

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

Herausgeber: Bundesamt für Sport

Band: - (2005)

Heft: 3

Artikel: Tennis

Autor: Bachmann, Simone / Meier, Marcel K. / Hunziker, Ralph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992418>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sto.



Das Tennisspiel lebt von spektakulären Ballwechseln, Meisterschlägen und dramatischen Fünfsatzspielen. Bis es soweit ist, will die faszinierende Sportart zielgerichtet und spielerisch geübt sein. Am besten mit dieser Praxisbeilage.

Inhalt

2 Vier Fähigkeiten auf dem Court

3 kidstennis – ein Projekt bringt Farbe ins Spiel

4 Der Service – ein Auftakt nach Mass

6 Der Return – eine schnelle, aber sichere Antwort

8 Das Grundlinienspiel – ein Duell der varierten Schläge

10 Das Netzspiel – Angriff ist die beste Verteidigung

12 Der Passierball – ein Schlag ins Glück

14 Stationentraining in der Turnhalle

15 Kids Tests – ein spielerischer Ernstkampf

Tennis

Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker

Fotos: Daniel Käsermann

Tennis ist in der Schweiz dank Roger Federer und Patty Schnyder populärer denn je. Diesen Schwung möchte Swiss Tennis nutzen und lanciert in diesem Jahr das Projekt «kidstennis». Es soll Voraussetzungen schaffen, damit möglichst viele Kinder und Jugendliche ihren Vorbildern nacheifern können.

Auf Rogers Spuren

Auf der folgenden Doppelseite gehen wir dem Tennisspiel genauer auf den Grund. Was wird benötigt, um ein/e ganz Grosse/r zu werden? In der Praxis könnte kidstennis die Lösung sein. Die Kinder und Jugendlichen sollen auf angepassten Spielfeldern, mit kleineren Schlägern und weicheren Bällen, das Tennisspiel altersgerecht erleben. Die Übungen dieser Praxisbeilage sind auf dieser Idee aufgebaut: das Spiel angepasst und spielerisch zu erwerben.

Auch im Sportunterricht

Tennis gehört nicht nur in Clubs und Centern sondern auch in die Schule. Schon früh kann das Gefühl für den Ball und den Schläger erworben werden. Diesem Umstand wird bei den Übungen auf den Seiten vier bis dreizehn Rechnung getragen. Jede Doppelseite ist deshalb in die vier Niveaugruppen «Basics», «Einstiger», «Fortgeschrittene» und «Könner» unterteilt. So kann die bestmögliche Übung für jeden Könnensstand gewählt werden. Verschiedene Kästen – verteilt über alle Seiten – geben nützliche, methodische Tipps. Den Abschluss der Praxisbeilage machen ein Stationentraining in der Sporthalle und die Kids Tests, mit denen das Gelernte überprüft werden kann.

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 2/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:

- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen

Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78

E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000005320416

Vier Fähigkeiten auf dem Court

Den Ball so über das Netz ins andere Feld spielen, dass er nicht mehr zurückgespielt werden kann. Was so einfach klingt, setzt vier Fähigkeiten voraus: Kondition, Taktik, der Situation angepasste Schlagtechnik und mentale Stärke. Wer all dies hat, ist dabei.

Wer Tennis spielt, muss nicht wie im Fußball eine ganze gegnerische Mannschaft im Blickfeld haben und auch nicht viele, verschiedene Angriffs situationen kennen wie im Handball. Auch wenn auf der anderen Seite des Netzes nur ein einziger Gegner steht, stellt das Tennisspiel hohe Anforderungen an die Spieler. Denn um eine umfassende und ganzheitliche Spielfähigkeit zu erlangen, braucht es ein optimales Zusammenspiel verschiedenster Fähigkeiten.

Spielfeld voller Kompetenzen

Die konditionellen Fähigkeiten bilden die Voraussetzung, um sich auf dem Tennisplatz optimal bewegen zu können. Einerseits sind Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit gefragt, andererseits werden auch gute Ausdauerfähigkeiten benötigt. Die verschiedenen Schlagvarianten bedingen wiederum eine gute Koordinativ-technische Kompetenz. Sowohl Grundschläge als auch Flugball- und Überkopfschläge müssen beherrscht werden. Den richtigen Schlag zur rechten Zeit ausführen und so einen «Winner» schlagen oder den Gegner zu Fehlern zwingen, setzt eine hohe taktische Kompetenz voraus. Wer das Spiel

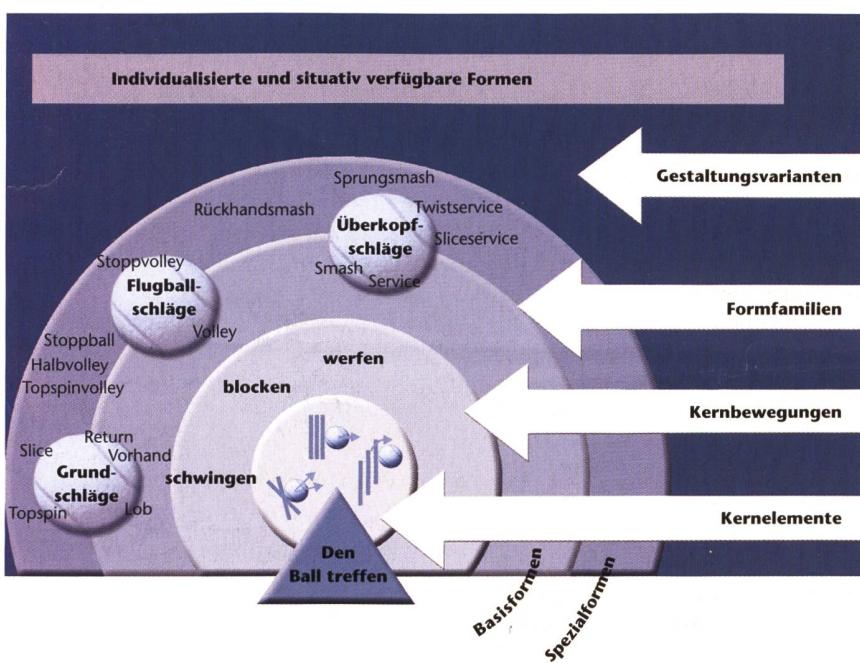
des Gegners gut lesen und richtig darauf antworten kann, erspielt sich einen Vorteil. Hinzu kommen mentale Aspekte, die es bei diesen «Duellen über das Netz» besonders zu berücksichtigen gilt.

