

J+S-Kids: Einführung Tennis – kidstennis - Lektion 6

Platzierung in der Länge

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 unterschiedlich lang zu spielen.

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 Schnappball Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Alle Spieler eines Teams passen mit einem Ball möglichst oft hin und her. Das gegnerische Team versucht den Ball zu berühren. Wenn der Ball den Boden berührt, wird gewechselt. Varianten: <ul style="list-style-type: none"> • Direkt oder mit Bodenpass. • Nur mit links oder rechts werfen. • Jedes Team hat eine gewisse Zeit zur Verfügung. • Wie viele gültige Pässe hintereinander schafft ein Team? 		Tennisball «red oder orange», Volleyball, Softball.
4-5'	Flugbahnen einschätzen Wurfgenauigkeit Den Ball so in das Servicefeld werfen, dass er 1, 2, 3 oder 4 Mal im Servicefeld zu Boden fällt.		Tennisbälle «red oder orange».

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spielsituation – Beide hinten Handorgel Zwei Kinder spielen miteinander. <ul style="list-style-type: none"> Die Distanz immer mehr verkleinern und dann wieder vergrössern, «Handorgel» Lang, lang, kurz. Kurz, kurz, lang. Das «Gegenteil» spielen. Situationsangepasst zurückspielen. 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Angreifen Stoppball Mit einem kurzen Ball oder Stoppball angreifen und um den Punkt spielen.		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Passieren Pflaume Der Gegenspieler greift an. Mit einem Lob passieren oder weich und langsam in die Füsse spielen.	Kernelement «Richtung» 	Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Aufschlagen Gegensatz Bewusst 1x ins Netz, dann 1x ins Servicefeld und 1x zu lang aufschlagen.		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.
8-10'	Spielsituation – Retournieren Kurz oder hoch Der Gegenspieler schlägt auf. Den Return hoch und lang oder kurz/Stoppball spielen.		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Spiel um Punkte Cross- oder Longlinefight Im halben Einzel- oder Doppelfeld darf nur Vorhand oder nur Rückhand gespielt werden. Wird fälschlicherweise mit der anderen Seite gespielt, ist der Punkt verloren. <ul style="list-style-type: none"> Volleypunkte zählen doppelt. 		Tennisbälle «orange». Passende Tennisschläger mit angepassten Griffen.