich nun gekochte Eier (kein rohes Ei) und versuchen keines fallen zu lassen. Der Experte informiert, dass es ein rohes Ei gibt.
2. Einspielen
Das Einspielen wird themenspezifisch gestaltet:
 - Fokus Atmung (innen - eng): beim Schlag lange ausatmen / ev. Gegenserfahrung mit kurzer Atmung
 - Fokus Ball (aussen - eng): Tic – Tac, immer «Tac» sagen, wenn der Ball bei sich oder dem Partner den Boden berührt.
 - Fokus Treffpunkt (innen - eng): «Ja» sagen, wenn ich den Ball sauber treffe.

Guter Tennisunterricht «Fördern»

Selbstwahrnehmung fördern

Lektionsziele

Diskussion zum Thema welche Möglichkeiten es gibt, um die Selbstwahrnehmung eines Spielers zu fördern.

Die Teilnehmenden lernen Spielformen und Übungen kennen, um die Selbstwahrnehmung eines Spielers zu fördern.

Je nach Zeit haben die Teilnehmer die Chance, eigene Übungen zu präsentieren und durchzuspielen.

Dauer

75 Minuten

Inhalte

- Bezug zum Fragebogen nehmen und die Fragen in Bezug auf Selbstwahrnehmung mit den Teilnehmenden besprechen.
- Übungen/Spielformen mit den Teilnehmenden durchspielen.

Unterrichtsmaterial

- Lernjournal
- Kartenset
- Zettel zur Körperwahrnehmung (geschmeidig, blockiert, locker, schnell, schwerfüssig...)
> selber erstellen und den Teilnehmenden abgeben

Organisation

1. Bezug zum Fragebogen nehmen und die entsprechenden Fragen zur Selbstwahrnehmung mit den TN besprechen.
 2. Experten spielen folgende Übungen vom Lernjournal mit den TN durch:
 - Doppelsimulation (S. 9)
 - Fühlst mich (S. 9)
 - Bewegungsartist (S. 10)
 - Selbsteinschätzungskünstler (S. 10)
- Immer wieder Bezug zu den entsprechenden Karten nehmen.
 - Am Ende des Blocks die TN die Key Points ins Lernjournal notieren lassen.

Guter Tennisunterricht «Fördern»

Selbstregulation fördern

Lektionsziele

Diskussion zum Thema welche Möglichkeiten es gibt, um die Selbstregulation eines Spielers zu fördern.

Die Teilnehmenden lernen Spielformen und Übungen kennen, um die Selbstregulation eines Spielers positiv zu beeinflussen.

Je nach Zeit werden die Teilnehmer die Chance haben, eigene Übungen zu präsentieren und durchzuspielen.

Dauer

75 Minuten

Inhalte

- Einführung in das Thema durch den Experten am Fallbeispiel «Hitzkopf»
- Übungen/Spielformen mit den Teilnehmenden durchspielen

Unterrichtsmaterial

- Lernjournal
- Kartenset
- Fallbeispiel «Hitzkopf» (im Lernjournal S. 11)

Organisation

1. Der Experte führt das Thema mit dem Fallbeispiel «Hitzkopf» (Lernjournal Seite 11) ein; Er liest der Gruppe den Fall vor und befragt dann die Teilnehmenden, ob jemand bereits ähnliche Situationen erlebt hat. Anschließend erörtert er die Konsequenzen solcher Reaktionen sowie mögliche Lösungen.
2. Die TN bilden Gruppen und wählen ein bis zwei Übungen/Spielformen aus dem Lernjournal (S. 11-12) aus, die sie dem Rest der Klasse präsentieren.
Für jede vorgestellte Übung/Spielform:
 - Die TN testen die von der zuständigen Gruppe erläuterte Aktivität.
 - Die TN wiederholen die Übung oder das Spiel, indem sie eine vom Experten vorgeschlagene Lösung oder ein Ritual festlegen.
 - Die TN selbst suchen nach persönlichen Lösungen und probieren diese vor Ort aus.

