Kinder lernen Tennis spielen

Autor(en): **Meier, Marcel K.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992566

Nutzungsbedingungen

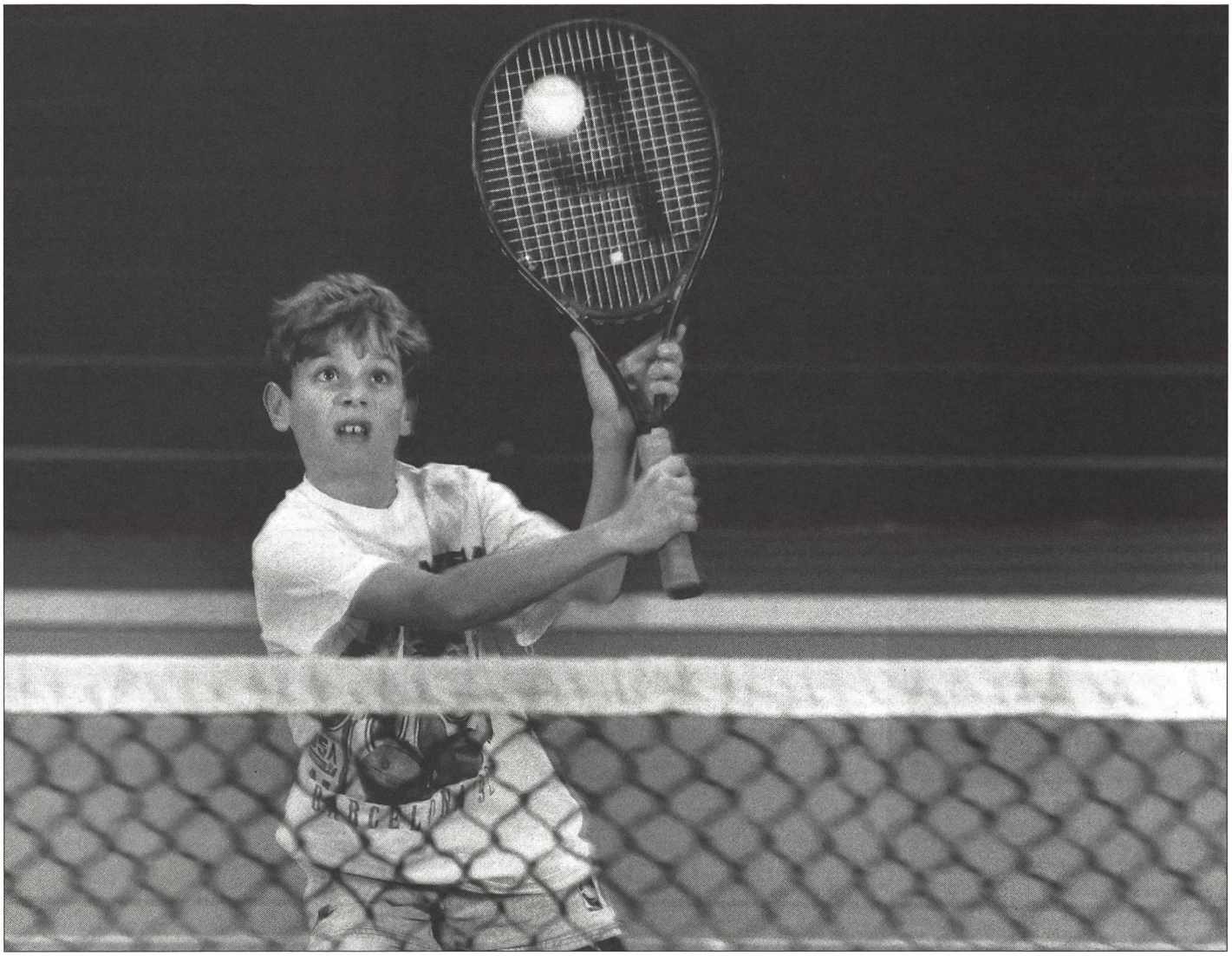
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Sport mit Kindern

Kinder lernen Tennis spielen

Marcel K. Meier, J+S-Fachleiter Tennis, ESSM

Warum ist Tennis für Kinder so faszinierend? Weshalb kann dieser Sport so fesseln, dass ein Kind beim Spiel mit dem Ball die Umwelt vergisst? Warum aber kann das gleiche Spiel Kinder «zu Tode» langweilen? Die folgenden Ausführungen sind auf das Alter 10 bis 13 ausgerichtet.

Kinder benötigen für eine harmonische Entwicklung ein ausreichendes Mass an Bewegung; somit ist körperliches Training vorbehaltlos zu befürworten, wenn es alters- und entwicklungsgemäss erfolgt. Das Kind befindet sich aber – im Gegensatz zum Erwachsenen – noch im Wachstum.