Das technische Konzept

Das Hauptaugenmerk im Tennis gilt dem Ball. Seine Flugbahn kann auf drei verschiedene Arten beeinflusst werden: In seiner Richtung, in seiner Geschwindigkeit und in seiner Rotation (Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsrotation). Diese drei Möglichkeiten auf den Ball einzuwirken, werden im technischen Konzept als Kernelemente bezeichnet (siehe Graphik). Um die verschiedenen Schlagmöglichkeiten durchzuführen zu können, stehen die entsprechenden Kernbewegungen «Schwingen», «Blocken» und «Werfen» zur Verfügung. Aus diesen gehen die Formfamilien (Grund-, Flugball- und Überkopfschläge) und die Gestaltungsvarianten hervor. Jeder Tennisschlag ist also ein Mix aus den Kernelementen beziehungsweise Kernbewegungen. Diese zu kennen und anwenden zu können, ist das Wesentliche.

Erlebnisorientierter Unterricht

Tennis ist ein spannendes Spiel für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Erleben der Faszination des Tennisspiels steht im Zentrum des Unterrichts. Die Lehrpersonen sind aufgefordert einen erlebnisorientierten und vielfältigen Unterricht zu bieten, in dem die Lernenden spielerorientiert die wesentlichen Elemente erwerben. In einem sorgfältig vorbereiteten und animiert gestalteten Tennisunterricht können Sportlehrer, Trainerinnen und Leiter diese interessante Aufgabe erfüllen.



Von den Kernelementen zu den Gestaltungsvarianten:
Das technische Konzept im Tennis.

Ein Projekt bringt Farbe ins Spiel

Sport soll Kindern in erster Linie Spass machen.
 «kidstennis» stellt diesen ins Zentrum und lässt das Tennisspiel altersgerecht erleben.

Für jugendliche Tennisspieler gibt es bereits eine bestehende, in die «Junior Events» zusammengefasste Palette an Turnieren und Interclubmeisterschaften. Bisher fehlte ein Förderkonzept für Kinder im Primarschulalter. Als Fundament zu diesen «Junior Events» hat Swiss Tennis neu das Projekt kidstennis entwickelt, das Kinder ab vier Jahren zum Tennis spielen animieren soll. Damit der Schweizer Tennissport auch in Zukunft grosse Stars hervorbringt.

Spiel & Spass für kleine Stars

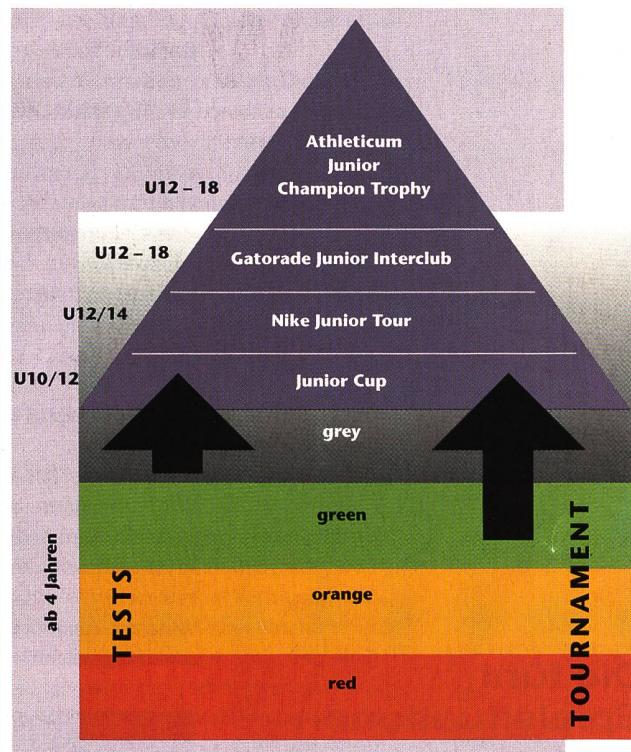
Kernstück von kidstennis sind die vier alters- und niveaugerechten Lern- und Spielstufen (siehe Graphik). Dabei wird auf angepassten Feldern und über angepasste Netzhöhen gespielt. Die Kinder der ersten beiden Stufen («red» und «orange») spielen quer über den Tennisplatz. So können pro Platz zwei bis vier kleinere Tennisplätze erstellt werden. Die dritte Kategorie («green») spielt auf einem verkürzten Längsfeld. Weichere Bälle, kindgerechte Schläger, Zielobjekte und vereinfachte Spielregeln helfen den Kindern, ihr Spiel altersgerecht zu erleben und zu verbessern. Zudem hat jede Lern- und Spielstufe ihre eigenen Ziele und Inhalte. Die Kinder und Jugendlichen der vierten Stufe («grey») spielen auf dem Tennisfeld mit den üblichen Massen:

Lernen, testen...

kidstennis besteht aus insgesamt vier Teilbereichen: In «Kids Learning» üben und verbessern die Kinder in Clubs, Centern und Schulen ihr Tennisspiel und bereiten sich auf die späteren Tests vor. Den Lehrpersonen steht dabei eine stufengerechte Übungssammlung zur Verfügung. Üben allein macht aber keinen Meister. Dazu braucht es Turniere, um Erfahrungen in der Wettkampfsituation zu sammeln. «Kids Tests» bilden den Abschluss einer Lernstufe und dienen als Lernzielkontrolle. Das Spezielle an diesen Tests: nicht nur die Technik steht im Vordergrund. Überprüft werden auch die koordinativen, taktischen und mit zunehmendem Alter auch die konditionellen Fähigkeiten. Für jeden erfolgreichen Test gibt es eine entsprechende Auszeichnung. Swiss Tennis stellt dabei Checklisten und Richtlinien zur Verfügung.

...und wetteifern

Im dritten Bereich, den «Kids Tournaments», können sich die Kinder mit Gleichaltrigen messen. Die Spiele finden auf verkleinerten Plätzen und mit vereinfachten Regeln statt. Die «Kids Stargames» sind den Turniersiegern vorbehalten. 30 Kinder werden aus allen Turniergegnern ausgelost. Sie kommen in den Genuss eines Trainings mit einem Nationaltrainer und treffen ihre grossen Vorbilder.



Langfristiger Turnieraufbau.

