

TEIL 1: HINFÜHRUNG ZUM SPIEL

Wir das Lehrwesenteam des Bayerischen Tennis-Verbandes, Katrin Sturm und Detlev Kreysing, möchten nun die Serie zum Tennistraining in neun Teilen fortsetzen. Schwerpunktmäßig wollen wir viele Übungs- und Spielformen zum Kleinfeldtennis darstellen, damit unsere aktiven Übungsleiter Anregungen für ihre Vereinsarbeit im Kinder und Anfängerbereich.



LERNZIELE

1. Spaß und Freude im partnerschaftlichen Miteinander im Umgang mit Ball und Schläger.
2. Vorbereitung auf tennisspezifische Spielformen.
3. Vielseitige und abwechslungsreiche Aufgabenstellungen für alle Leistungstärken.
4. Auge-Hand-Koordination mit und ohne Tennisschläger.
5. Selbständiges üben und spielen ohne Trainerzuspiel.

EINZELÜBUNGSFORMEN OHNE/MIT TENNISCHLÄGER

1. Ball mit der Hand/Tennisschläger nach unten prellen.
2. Ball mit der Hand/Tennisschläger nach oben hochspielen mit/ohne Bodenkontakt.
3. Den Ball hochwerfen und fangen.
4. Übungen 1. bis 3. zuerst im Stand dann aus der Bewegung (vor-, rück-, seitwärts, 1/2-Drehung).
5. Von der Grundlinie bis zur T-Linie laufen und dabei den Ball vor dem Körper hochspielen; am Ende wird der Ball über das Netz geschlagen.
6. Ball gegen Wand auf Ziele spielen.

TEIL 1: HINFÜHRUNG ZUM SPIEL

ÜBUNGSFORMEN MIT BALL UND SCHLÄGER OHNE NETZ PARTNERWEISE

1. Aus der Bewegung den Tennisball hin und her rollen (Hockey).
2. Den Tennisball oder andere Bälle abwechselnd hochspielen mit Ballaufsprung im Reifen oder direkt aus der Luft mit geringem Abstand.
3. Den Ball über 2 bis 3 m hin und her spielen auf Ziele; nur Vh, Rh, Vh-Rh im Wechsel.
4. Durch Reifen spielen in unterschiedlichen Höhen.

ÜBUNGSFORMEN MIT BALL UND SCHLÄGER OHNE NETZ IN DER 4ER-GRUPPE

1. Abwechselnd ein oder zwei Luftballons gleichzeitig in der Luft halten.
2. Wie beim Tischtennisdoppel den Ball abwechselnd hin und her spielen auf Ziele/durch Reifen.
3. Zwei Paare spielen die Bälle cross hin und her.
4. Jede Paarung spielt longline; zwei Bälle werden gleichzeitig ins Spiel gebracht, so dass nach jedem Schlag die Position mit dem Partner getauscht werden kann.

ULTIMATIVE TIPPS

1. Entfernung und Bälle mit zunehmender Spielstärke variieren.
2. Ballvariationen: Luftballon, Softball, aufblasbare Plastik- und Papierbälle, Methodikball.
3. Immer spielerisch und mit/ohne Wettkampfcharakter durchführen.
4. Von Beginn an soll der Ballwechsel im Vordergrund stehen.
5. Der Trainer/in sollte viel demonstrieren und Tipps geben und nur im Bedarfsfall Bewegungsanweisungen geben.
6. Es sollte möglich sein alle Übungen unabhängig vom Trainer spielen zu können.