Die Entwicklung eines 10- bis 13jährigen Kindes

Die Phase zwischen Grundschulalter und Eintritt der Pubertät wird als vorpuberale Phase bezeichnet. Bei den Knaben dauert sie vom 10. bis 12./13. Lebensjahr; bei den Mädchen ist sie in der Regel ein Jahr früher abgeschlossen. Während dieser Zeit wachsen Kinder in einem etwa gleichbleibenden Tempo sowohl in die Höhe als auch in die Breite, und die Organe passen sich dem Entwicklungsfortschritt an. Daraus resultieren die harmonischen und geschmeidigen Bewegungen.

Zahlreiche Spezialisten der Trainings- und Bewegungslehre bezeichnen diese Phase als bestes motorisches Lernalter.

Tennis spielen

Tennis ist ein Spiel. Die zentrale Idee ist, den Gegner auszuspielen oder den Ball so zu plazieren, dass der Gegner einen Fehler macht.

Jeder ankommende Ball springt anders. Es ist nicht möglich, immer die gleiche Bewegung zu machen, und Tennisspielen ist mehr, als nur eine Bewegung ausführen, so dass der Ball auf die andere Seite fliegt.

Bei jedem Schlag gilt es: Informationen aufzunehmen *(beobachten, wie spielt der Gegner den Ball, wohin spielt er ihn, wo steht er, greift er an?)*, Informationen zu verarbeiten *(was heisst das für mich,*

welche «Antwortmöglichkeiten» habe ich, kann ich das?), sich zu entscheiden *(ich spiele kurz cross),* eine Bewegung auszuführen *(Vorhand kurz cross),* auszuwerten *(habe ich mein Ziel erreicht?),* und schon beginnt der Kreis wieder von neuem. Dieser Ablauf wird in der Fachliteratur mit Handlung bezeichnet. Das Schema zeigt uns, dass zuerst eine Absicht (Taktik) vorhanden sein muss, bevor eine Bewegung (Technik) ausgeführt werden kann. Unsere Übungen müssen dieses Handeln ermöglichen.

Tennis spielen lernen

Wie am Anfang schon erwähnt, wird die Phase zwischen Grundschulalter und Eintritt der Pubertät als bestes motorisches Lernalter bezeichnet. Vorhand, Rückhand, Volley, Service, usw. werden sehr schnell erlernt. Kinder dieser Altersstufe überlegen nicht lange, sie probieren die vorgemachten Bewegungsabläufe aus. Schon nach kurzer Zeit sind sie in der Lage, diese nachzuvollziehen und anzuwenden.

Deswegen sollte die Verbesserung der tennisspezifischen Technik ein Schwerpunkt der praktischen Arbeit sein. Diese Techniken sollen nicht isoliert, sondern in den entsprechenden Spielsituationen geübt werden. Techniktraining braucht Orientierung am Spiel. Das **Motto** muss heissen: **Tennisspielen lernt man durch Tennisspielen.**

Im Bereich der technischen Elemente ist die gesamte Palette der technischen Möglichkeiten zu vermitteln, einzuüben und anzuwenden. Es sind dies: bremsen, beschleunigen, mit Vorwärts- oder Rückwärtsdrall spielen, den Ball abstoppen, Lob spielen, usw. Treten deutliche Fehler auf, so ist hier eine Korrektur gezielt vorzunehmen.

Auch im Bereich der taktischen Elemente ist gezielt zu arbeiten. Kinder erfahren Grundsituationen in den verschiedensten Spielformen. Grundsituationen können sein: plazieren, den Ball dorthin spielen, wo der Partner nicht ist, angreifen, verteidigen, usw. Hierbei bieten sich Einzel- oder Doppelspiele im Klein- oder Grossfeld an.

Im konditionellen Bereich sind für das Training von Ausdauer und Schnelligkeit ab dem 11./12. Lebensjahr beste Voraussetzungen gegeben. Auch eine Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit ist anzustreben, da sonst diese Aspekte stagnieren bzw. sogar abnehmen.

Tennis spielen lehren

In dieser Altersstufe sollte der Trainer ein guter Techniker sein, der den Kindern innerhalb von Spielsituationen alles vormachen kann. Vor allem sollte sein Spiel- und Übungsangebot abwechslungs- und einfallsreich sein. Die Hilfen und Korrekturen, die er nun vermehrt anzubringen hat, müssen einfühlsam gegeben werden. Auch hier unterstützen Lob und Aufmunterung den Lernprozess positiv. Was den «kleinen» 13jährigen Spieler überfordern kann, bedeutet für den «grossen» 13jährigen fast eine Unterforderung. Um für alle die richtige Belastungsdosis zu erreichen, bedarf der Trainer eines guten pädagogischen und organisatorischen Geschickes.