Weitere Informationen zum Projekt unter:
www.myTennis.ch/kidstennis



Der Service – ein Auftakt nac

Ein guter und sicherer Aufschlag ist das A und O, um nicht schon früh ins Hintertreffen zu geraten. Die folgenden Übungen helfen, damit der Auftakt glückt.

Basics

Triff das Ziel

Was? Eine gute Wurfbewegung erwerben.

Wie? Die Spielenden versuchen mit verschiedenartigen Bällen und aus unterschiedlichen Distanzen eine Ballpyramide, durch aufgehängte Reifen oder in einen Ballwagen zu treffen. Vorgabe: immer über Kopf werfen.

Variante: Wer kann am weitesten oder am höchsten werfen? Zu zweit: Welches Paar kann sich über die grösste Distanz einen Ball zuwerfen, so dass er noch gefangen werden kann?

Ballone in der Luft

Was? Sich über dem Kopf orientieren können.

Wie? Alle Spieler haben einen Ballon und spielen diesen mit der Hand oder mit dem Schläger in die Höhe. Die Treffpunkte sind immer über dem Kopf. Wer kann mehrere Ballone in der Luft halten? Oder so jonglierend, sich vorwärts, rückwärts, nur auf Linien oder in einem Slalom- und Hindernis-Parcours bewegen?

Variante: Zu zweit mit einem Schläger die Übungen durchführen: nach jedem vertikalen Schlag muss der Schläger dem Partner übergeben werden.

Die fünf Spielsituationen

Im Tennis sind die Spielenden mit unterschiedlichen, aber wiederkehrenden Aufgaben konfrontiert, die sie zu lösen haben. Es werden fünf Basis-Spielsituationen unterschieden:

- Ich beginne den Punkt (Aufschlagen).
- Ich retourniere den Aufschlag (Retournieren).
- Ich und mein Gegenspieler spielen im Raum der Grundlinie (Grundlinienspiel).
- Ich greife an oder spiele am Netz (Angreifen).
- Ich spiele einen Passierball, wenn mein Gegenspieler angreift oder am Netz ist (Passieren).

Zu jeder dieser fünf Spielsituationen findet sich in dieser Praxisbeilage eine Doppelseite, die in die vier Niveaus «Basics», «Einstieger», «Fortgeschritten» und «Könner» unterteilt ist.



h Mass

Einsteiger

Dach über dem Kopf

Was? Vielfältige Erfahrungen mit Überkopfschlägen sammeln.

Wie? Seitlich in Vorschrittstellung (für Rechtshänder linker Fuss) stehen und mit dem Schläger ein «Dächli» über dem Kopf bilden. Den Ball aus Brusthöhe aufwerfen und mit dem Schläger in einem Bogen nach vorne oben spielen. Wer schafft es fünf Mal hintereinander in eine bestimmte Zone zu treffen? Wer trifft einen aufgehängten Ballon?

Variante: mit verschiedenartigen Bällen unterschiedlich hoch, über eine Linie oder Leine, in eine markierte Zone oder über das Netz, mit einer kleineren oder größeren Ausholbewegung spielen.

Rekord

Was? Möglichst viele gültige Aufschläge hintereinander platzieren.

Wie? Mit dem «Shakehand-Griff» (den Schläger so halten, wie man jemandem die Hand gibt) leichte und im Bogen geschlagene Aufschläge cross ins Servicefeld platzieren. Die Spielfeldgrösse dem Niveau anpassen und entsprechende Bälle benützen.

Wer trifft aus zehn Versuchen am meisten gültige Aufschläge ins Feld?

Variante: In verschiedene Zonen servieren: Das Servicefeld in Zonen unterteilen oder Reifen als Zielkreise platzieren.



Fortgeschrittene

Rotation

Was? Mit unterschiedlichen Rotationen servieren.

Wie? Zu zweit gegeneinander um Punkte spielen. Es darf nicht zweimal hintereinander mit der gleichen Rotation aufgeschlagen werden. Zur Auswahl stehen: Sliceservice (Seitwärtsrotation), Twistservice (Vorwärtsrotation) oder gerader Service ohne Rotation.

Variante: Nur Aufschlag und Return spielen. Ein Ass gibt drei Punkte, ein Servicewinner zwei Punkte, ein Doppelfehler minus 2 Punkte, ein gültiger Return des Gegners minus einen Punkt. Wer schafft mehr Punkte aus zehn Aufschlägen?

Könner

Millimeterarbeit

Was? Möglichst viele Aufschläge hintereinander genau platzieren.

Wie? Diese Übung wird alleine gemacht. Die Spielerin serviert den ersten Ball möglichst genau an die Mittellinie. Der nächste Ball muss etwas weiter links landen, der dritte noch mehr links, etc. Welche Spielerin kann so am meisten gültige Aufschläge im entsprechenden Servicefeld platzieren?

Variante: Als Zielscheibe für den Aufschlag sind Markierkegel (oder ähnliches) aufgestellt. Wer trifft in einer bestimmten Reihenfolge die Kegel?

Ein «Game» auf Sechs

- **Was?** Entscheiden, mit wie viel Risiko aufgeschlagen wird.

Wie? Zu zweit gegeneinander um Punkte spielen. Es hat immer der gleiche Spieler Aufschlagrecht. Der Aufschläger hat nur sieben Service zur Verfügung, um das Game zu gewinnen. Jeder muss selber abschätzen, ob er einen risikoreichen oder sicheren Service spielt. Nach sieben Aufschlägen wird abgerechnet: Hat der Aufschläger das Game geschafft, erhält er einen Punkt, ansonsten der Gegner. Anschliessend Aufschlagwechsel.

Variante: In jedem Game kann der Aufschläger einen «Joker» setzen: dieser Ballwechsel wird doppelt gezählt.

Serviceskala

Was? Mit selbst gewählten, unterschiedlichen Geschwindigkeiten aufschlagen.

Wie? Den Spielenden stehen fünf Geschwindigkeitsstufen zur Verfügung. Der erste Ball muss möglichst langsam serviert werden, der zweite etwas schneller, etc. Der fünfte Ball soll so schnell wie möglich geschlagen werden.

Der Return – eine schn



Wer gut und präzise zurückschlagen möchte, braucht viel Übung im Umgang mit Schläger und Ball. Die Spielformen auf dieser Doppelseite sind der beste Einstieg.