Am Ende des Blocks die Teilnehmenden die Key Points ins Lernjournal notieren lassen.

Guter Tennisunterricht «Fördern» Selbstwert stärken

Lektionsziele

Diskussion zum Thema welche Möglichkeiten es gibt, um den Selbstwert eines Spielers zu stärken.

Die Teilnehmenden lernen Spielformen und Übungen kennen, um den Selbstwert eines Spielers positiv zu beeinflussen.

Je nach Zeit haben die Teilnehmer die Chance, eigene Übungen zu präsentieren und durchzuspielen.

Dauer

75 Minuten

Inhalte

- Rollenspiel
- Übungen/Spielformen mit den Teilnehmenden durchspielen

Unterrichtsmaterial

- Lernjournal
- Kartenset

Organisation

Drei bis acht Teilnehmende pro Platz und Experte

1. Gestartet wird mit einem Rollenspiel, welches von zwei Experten durchgespielt wird. Experte 1 ist der Trainer (Tr) und Experte 2 ist Mirco, der nörgelnde und negative Schüler (Mi).

Beispiel:

Tr: «Und Mirco, wie ist es dir am Turnier am Wochenende gelaufen?»

Mi: «Frag nicht, alles Kacke... habe im Halbfinale verloren!»

Tr: «Aber Halbfinale ist doch gar nicht so schlecht, du warst ja als Nummer vier gesetzt?»

Mi: «Es ist schlecht und ich hatte sogar Matchball.»

Tr: «Du hattest sogar Matchball und warst somit nur ein Punkt vom grossen Endspiel entfernt, Kopf hoch Mirco! Du bist voll dran und brauchst solche Niederlagen, bevor du zum ersten Mal gegen den Favoriten gewinnst. Wie hast du denn deine Punkte gewonnen?»

Mi: «Na ja, ich bin an der Linie gestanden und habe Druck gemacht.»

Tr: «Voilà, das hatten wir ja trainiert. Du hast das also umgesetzt und hast somit die Ziele voll erreicht. Hast du nicht vor dem Halbfinale zwei Matches gewonnen?»

Mi: «Ja aber die Gegner waren noch schlechter als ich...»

Tr: «Ja und du hast bewiesen, dass du besser bist, du bist ruhig geblieben und wurdest nicht nervös. Das hatten wir auch geübt. Wenn du das Trainierte umsetzen kannst, dann sind die kurzfristigen Resultate zweitrangig. Es ist wichtiger ein besserer Spieler zu werden, dann folgen die Siege von selber.»

2. Nun an Gruppe wenden und Diskussion starten:

«Der Spieler sieht es negativ. Habt ihr auch bereits solche Erfahrungen gemacht?»

Diese Frage belebt die Runde für einige Minuten wo auch Lösungsvorschläge diskutiert werden.

Lösung:

Auf das Beeinflussbare/Trainierbare fokussieren, Trainingsziele setzen, nicht über Resultate/Klassierungen diskutieren.

Der Experte spielt mit den Teilnehmenden folgende Übungen/Spielformen aus dem Lernjournal durch:

- Stärke stärken (S. 14)
- Stärke zeigen (S. 14)
- Der Überlebenskünstler (S. 14)
- Sich challengen (S. 15)

Am Ende des Blocks die Teilnehmenden die Key Points ins Lernjournal notieren lassen.

Kursabschluss

Lektionsziele

Die Teilnehmenden geben ein Feedback über das Modul und erhalten die erforderlichen Dokumente.

Dauer

15 Minuten

Inhalte

- Kursauswertung je nach Anliegen des Kantons/des Kursorganizers (in der Gruppe oder einzeln, schriftlich, mündlich, Poster, online)
- Weiterbildungspflicht als Leiter alle zwei Jahre
- Dank!
- Motivation zur Tätigkeit als Leiterin/Leiter im Club, Promotion für das Tennis

Unterrichtsmaterial

- Lernjournal

Organisation

Theorie

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