Ist das Training nur auf Leistungsoptimierung ausgerichtet, so werden häufig nur diejenigen gefördert, die einen biologischen Entwicklungsvorsprung haben, das heisst die grossen und kräftigen Spieler. Es ist aber nicht sicher, ob diese «Frühentwickler» auch später noch, wenn die körperlichen Vorteile gegenüber den «kleinen» Spielern ausgeglichen sind, zu den Leistungsstarken gehören. In diesem Alter ist der Leistungsvorsprung in erster Linie ein Entwicklungsvorsprung und nicht der Beweis eines grösseren Talents. Eine einseitige Bevorzugung in der Trainingsgestaltung ist nicht zu verantworten und würde unter Umständen die Falschen fördern.

Praxis

Die Übungen müssen dem Spiel- und Entwicklungsniveau der Kinder angepasst werden. Sie sollen entsprechend vereinfacht oder erschwert werden. Die Übungen müssen so gestaltet werden, dass auch geübt werden kann. Oft ist es gut, ein Kind als Zuspieler zu bezeichnen, so dass das andere Kind optimal üben kann, nach einer gewissen Zeit werden die Aufgaben gewechselt. Viele Spiel- Übungs- oder Wettkampfformen lassen sich besser im Kleinfeld als auf dem ganzen Platz üben.

Übungen

1. Plazierungsübungen:
   ein bezeichnetes Feld treffen, 8 Kinder üben zusammen
2. Sicherheitsübungen:
   nur mit einem Ball spielen, 10 Kinder spielen zusammen
3. Rhythmusübungen:
   einmal schnell – einmal langsam, mit Drall - ohne Drall, flach - hoch spielen.
4. Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung, des Entscheidens:
   dorthin spielen, wo der Gegner nicht ist, Passierbälle üben.
5. Um Punkte spielen:
   Einzel und Doppel im Kleinfeld, zählen wie im Tischtennis.

Die Übungen brauchen Orientierung am Spiel. Tennisspielen lernt man durch Tennisspielen.

Literaturverzeichnis

Bischops, K., *Gerards* H.-W.: Kinder- und Jugendfussball. Aachen: Meyer & Meyer, 1992

Brechbühl, J.: Tennis von A–Z. Derendingen: Habegger, 1985 (2. Aufl.)

Bremer, D., *Sperle,* N. (Hrsg.): Fehler Mängel Abweichungen im Sport. Wuppertal: Putty, 1984

Bretscher, B.: Inhalt Kadertraining. Bern: Swiss Tennis, 1991

Bucher, W.: Die Wahrnehmung ist die Voraussetzung für das (geschickte) Handeln. Sporterziehung in der Schule, 1984 (7/8), S. 21

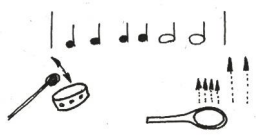
Flückiger, E., *Le Grand,* Y.: Kursunterlagen Weiterbildungskurse Ressort Kinder und Schultennis. Bern: Swiss Tennis, 1983–1993

Hotz, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Zumikon: SVSS-Verlag, 1986

Meier, M.: Tennis lernen üben trainieren. St. Gallen: Zollikofer, 1980

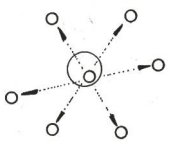
Meier, M. K.: Juniorentraining mit 8- bis 14jährigen Kindern, FK/SK Dokument. Magglingen: ESSM, 1991

Stadler, R., *Bucher,* W. (Red): Erfolg mit beiden Seiten. Dübendorf, Eigenverlag, 1986



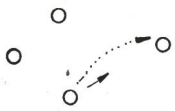
Der Lehrer gibt (mit dem Tambourin) den Rhythmus an und die Spieler prellen (den Ball hochspielen) entsprechend dazu.

Der Spieler in der Kreismitte versucht die Lobs zu erreichen, welche sich die Kreisspieler paarweise zuspielen. Erwischt er einen Ball, erfolgt Wechsel. Dabei darf der Spieler in der Mitte nicht über einen bestimmten Kreis hinaus.



Alle Spieler versuchen, in den Kessel im Kreiszentrum zu treffen. Der Ball wird aus der Hand gespielt. Wer erzielt am meisten Treffer? So lange, bis alle Bälle im Eimer sind! Variante: Der Eimer hängt relativ hoch. Welche 2 Spieler treffen am meisten in den Eimer?

3–4 Spieler versuchen, abwechselnd einen Ball so lange als möglich mit vertikalen Schlägen hochzuspielen. Der gerade ausführende Spieler zeigt dabei auf den nächsten, der den Ball zu spielen hat.
Variante: Mit zwei Bällen gleichzeitig



aus: Bucher, *W.: 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis.*