Basics

Fangball

Was? Flugbahnen einschätzen und Bälle mit einem Markierkegel auffangen.

Wie? Die Lehrperson oder ein Spieler wirft der Spielenden Bälle zu. Sie versucht, die Bälle nach einem Bodenkontakt mit einem Markierkegel aufzufangen. Abwechselnd schneller oder langsamer, höher oder flacher, links und rechts, kürzer oder länger, über Kopf oder von unten zuwerfen. Wer schafft die meisten Fangbälle?

Variante: Den Ball gezielt in den unterschiedlichen Treffpunkten fangen: Der Zuruf des Werfenden zeigt dies an. 1 = im Aufstieg, 2 = im höchsten Punkt, 3 = im Fallen fangen.

Reagieren wie Roger

Was? Schnell reagieren und richtig zurückspielen.

Wie? Mit dem Rücken zum Werfer stehen. Sich auf ein Kommando (Pfeifen, Rufen, Stampfen oder durch einen Bodenpass des Balles) umdrehen und den Ball auf eine vorgegebene Art und Weise fangen oder auf ein markiertes Ziel zurückspielen.

Spiel, Satz und Lernerfolg

Einige Punkte für den erfolgreichen Unterricht:

Methodik: Wende möglichst oft die GAG-Methode an und wechsle zwischen Spiel (ganzheitlich) und Übungen (analytisch) ab. Stelle zudem viele Aufgaben, bei denen Gegen-satzerfahrungen gesammelt werden können. Wähle dabei angepasste Unterrichtsformen wie Gruppenunterricht, Kollonentraining (keine Warteschlange) oder Stationentraining. Zeige oft vor und erkläre mit Bildern und Metaphern.

Position: Beim Spielen von der Grundlinie ist es sinnvoll, sich genügend weit hinter dem Auftreffpunkt des Balles zu positionieren. Einsteiger stehen oft zu nahe beim Auftreffpunkt. Um in der besten Position zu stehen, ist es sinnvoll, sich auf der Winkelhalbierenden der möglichen Flugbahnen der gegnerischen Bälle zu positionieren.

Treffpunkte: Bei einem normalen Grundschatz kann der Ball nach dem Auftreffen am Boden im Aufstieg (schwierig), im höchsten Punkt oder im Fallen (einfach) getroffen werden. Für Einsteiger ist es ratsam, den Ball im Fallen zu spielen. Sie haben so mehr Zeit, die Flugbahn zu berechnen.

Einsteiger

Das Maximum

Was? Viele gültige Returns zurückspielen.

Wie? Mit zehn Returns müssen möglichst viele Punkte gesammelt werden. Zählweise: Landet der Return im Einzelfeld, ergibt dies einen Punkt. Erfolgt der Return länger als die Servicelinie, zählt dies zwei Punkte. Einen Minuspunkt gibt es für Bälle im Out oder im Netz.

Hier bin ich

Was? Den Gegenspieler beobachten und in die freie Zone retournieren.

Wie? Die Aufschlagende verschiebt sich nach dem Service (oder einem normalen Zuspiel) auf die linke oder rechte Spielfeldseite. Der Retournierende beobachtet ihre Bewegung und platziert den Return auf die andere Seite zwischen die Service- und Grundlinie. Wer schafft von zehn Returns am meisten gültige Treffer?

Variante: Rückt die Aufschlagende ans Netz vor, wird in die Füsse oder ein Lob gespielt.

elle, aber sichere Antwort

Fortgeschrittene

Der Minimalist

Was? Den Return auf ein Ziel an der Grundlinie platzieren.

Wie? Vor der Grundlinie werden verschiedene Zonen markiert. Der Returnspieler hat die Aufgabe, mit möglichst wenigen Returns sieben Punkte zu erzielen. Zähleweise: kleines Ziel (Ballpyramide) ergibt drei Punkte. Mittelgrosses Ziel (Reifen) ergibt zwei Punkte. Ein grosses Ziel (Feld zwischen Service- und Grundlinie) zählt einen Punkt.

Mit dem Return angreifen

Was? Auf einen mit Rotation gespielten, zweiten Aufschlag angreifen.

Wie? Zu zweit um Punkte spielen. Die Returnspielerin greift nach dem Aufschlag immer ans Netz an. Werden drei Punkte hintereinander gewonnen, werden die Aufgaben gewechselt.

Könner

Mit kühlem Kopf zurück

Was? Schwierige Aufschläge retournieren.

Wie? Zwei Könner spielen gegeneinander ein Tie-Break. Pro Ballwechsel werden aber immer nur zwei Schläge gespielt, ein Aufschlag und ein Return. Der Aufschläger muss möglichst variiert servieren. Kann der Returnspieler den Ball zurückspielen, gewinnt er den Punkt. Serviert der Aufschläger ein Ass oder einen Service-Winner, punktet nach dem Tie-Break.

Variante: Alle Returns müssen zwischen der Service- und Grundlinie landen.

Dreifacher Punkt

Was? «Winner» spielen.

Wie? Zu zweit gegeneinander mehrere Games oder ein Tie-Break spielen. Returns nach dem Aufschlag, die von der Gegnerin nicht mehr erreicht werden, ergeben drei Punkte. Alle anderen gewonnenen Ballwechsel ergeben einen Punkt.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Sportvereine und Schulen erhalten Spezialrabatt auf das Abonnement der Fachzeitschrift «mobile». Ab einer Bestellung von 5 Exemplaren bezahlen Sie nur 37 statt 42 Franken pro Abonnement. Diese Einsparung ist jedoch nur dann möglich, wenn sämtliche Exemplare an eine Adresse geliefert werden. Falls die Exemplare an verschiedene Adressen geschickt werden sollen, kostet ein Einzelabonnement Fr. 38.50.–. Immer noch ein gutes Geschäft! Ein spezieller Dank an die Vereine, die dieses Angebot genutzt haben. Wie zum Beispiel die Stadt Winterthur oder der Turnverein Mellingen.

Informationen und Bestellungen unter:
mobile@baspo.admin.ch



Das Grundlinienspiel – ein Duell

Ob der Linie entlang oder cross gespielt: die Grundlinienschläge sind die Grundlage des Tennisspiels. Diese gilt es vielfältig zu erwerben, anzuwenden und zu gestalten.

