

J+S-Kids: Einführung Tennis – kidstennis - Lektion 5

Platzierung in der Breite

Autorengruppe

Expertenteam Swiss Tennis und Jugend+Sport

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten
Gruppengrösse	Die ideale Gruppengrösse umfasst 4 bis 8 Kinder. Es ist darauf zu achten, dass alle Kinder etwa das gleiche spielerische und motorische Niveau haben.
Kursumgebung	Es wird auf angepassten Feldern und über angepasste Netzhöhen gespielt. Die Kinder spielen bei der ersten Stufe «red» quer über den Tennisplatz. Es können auf jedem Platz zwei bis vier kleinere Tennisplätze erstellt werden.
Sicherheitsaspekte	Es ist darauf zu achten, dass keine Bälle herumliegen und Übungen nicht wild durcheinander und auf zu engem Raum arrangiert werden.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder lernen Bälle links und rechts zu platzieren.

Hinweise

Beobachte die Kinder immer wieder sorgfältig und beurteile, ob die Übung nicht zu einfach oder zu schwierig ist.

- Passe die Übungen immer wieder sinnvoll an.
- Fordere die Spieler heraus, indem du sie immer wieder vor neue Aufgaben stellst.
- Gib ihnen genügend Zeit zum Entdecken, Erproben und Üben.

Übungssammlung – «Schlagkräftige Ideen»

Swiss Tennis hat im Rahmen von «kidstennis» die Übungssammlung «Schlagkräftige Ideen» für die Leiter, Lehrerinnen und Trainer zusammengestellt. Das handliche Ringbuch ist für einen abwechslungsreichen und vielseitigen Tennisunterricht auf allen Alters- und Leistungsstufen hilfreich.

Die Ideensammlung basiert auf den Ausbildungszielen von Swiss Tennis und Jugend+Sport. Bestellmöglichkeit unter: www.kidstennis.ch



Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4-5'	Aufwärmen Tennishockey Zwei Mannschaften spielen mit Ball und Schläger gegeneinander Hockey. Den Tennisschläger nur mit beiden Händen halten. Den Schläger nicht über Kniehöhe schwingen (Verletzungen).		Tennisbälle «orange». Tennisschläger.
4-5'	Flugbahnen einschätzen Reifenpass Durch einen rollenden Reifen einen Ball möglichst oft hin und her passen.		Tennisbälle «red, oder orange». Reifen.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spielsituation – Beide hinten Acht Eines der beiden Kinder spielt nur cross, das andere spielt nur longline. <ul style="list-style-type: none"> Mit Aufgabenwechsel. Nur die «halbe» Acht spielen, ein Kind ist in einer Ecke und spielt 1x cross und 1x longline. Mit Zonen und Treffer zählen. 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Markierkegel.
8-10'	Spielsituation – Angreifen Angriffswinkel Mit unterschiedlich stark gewinkelten Bällen angreifen und um den Punkt spielen. Welches ist in der entsprechenden Situation der beste Winkel?	Kernelement «Richtung» 	Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Passieren Wenn – dann Der Gegenspieler spielt unterschiedlich lange Angriffsbälle und greift an. Je nach Situation soll mit mehr oder weniger Winkel passiert werden.		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Aufschlagen Fächer Mit unterschiedlich viel Winkel aufschlagen. <ul style="list-style-type: none"> 1x nach aussen, 1x auf den Körper und 1x entlang der Mittellinie aufschlagen. Ganz nach aussen aufschlagen und mit jedem nächsten Aufschlag etwas weniger stark nach aussen aufschlagen. Wer schafft am meisten? 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Retournieren Überraschung Der Gegenspieler schlägt unterschiedlich auf. <ul style="list-style-type: none"> Den Return 1x cross und 1x longline in eine markierte Zone spielen. Situationsangepasst retournieren. 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen. Markierkegel.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spiel um Punkte Einmal du, einmal ich Es spielen je zwei Kinder nach den Tischtennisregeln, das heisst, die beiden Kinder pro Team müssen immer abwechselungsweise schlagen.		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.