Basics

Der Balanceakt

Was? Den Ball auf dem Schläger balancieren.
Wie? Linienfangis: Alle Spieler verteilen sich auf den Linien eines halben Tennisplatzes. Auf dem Tennisschläger balancieren sie einen Ball. Ein Fänger versucht, einen Mitspieler zu berühren. Es darf nur auf den Linien und vorwärts gelaufen werden. Auch am Netz darf entlanggelaufen werden. Wer berührt wird, die Linie verlässt oder seinen Ball verliert, wird zum Fänger.
Variante: Alle ausser dem Fänger müssen mehrere Bälle auf dem Schläger balancieren.

Sicher schneller

Was? Die Kontrolle über den Ball haben.
Wie? Am Boden sind mehrere Reifen (Zeitungen oder andere Markierungen) verteilt. Jede Spielerin übt für sich. Sie spielt sich einen Ball mit dem Schläger zwei bis drei Meter hoch auf. So, dass der Ball in der markierten Zone zu Boden fällt. Anschliessend spielt sie direkt weiter in den nächsten Reifen. Vorgaben: mit linker, rechter Hand, beidhändig, mit Vor- oder Rückhand ausführen. Wer schafft hintereinander am meisten Treffer?
Variante: Wer schafft es am schnellsten, in jeden Reifen einen Ball zu platzieren?



Einsteiger

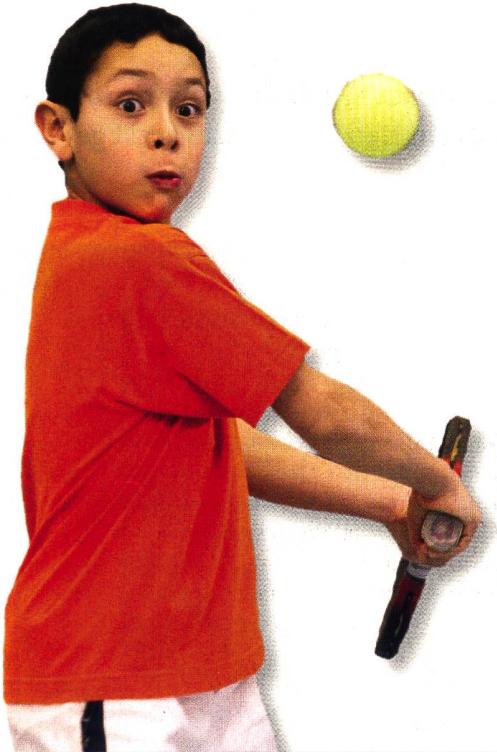
Halbierte Zeitung

Was? Die Zielgenauigkeit fördern.
Wie? Zwei Spieler spielen miteinander über das Netz. Jeder legt eine offene Doppelseite einer Zeitung vor sich hin. Wird die Zeitung mit dem Ball getroffen, kann sie um die Hälfte gefaltet werden. Wer schafft die meisten Treffer auf die gegnerische Zeitung und hat somit die kleinste Zeitung?

Handorgel

Was? Erfahrungen in der Distanz zum Netz sammeln.
Wie? Zwei Spielerinnen spielen sich zu. Sie beginnen einen Meter hinter dem Netz. Nach jedem Schlag gehen sie einen Schritt zurück und vergrossern die Distanz zum Netz. Sind die Spielerinnen bei einer bestimmten Markierung angekommen, verkleinern sie Schritt um Schritt den Abstand wieder.
Variante: Die Spielerinnen legen einen Reifen vor sich hin (nahe am Netz). Sobald beide Spielerinnen den Reifen auf der gegenüber liegenden Seite getroffen haben, können sie den Reifen eine bestimmte Distanz nach hinten verschieben. Auch gegeneinander möglich. Trifft eine Spielerin, so darf sie ihren Reifen nach hinten «klappen». Wer ist am schnellsten an der Servicelinie und wieder zurück?

der varierten Schläge



Das richtige Zuspiel

Vom präzisen Zuspiel des Unterrichtenden hängt es ab, ob die Spielenden den Ball ihrem Können entsprechend zurückspielen können. Folgende Punkte sind zu beachten:

- Nimm den Ballwagen als Rechtshänder links neben den Körper.
- Nimm drei bis vier Bälle in die Hand. Vermeide so einen Rhythmusunterbruch und spiele die Bälle direkt aus der Hand zu. So kannst du präziser zuspielen.
- Spiele nicht mit extremen Griffen zu. Zuviel Rotation ist für die Spielenden oft zu schwierig. Bälle mit leichtem Rückwärtsdrall sind einfacher zurück zu spielen.
- Gehe bei Einsteigern näher zum Netz und spiele zuerst langsam und präzise zu, erhöhe dann das Tempo.
- Spiele nicht immer vom selben Ort zu und wähle angepasste Flugbahnen.
- Für Einsteiger ist Zuwerfen einfacher als Zuspielen.
- Wähle das Zuspiel entsprechend den taktischen Zielen der Spieler, und lehre sie, sich wechselnden Situationen anzupassen.

Fortgeschrittene

Der Fächer

Was? Das Winkelspiel verbessern.

Wie? Zu Zweit miteinander nur Vorhand oder nur Rückhand diagonal spielen. Zuerst aus der Mitte des Platzes geradeaus zuspielen. Mit jedem Schlag den Winkel vergrößern und die Bälle immer weiter aussen platzieren. Am Spielfeldrand angelangt, wird der Fächer wieder verkleinert bis hin zur Mitte.

Variante: Spiel um Punkte: Es darf auf der Vorhandseite nur Vorhand, auf der Rückhandseite nur Rückhand gespielt werden. Wer einen Fehler macht oder den Ball nur noch mit der falschen Seite spielen kann, verliert den Punkt. Ein direkter Punkt mit einem Winkelball zählt doppelt.

Das Achterspiel

Was? Den Richtungswechsel verinnerlichen.

Wie? Zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber. Die eine Spielerin darf nur diagonal, die andere der Linie entlang spielen.

Variante: Die Schläge dürfen nur mit Vorwärts- oder nur mit Rückwärtsrotation gespielt werden.

Könner

Verbotenes Haus

Was? Bälle bewusst platzieren.

Wie? Zwei Spieler spielen miteinander oder gegeneinander um Punkte. In der Mitte einer Platzhälfte wird ein Rechteck markiert in das nicht gespielt werden darf. Die Grösse des Rechtecks dem Spiel niveau anpassen.

Variante: Auf beiden Platzhälften hat es ein markiertes Rechteck, das nicht getroffen werden darf.

Variantenreichtum

Was? Mit Variation den Rhythmus des Gegners brechen.

Wie? Ein Punktespiel Eins gegen Eins. Die Gegnerin durch schnelles oder langsames Spiel, mit viel oder wenig Rotation, mit grossem und kleinem Winkel oder mit kurzen, langen, hohen oder flachen Bällen aus dem Rhythmus bringen.

Variante: Nur eine Spielerin bekommt diese Aufgabe. Die andere spielt «normal» zurück.

Das Netzspiel – Angriff ist die

Präzise Volleys, knallharte Smashes und erstaunliche Halbvolleys machen das Tennisspiel erst richtig attraktiv. Der Angriff ans Netz will aber geschickt geplant und ausgeführt werden.

Die Ampeltaktik

Das Bild der Verkehrsampel ist für das Verständnis vom Spielprinzip «rot – gelb – grün» hilfreich. Es gehört zur Basis des Taktikunterrichtes im Tennis und kann bereits bei Kindern und Jugendlichen eingeführt werden.

- Rot: verteidige dich, spiele langsam zurück (hohe Flugbahnen) und versuche Zeit zu gewinnen!
- Gelb: bau das Spiel auf und spiele einen langen, schnellen oder platzierten Ball!
- Grün: schliesse den Punkt ab und platziere einen unerreichbaren «Winner» oder spiele so, dass der Gegner einen Fehler macht!

Im Laufe der individuellen Tennisentwicklung ändert sich das Einschätzen von Situationen. Einsteiger beurteilen und bewältigen Situationen anders als gute Spieler.



Basics

Direkter Fangball

Was? Die Flugbahnen für Volley und Smash erleben.

Wie? Der Partner wirft die Bälle der Netzspielerin zu. Sie versucht, die Bälle mit einem Markierkegel direkt aus der Luft aufzufangen. Der Werfende spielt abwechselnd schnelle oder langsame, hohe oder flache, kurze oder lange Bälle zu. Wer schafft die meisten Fangbälle?

Zielscheibe

Was? Volleys und Smashes in der Mitte des Schlägers spielen .

Wie? Der Leiter beschreibt den Spielenden das Bild einer Zielscheibe. In der Mitte der Schlägerfläche ist der rote Kreis der Zielscheibe und rund herum sind schwarze oder weiße Ringe. Es gilt, möglichst immer den roten Kreis zu treffen. Wer hat zuerst fünf Mal ins Rote getroffen?

Variante: Zum Visualisieren diesen roten Kreis auf der Schlägerfläche aufmalen.



beste Verteidigung

Einstieger

Gezielte Vorgabe

Was? Die Handlungskette Volley – Smash möglichst ohne Fehler spielen können.

Wie? Zwei Spieler spielen miteinander. Der Partner spielt dem Spieler am Netz immer vier Volleys und dann einen Smash zu. Wie viele Male kann diese Abfolge fehlerfrei gespielt werden?

Variante: Eine andere Abfolge wählen. Als Vereinfachung kann immer wieder ein neuer Ball aus dem Korb zugeworfen oder zugespielt werden.

Angreifen und punkten

Was? Vereinfacht angreifen und um den Punkt spielen.

Wie? Der Angreifer gibt den Ball hinter der Servicelinie von unten ins Spiel und greift an. Dann wird gegen den Partner um den Punkt gespielt.

Variante: Der Partner spielt den Ball zuerst dem Angreifer auf die Servicelinie zu. Dieser spielt einen Angriffsball und rückt ans Netz vor.

Fortgeschrittene

Präzise Flugbälle

Was? Die Volleys in eine vorgegebene Richtung platzieren.

Wie? Für die Angreiferin wird mit einer Markierung (Absperrband, Markierkegel) die Richtung für den erfolgreichen Volley am Netz markiert (z.B. «kurz cross» oder «lang longline»). Zwei Spielerinnen spielen gegeneinander um Punkte. Wie nahe kann die Angreiferin den Volley an die Markierung platzieren?

Variante: Auch Zonen markieren.

Kürze mit Würze

Was? Einen kurzen Ball zu einem Angriff nutzen.

Wie? Zwei Spieler spielen sich den Ball zuerst von der Grundlinie zu. Sobald ein Ball vor der Servicelinie landet, muss ein Angriffsball gespielt werden. Nach dem Angriff wird der Punkt ausgespielt.



Könner

Vorteil Angriff

Was? Auf die Rückhandseite des Gegners angreifen.

Wie? Zu weit wird einander an der Grundlinie zugespielt. Nur mit einem Netzangriff kann ein Punkt erzielt werden. Angegriffen wird auf die Rückhand des Gegners, entweder mit einem Rückhand-Slice oder mit einem schnellen Vorhand-Topsin.

Variante: Mit einem Stoppball angreifen: Sobald ein Spieler einen Stoppball macht und diesem ans Netz folgt, ist der Punkt offen.

Serve and Volley

Was? Direkt mit dem Aufschlag ans Netz angreifen.

Wie? Zwei Spielerinnen spielen um Punkte. Vorgabe: Die Aufschlagende muss nach dem ersten Service angreifen.

Variante: Auch nach dem zweiten Aufschlag angreifen. Ein direkter Punktgewinn mit Volley oder Smash wird mit zwei Punkten belohnt.

Der Passierball – ein Schlag ins

Wer das gegnerische Spiel richtig lesen kann, ist für alles gewappnet – auch für einen Netzangriff des Gegners. Jetzt braucht es nur noch die richtige Antwort in Form eines Passierballes.



Basics

Sandwichs

Was? Am Gegner vorbei werfen können.
Wie? Drei Spieler stehen in einer Linie. Die beiden äusseren Spieler werfen einen Tennisball am mittleren Spieler vorbei, sodass er den Ball nicht berühren kann. Der mittlere versucht, den Ball zu fangen (oder nur zu berühren). Es gelten nur Zuspiele, die in Reichweite der Armlänge sind (keine Lobs gestattet).

Torhüter

Was? Zugeworfene Bälle in ein Tor spielen.
Wie? Eine Spielerin steht im Tor und wirft ihrer Mitspielerin einen Softball zu. Diese versucht den Softball nach einem Bodenkontakt mit der Vor- oder Rückhand im Tor zu versenken. Anstatt mit dem Tennisschläger kann auch von Hand geworfen werden.

Einsteiger

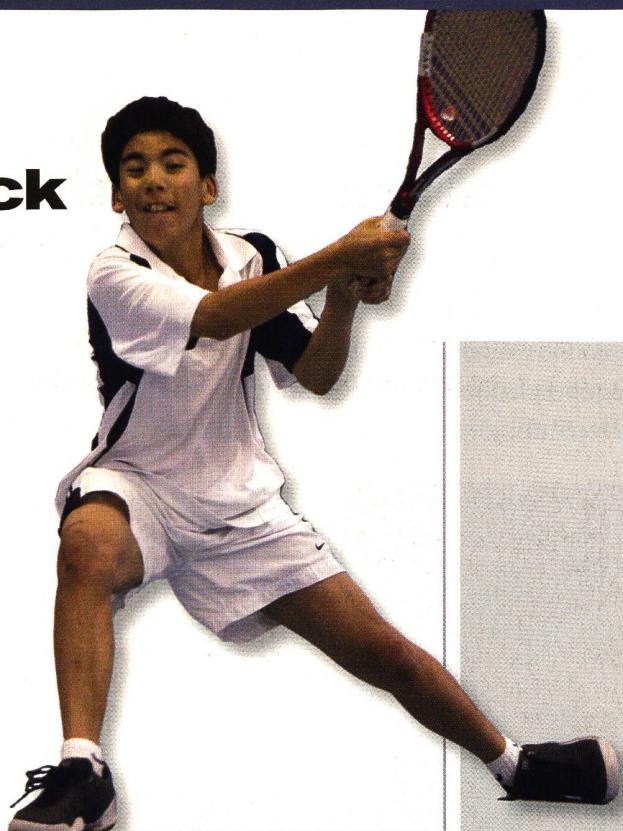
Hier bin ich II

Was? Den Angreifer beobachten und einen Passierball spielen.
Wie? Zwei Tennisspieler stehen im Feld bereit. Die Lehrperson steht leicht ausserhalb des Spielfeldes und spielt einem Spieler kurze Bälle aus dem Ballwagen zu, so dass dieser angreifen kann und zum Netzspieler wird. Nach dem Angriffsball verschiebt er sich nach links oder rechts. Sein Gegenspieler beobachtet die Bewegung und spielt über die freie Seite einen Passierball. Welcher Spieler ist nach zehn Passierbällen erfolgreicher?

Über den Partner

Was? Lobs über einen Partner am Netz spielen.
Wie? Eine Spielerin steht am Netz, die andere hinter der Grundlinie. Die Netzspielerin spielt einen einfachen Ball zu. Die Grundlinienspielerin versucht, mit einem Lob zu kontern. Der Ball muss zwischen der Servicelinie und der Grundlinie zu Boden fallen. Wer schafft währenden drei Minuten am meisten Treffer?

Glück



Vereinfachen und erschweren

Es kann vorkommen, dass für Spielende die vorgeschlagenen Ideen zu einfach oder zu schwierig und deshalb langweilig sind. Die Übung können auf verschiedene Arten verändert werden:

Anpassungen des Spielraumes

- Das Spielfeld verkleinern oder vergrössern.
- Die Netzhöhe mit einer Leine anpassen.
- Die Zielgröße individuell wählen.

Anpassungen der Regeln

- Die Zählweise verändern, Handicaps vorsehen.
- Nur einen Service zur Verfügung haben.
- Kontrollschläge verwenden.

Anpassungen des Materials:

- Weichere, leichtere oder gössere Bälle benutzen.
- Mit leichteren Schlägern spielen.

Anpassungen in Bezug auf das Zuspiel

- Zuwerfen anstatt Zuspielen.
- Die Kadenz anpassen und variieren.
- Tempo, Höhe oder Richtung anpassen und variieren.

Falls das Spiel vereinfacht oder erschwert wird, ist es wichtig, dass der Spielgedanke erkennbar und erlebbar bleibt.

Fortgeschrittenes

Das Prozentspiel

Was? Den Passierball mit Vor- oder Rückhand cross oder longline platzieren.

Wie? Ein Spieler greift insgesamt zehn Mal aus einem Ballwechsel heraus an. Der Passierball ist kurz cross oder lang longline zu platzieren. Wer schafft einen möglichst hohen Prozentsatz an korrekten Passierbällen?

Volley gegen Return

Was? Den Return als Passierball verbessern.

Wie? Zu zweit auf zwölf Punkte spielen. Spieler A greift nach jedem Service an und muss den Punkt am Netz machen. Spieler B versucht einen Passierball zu spielen. Ein unerreichter Passierball ergibt drei Punkte, ein Volleyerfolg zwei Punkte. Alle anderen ergeben einen Punkt.

Könner

Mit Lob zum Ziel

Was? Einen ans Netz angreifenden Gegner mit einem Lob überspielen.

Wie? Zu zweit um Punkte spielen. Gelingt es einen angreifenden Spieler mit einem Lob erfolgreich zu überspielen, gibt das einen dreifachen Punkt. Wer hat zuerst zehn Punkte gewonnen?

Best of five

Was? Einen angreifenden Gegenspieler erfolgreich passieren.

Wie? Zu zweit einen Match spielen. Jeder Satz beginnt bei 4:4. Die Gegenspielerin soll möglichst oft mit einem kurzen Ball ans Netz gelockt werden, so dass anschliessend ein unerreichbarer Passierball gespielt werden kann. Jeder erfolgreiche Passierball ergibt zwei Punkte. Wer hat zuerst drei Sätze gewonnen?

Stationentraining in der Turnhalle

Wer will noch mehr?

- Tennis – verstehen und unterrichten.
J+S-Lehrmittel.
Magglingen, BASPO 2002.
- Tennis – Einsteiger unterrichten.
J+S-Lehrmittel.
Magglingen, BASPO 2002.
- Brechbühl, J.: Tennis von A bis Y.
Im Eigenverlag erschienen. 2000.
Bestellung des Lehrmittels bei:
Sekretariat des Tennislehrerverbandes
der Schweiz, 01 809 44 00 oder
info@swiss-pro.ch.
- www.jugendundsport.ch: Informationen zur J+S-Sportart Tennis und Download der Broschüre «Turnierformen» und des J+S-Handbuchs.
- www.myTennis.ch: Homepage von Swiss Tennis mit einer Ideensammlung als handliche Praxishilfe im Format A6. Bestellung bei:
Swiss Tennis, 032 344 07 07 oder
administration@swisstennis.com.

Tennis soll auch in der Schule zum Thema werden. Neben den bisherigen Übungen «Basics» und «Einsteiger» kann auch ein Stationentraining sinnvoll sein. Pro Posten bewegen sich dabei zwei Spielende.

Eine Auswahl möglicher Stationen.

1. Sich den Ball zwei bis drei Meter hoch spielen (links, rechts oder beidhändig) und ihn dabei möglichst oft hintereinander in einen Reifen spielen.
2. Zu zweit hohe Bälle über eine Linie spielen. Vor den Spielenden liegt eine Zeitung, die bei einem Treffer halbiert werden kann. Wer hat die kleinste Zeitung?
3. Auf einem Schwedenkasten eine Ballpyramide (oder ähnliches) als Ziel aufstellen. Wer trifft sie mit der Vor-, Rückhand, mit dem Aufschlag oder mit einem Wurf aus der Hand am häufigsten? Mit jedem Treffer die Distanz vergrössern.
4. Wie viele Male kann ein Schüler hintereinander (Vorhand, Rückhand, Halbvolley, Smash) gegen die Wand spielen? Der Ball darf immer nur einmal den Boden berühren.
5. Doppel spielen. Pro Team steht nur ein Schläger zur Verfügung, der nach jedem Schlag an den Partner abgegeben wird.
6. Zu zweit über das Netz oder eine Linie spielen. Welche Zweiergruppe schafft den längsten Ballwechsel ohne Fehler?
7. Ein Schwedenkasten als Tor. Der Torhüter wirft der Spielerin von unten einen Softball zu. Diese versucht mit Vorhand oder Rückhand ein Tor zu erzielen.
8. Den Ball direkt aus der Luft immer wieder hochspielen (Vorhand, Rückhand, mit/ohne Rotation) und einen Hindernissparcour durchlaufen.
9. Kleine Kunststück mit Schläger und Ball erfinden: z.B. den Ball abwechselungsweise einmal mit der Schlagfläche und einmal mit dem Rahmen hochspielen.
10. Ein Schüler wirft Bälle unterschiedlicher Länge zu und der andere muss diese mit einem Markierkegel auffangen.
11. Wer kann einen Ball möglichst genau zu einem vorgegebenen Ziel rollen? Wer trifft mit Schläger und Ball in den Basketballkorb?
12. Zwei Spielerinnen stehen sich gegenüber und geben sich die linke Hand. In der rechten Hand halten sie einen Tennisschläger und balancieren darauf einen Ball. Nun versuchen sie sich mit der linken Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen, damit der Ball bei der Gegnerin vom Schläger rollt.
13. Jonglieren und Seilspringen: Wer kann mit/ohne Schläger möglichst viele Bälle in der Luft halten? Der Partner springt in dieser Zeit mit dem Springseil.
14. Zwei Spieler stehen je auf einer (umgekehrten) Langbank vis à vis. Sie spielen sich Volleys in der Luft zu oder via Boden. Welches Zweierteam schafft den längsten Ballwechsel, ohne von der Langbank zu fallen?



Ein spielerischer Ernstkampf

Mit Tests sollen Fortschritte der Kinder und Jugendlichen gemessen werden. Exemplarisch für die vier Lern- und Spielstufen von «kids-tennis» präsentieren wir Testformen in den vier Bereichen «Flugbahnen und Taktik», «Technik», «Spielsituationen» und «Kondition».



Taktik (Stufe Rot)

Der Leiter wirft dem Kind zehn Bälle abwechselungsweise nach links und rechts mit einer gebogenen Flugbahn zu. Das Kind muss die Bälle nach einem Aufsprung am Boden mit dem Markierkegel auffangen. Nach jedem aufgefangen Ball bewegt es sich zur Mitte zurück.

Bewertung: 8 von 10 Bällen müssen mit dem Markierkegel aufgefangen werden. Insgesamt sind drei Versuche à 10 Bälle möglich.

Kondition (Stufe Orange)

Seilspringen:

1. Übung: 50 Sprünge hintereinander, abwechselungsweise links und rechts springen.
2. Übung: vier beidbeinige Sprünge, anschliessend vier beidbeinige Sprünge mit einem Zwischenhüpfer. Ohne Pause übergehen in drei beidbeinige Sprünge, gefolgt mit drei beidbeinigen Sprüngen mit Zwischenhüpfer, usw.

Bewertung: Je drei Versuche pro Übung. Pro Versuch ist maximal ein Fehler erlaubt.

Spielsituationen (Stufe Grün)

Zu zweit auf dem grünen Tennisplatz (verkürztes Längsfeld) einige Ballwechsel spielen. Es müssen immer wieder alle fünf Basis-Spielsituationen (siehe Seite 4) vorkommen.

Bewertung: Anpassung an die Situation, wenig Spielunterbrüche, Kreativität.

Technik (Stufe Grau)

Die Trainerin spielt Bälle hinter der Grundlinie zu, so dass der Spieler Spezialschläge wie Stoppball, Halbvolley, Stoppvolley, Sprungsmash und Rückhandsmash vorzeigen und in entsprechende Zonen platzieren kann.

Bewertung der Ausführung: Technische Merkmale und einfache Bewegungsabläufe, Timing und Rhythmus.

Bewertung des Resultates: Die abgestoppten Bälle müssen regelmässig in einer drei Meter breiten Zone hinter dem Netz landen, die anderen Bälle müssen zwischen die Service- und Grundlinie gespielt werden.

Die ganze Testserie ist unter
www.myTennis.ch/kidstennis
abrufbar.

Mehr als drei Sätze



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

| Ausgabe | Schwerpunktthema | Praxisbeilagen |
|---------|-------------------|--|
| 1/05 | Tägliche Bewegung | 1. Stabilisation und Kräftigung 2. Unihockey 3. Tennis 4. Werfen |
| 2/05 | Orientierung | 5. Wasserspiele 6. intermittierendes Training 7. Tchoukball 8. Thema noch offen |
| 3/05 | Wasser | 9. Schneesport 10. Bälle |
| 4/05 | Adoleszenz | 11. Schaukelringe 12. Sensomotorik |
| 5/05 | Führungsstile | |
| 6/05 | Partizipation | |

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.-/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellung

Abonnement

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 20.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch