

## Tennis für Kids

Spiel- und Übungsformen für den spielerischen und ganzheitlichen Einstieg in den Tennissport für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren

### Inhalt

1. Spiele zur Ballgewöhnung und Ballkontrolle
2. Zielspiele und Spiele mit Ballwechseln
3. Spiele zum Bälle einsammeln

### Allgemeines

"Das Spiel ist die Überlistung der Mühe durch das Angenehme."  
(Ernst Christian Trapp 1787)

Tennis macht Spaß und kann das ganze Leben lang gespielt werden. Gleichzeitig ist Tennis aber eine technisch schwierige und hoch koordinative Sportart. Ziel des im folgenden mit praktischen Beispielen beschriebenen "Tennis macht Spaß"-Spielkonzepts ist es, bei den Kindern Freude und Motivation für diesen Sport zu wecken. Die Spiele sind so konzipiert und durchführbar, daß Misserfolgserlebnisse auf ein Minimum beschränkt werden können. Über die Spielformen werden Spielsituationen geschaffen, in denen die jungen Sportler sich bei der Lösung der Aufgaben als kompetent und erfolgreich erleben.

Über diesen spielerischen Zugang zum Tennis wird die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühles durch Sport treiben unterstützt. Die Kinder erfahren ihr eigenes Leistungsvermögen, nehmen die eigene Kompetenz wahr und erleben, wie gut Erfolge im Sport tun. Die Spiele sind teilweise die Übertragung von bekannten Alltagsspielen auf den Tennisbereich, als auch die Überarbeitung von Spielen aus der Fachliteratur. Besonders empfohlen sei hier der bisher nur in englischer Sprache erschienene Band "Kids book of Tennis" von Reggie Vasquez Jr. (1997, Citadel Press Secaucas).

Fast alle Spiel- und Übungsformen sind auch in der Turnhalle, ohne und mit Tennisnetz, im Klein- als auch im Großfeld durchführbar.

Für das Kindertraining auf dem Tennisplatz bietet sich der Aufbau zweier Kleinfeldspielfelder an (weitere gute Hinweise zum Kleinfeldtennis finden sich im Video des Württembergischen Tennisbunds "Kindertennis", dort zu beziehen). In diesem Aufbau können in Vierer- bis Achtergruppen immer alle Kinder spielen.

Vor der Beschreibung der Spiele soll auf ein paar Grundsätze hingewiesen werden, die bei der Umsetzung im Kindertraining beachtet werden sollten:

- In der Einstiegsphase in die Sportart Tennis ist es sinnvoll, die Anweisungen zur Schlagtechnik auf ein Minimum zu beschränken. In der Regel finden die Kinder selbst die passende Technik zur Lösung einer Aufgabe (z.B. bei Zielübungen). Strikte technische Vorgaben verwirren eher.

- Manchmal sind aber relativ statische Übungsformen zum Ausprobieren von Schlagtechniken erforderlich. Sie werden dadurch spannender, daß die Spieler bei jedem Schlag z.B. die Laute ihres Lieblingstieres nachmachen. Sie werden staunen, was laute Tigerbrüller bei der Schlagausführung bewirken.
- Kinder brauchen Auszeiten. Sie haben meist einen guten, für den Erwachsenen nicht immer sofort ersichtlichen Grund, bei einem Spiel nicht mitzuspielen. Meist lohnt es sich nachzufragen. Das verbessert auch das Verständnis des weiteren Verhaltens des Kindes. Üben sie deshalb keinen Zwang zum Mitspielen aus.
- Verwenden Sie immer wieder Bilder im Training: z: B. werden zwei Markierungskegel zu einer Eingangstür, die geräuschvoll geöffnet werden kann; ein Tennisball wird zu einem Schneeball, der möglichst weit weggeworfen werden soll; die Spielfeldlinien werden zu einer Formel-1-Rennstrecke, auf der der Ball mit dem Schläger "gefahren" wird; ein umgekehrter Markierungskegel wird zu einem Feuerwehrschauch, mit dem Bälle als Regentropfen aufgefangen werden, usw. Setzen Sie Ihrer Phantasie keine Grenzen und versetzen Sie sich in die Gedankenwelt der Kinder.
- Spielen Sie als Trainer so oft wie möglich mit. Das motiviert die Kinder und erweitert den Blick auf die eigenen Trainings- und Spielformen.
- Geben Sie den Kindern Gestaltungsfreiraum und nutzen Sie die Veränderungsvorschläge der Kinder zu den Spielen.
- Bei den Spielformen sollten alle Kinder dran kommen. Machen Sie die Übungsdauer deshalb von der Spielerzahl abhängig. Kinder sollten möglichst immer bis zum Ende einer Übung mitspielen können.
- Spielen Sie Spielformen so, daß kein Kind ausscheiden muß: Wer „kein Leben“ mehr hat, kann ja dennoch weiter mitspielen.
- Kinder sprechen oft eine „andere Sprache“ als Erwachsene. Versuchen Sie sich deshalb in einer kindgerechten Sprache. Kennen Sie die Spitznamen der Kinder? Dann verwenden Sie diese doch beim Ansprechen.
- Denken Sie daran, daß Kinder ihre Aktivitäten ganzheitlich, mit allen Sinnen erleben. Zur positiven Erinnerung an die Tennisstunde und deren Inhalte trägt auch eine leckere Überraschung während oder am Ende der Trainingseinheit bei (sprechen Sie mit den Eltern die Art der Überraschung ab).

## Spiele zur Ballgewöhnung und Ballkontrolle

### Zauberball

**Aufgabe:** Fangspiel mit oder ohne Schläger

**Inhalte:** Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

**Spieler/innen:** 3+

**Material:** Tennisbälle, 1 Tennisball, der sich von den anderen Bällen farblich unterscheidet, ev. Schläger

**Zeit:** 5 bis 10 Minuten, je nach Spielerzahl

**Spielfeld:** eine Spielfeldseite

**Aufbau und Spielablauf:** Die Spieler stellen sich vor dem Spielleiter auf. Sie strecken eine Hand offen dem Spielleiter entgegen und schließen die Augen. Der Spielleiter legt in jede Hand einen Tennisball, bzw. in eine Hand den „Zauberball“. Auf den Spielleiterruf „Hokus“ öffnen die Spieler die Augen. Wer den Zauberball in der Hand hat ruft „Pokus“ und fängt die anderen Kinder (Zeitlimit).

Variation: Der Spielleiter kann die Bälle auch auf die vorgestreckten Tennisschläger legen.

### „Wie spät ist es Frau Fuchs?“

**Aufgabe:** Fangspiel, Ball tragen, jonglieren oder prellen

**Inhalte:** Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

**Spieler/innen:** 3+

**Material:** Bälle, Schläger

**Zeit:** ca. 10 Minuten, alle Spieler sollten einmal die Rolle des Fuchs übernehmen können.

**Spielfeld:** eine Spielfeldseite

**Aufbau und Spielablauf:** Ein Spieler bekommt die Rolle des Fuchs. Alle Spieler bewegen sich mit Ball und Schläger in einem festgelegten Raum. Die anderen Spieler fragen den Fuchs: „Wie spät ist es Frau/Herr Fuchs?“. Der Fuchs antwortet mit einer Uhrzeit (z.B. „3 Uhr“ oder halb 4“, etc). Wenn der Fuchs mit etwas antwortet, das mit Essen zu tun hat (z.B. „Mittagessen“, „Frühstück“, etc), muß er möglichst viele Kinder mit der freien Hand abschlagen (eventuell Zeitvorgabe). Wer beim Spiel den Ball verliert, nimmt den Ball wieder auf, zählt bis 3 und darf dann wieder weiter rennen.

### Hühnerpocken

**Aufgabe:** Ausführung verschiedener Aufgaben mit Schläger und Ball

**Inhalte:** Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit

**Spieler/innen:** 4+

**Material:** Bälle und Schläger

**Zeit:** 5 bis 10 Minuten

**Spielfeld:** frei

**Aufbau und Spielablauf:** Die Spieler stehen im Kreis. Alle haben einen Schläger, aber nur einer hat einen Ball. Der Spieler mit dem Ball hat ansteckende „Hühnerpocken“. Er macht eine Übung mit dem Ball (z.B. prellen, jonglieren, mit der Kante prellen,...) vor und gibt dann den Ball weiter. Der Spieler rechts von ihm wird „angesteckt“ und macht die Übung nach. Das geht so lange, bis die Pocken wieder beim ersten Spieler angekommen sind. Dann ist der nächste Spieler mit einer Übung dran.

### Ente und Gans

**Aufgabe:** Fangspiel, Ausführung verschiedener Aufgaben mit Ball und Schläger

**Inhalte:** Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit

**Spieler/innen:** 4+

**Material:** Bälle und Schläger

**Zeit:** 10 Minuten

**Spielfeld:** frei

**Aufbau und Spielablauf:** Alle Spieler, bis auf einen, stellen sich mit Schläger und Ball im Kreis auf, mit Blick in die Kreismitte. Ein Spieler läuft um den Kreis und klopft mit der freien Hand jedem Spieler auf die Schulter und ruft „Ente“. Wenn er bei einem Spieler „Gans“ statt „Ente“ ruft, muß ihn die „Gans“ um den Kreis verfolgen. Ziel ist es, so schnell wie möglich wieder die freie Stelle im Kreis zu erreichen. Wenn der Ball dabei vom Schläger fällt, dann muß der Spieler anhalten und ihn wieder auflegen, bevor er weiterrennen darf.

### Marco Polo

**Aufgabe:** Ball balancieren, jonglieren

**Inhalte:** Konzentrationsfähigkeit, auditive Wahrnehmung

**Spieler/innen:** 4+

**Material:** Bälle, Schläger und 1 Tuch zum Augen verbinden

**Spielfeld:** eine Spielfeldseite

**Zeit:** 10 Minuten

**Aufbau und Spielablauf:** Die Spieler verteilen sich auf dem Spielfeld. Alle Spieler balancieren oder jonglieren einen Ball auf dem Schläger. Ein Spieler ist der Fänger. Er bekommt die Augen mit dem Tuch verbunden. Immer wenn er „Marco“ ruft, antworten die anderen Spieler mit „Polo“. Nachdem er „Marco“ gerufen hat, dürfen sich die Spieler 10 Sekunden nicht von der Stelle bewegen (bis 10 zählen). Er fängt die Spieler anhand ihrer Rufe oder anhand des Geräuschs, das die Bälle auf dem Schläger machen. Wenn ein Spieler den Ball verliert, muß er ebenfalls „Polo“ rufen.

### Limbo

**Aufgabe:** Ball balancieren, prellen oder jonglieren in Bewegung

**Inhalte:** Beweglichkeit, Geschicklichkeit

**Spieler/innen:** 2+

**Material:** Bälle und Schläger

**Zeit:** 5 bis 10 Minuten

**Spielfeld:** frei

**Aufbau und Spielablauf:** Der Trainer hält seinen Schläger auf Schulterhöhe mit gestrecktem Arm vor sich. Die Spieler bewegen sich mit Ball und Schläger langsam unter dem Schläger des Trainers durch. Der Trainer hält seinen Schläger und Arm beim nächsten Durchgang jeweils tiefer. Sieger ist, wer am Schluß noch unter dem Schläger durchkommt, ohne seinen Ball zu verlieren.

### Jäger im Wald

**Aufgabe:** Fangspiel, Balancieren des Balles in der Bewegung

**Inhalte:** Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit

**Spieler/innen:** 4+

**Material:** Bälle und Schläger

**Zeit:** 10 Minuten

**Spielfeld:** eine Spielfeldseite

**Aufbau und Spielablauf:** Ein Spieler ist der Jäger und steht in der Mitte des Spielfeldes. Die anderen Spieler stellen sich an einem Ende des Spielfelds in einer Linie auf. Alle balancieren einen Ball auf ihrem Schläger. Sie müssen die Bewegungen und die Geräusche der Tiere nachmachen, die ihnen der Jäger vorgibt. Der Jäger ruft: „Ich bin der Jäger im Wald“. Die anderen Spieler rufen: „Wen jagst Du?“. Der Jäger ruft einen Tiernamen, z.B. „Wolf“. Die Spieler müssen zum anderen Spielfeldende rennen, ohne vom Jäger mit der freien Hand gefangen zu werden und machen dabei die Laute des Tieres nach. Verliert der Jäger den Ball, ist das Tier frei, verliert das Tier den Ball, ist es gefangen. Das Spiel ist zuende, wenn alle Tiere gefangen sind.

**Variation:** Gefangene Tiere helfen dem Jäger beim nächsten Durchgang.

## Zielspiele/Ballwechsel

### Bodybuilder

**Aufgabe:** Grundschläge mit anschließendem Posing

**Inhalte:** Körperwahrnehmung, Entwicklung des Gleichgewichtsgefühls beim Schlag

**Spieler/innen:** 1+

**Material:** Schläger, Bälle

**Zeit:** 10 - 15 Minuten

**Aufbau und Spielablauf:** Spieler stehen an der Grundlinie und schlagen die vom Trainer kurz oder lang zugespielten Bälle mit Vorhand und Rückhand zurück. Sofort nach dem Schlag muß der Spieler für mehrere Sekunden die Pose eines Bodybuilders einnehmen, bevor er den nächsten Ball schlägt.

### Dinosaurier

**Aufgabe:** Grundschläge, Volley

**Inhalte:** Reaktionsfähigkeit, Zielgenauigkeit bei den Grundschlägen, Schnelligkeit, Ausdauer

**Spieler/innen:** 4+

**Material:** Schläger, Bälle, 4 Markierungskegel oder 4 Seile

**Zeit:** 15 - 20 Minuten (Zeitlimit beim Fangen)

**Spielfeld:** Tennisfeld

**Aufbau und Spielablauf:** Auf einer Spielfeldseite wird mit vier Markierungskegeln oder vier Seilen ein Dinosaurier-Käfig abgesteckt (ca. 2 x 2 m). Ein Spieler (ohne Schläger) ist der Dino und hält sich im Käfig auf. Ein Spieler ist der Bewacher des Käfigs und wehrt mit seinem Schläger alle Bälle ab, die in Richtung des Käfigs fliegen. Die anderen Spieler sind die Dino-Befreier. Sie spielen aus der anderen Spielfeldhälfte die Bälle in Richtung Dino-Käfig. Sobald ein Ball im Dino-Käfig landet, ist der Dino befreit und fängt die Spieler, einschließlich des Bewachers. Der Bewacher wird in der nächsten Runde zum Dino, ein Befreier wird zum Bewacher.

**Variation:** Selbstanspiel, Trainerzuspiel, Dino-Käfig verschieben

### 15-30-40-Spiel

**Aufgabe:** Zielspiel auf Zielfelder

**Inhalte:** Einführung in die Zählweise beim Tennis, Kontrolle von Richtung und Länge, Spiel auf Ziel

**Spieler/innen:** 1+

**Material:** Schläger, Bälle, Papptafeln mit den Aufschriften 15, 30, 40, Spiel

**Zeit:** 15 Minuten

**Spielfeld:** Tennispielfeld

**Aufbau und Spielablauf:** Eine Spielfeldseite wird in vier Felder aufgeteilt. In jedem Feld wird eine der Pappkarten aufgestellt. Die Spieler spielen den vom Trainer zugespielten Ball von der anderen Spielfeldseite in der richtigen Reihenfolge in die Felder 15 - 30 - 40 - Spiel. Wurde die Serie geschafft, dann wird für den erfolgreichen Spieler ein Spiel gewertet. Der Spieler mit den meisten Spielen gewinnt.

**Variation:** Selbstanspiel, Trainerzuspiel, Teamwettbewerb

### Überraschung

**Aufgabe:** Zielspiel auf Zielfelder

**Inhalte:** Grundschläge, Volley, Aufschlag, Entwicklung der Zielgenauigkeit bei allen Schlägen

**Spieler/innen:** 2+

**Material:** Schläger, Bälle, DIN-A4-Blätter mit verschiedenen Informationen

**Zeit:** 15 - 20 Minuten

**Spielfeld:** Tennisspielfeld

**Aufbau und Spielablauf:** Auf der einen Spielfeldseite (z.B. für Aufschlag im Aufschlagfeld) werden die Zielblätter mit den verdeckten Informationen ausgelegt. Die Spieler sollen die Ziele treffen. Jede Information wird gelesen, wenn das Ziel getroffen wurde. Lassen Sie sich verrückte Informationen einfallen: z.B. 20 Punkte, „Lolli“, Punktzahlen verbunden mit Aufgabenstellungen (z.B. 5 Punkte für Handstand, 10 Punkte nach Lösung einer Rechenaufgabe, 10 Punkte für 10maliges Hochprellen des Balles, 5 Punkte minus, ...). Sieger ist der Spieler mit der höchsten Punktzahl.

### Haifisch

**Aufgabe:** Zuspiel auf Netzspieler

**Inhalte:** Grundschnitte und Volley, Genauigkeit beim Zuspiel

**Spieler/innen:** 3+

**Material:** Schläger, Bälle, Stuhl oder Erhöhung zum Draufstehen (z.B. Brett) oder Reifen

**Zeit:** 15 - 20 Minuten

**Spielfeld:** Tennisspielfeld

**Aufbau und Spielablauf:** Ein Spieler ist der Haifisch. Er sitzt auf der Trainerseite nah am Netz auf einem Stuhl oder steht auf einer Standorterhöhung oder in einem Reifen. Die anderen Spieler „füttern“ den Haifisch mit Bällen (Heringen).

**Variation:** Wechsel nach Zeit oder nach festgelegter Anzahl von „gefressenen Fischen“, Selbstenspiel, Trainerzuspiel, Haifisch wechselt den Standort auf Anweisung des Trainers

### T-E-N-N-I-S

**Aufgabe:** Ballwechsel mit Partner

**Inhalte:** Sicherheit bei den Grundschnitten

**Spieler/innen:** 2+

**Material:** Schläger, Bälle, Schreibtafel, Stifte

**Zeit:** 10 - 15 Minuten

**Spielfeld:** Kleinfeld

**Aufbau und Spielablauf:** Spieler spielen paarweise zusammen und müssen eine bestimmte Anzahl an Ballwechseln spielen. Wenn die erforderliche Zahl an Ballwechseln erreicht ist, erhalten sie den Buchstaben T, beim nächsten Mal E und so weiter, bis das Wort TENNIS fertig ist. Die gewonnenen Buchstaben werden sofort auf der Schreibtafel oder dem Schreibblock festgehalten.

### Bälle einsammeln

#### „Die Uhr läuft“

**Aufgabe:** Trainingsbälle einsammeln

**Spielablauf:** „Schafft Ihr es, alle Trainingsbälle in zwei Minuten einzusammeln?“

#### „ Wieviele Bälle kannst Du tragen?“

**Aufgabe:** Trainingsbälle einsammeln

**Spielablauf:** „Wieviele Bälle kannst Du mit Deinen Händen und Armen tragen?“ Die Spieler können sich gegenseitig beim Aufladen der Bälle helfen.



Tennis macht Spaß - Spielkonzept

TMS - die mobile Tennisschule 7

Coaching - Vereinsberatung - Supervision

### „Turmbau“

**Aufgabe:** Trainingsbälle einsammeln

**Spielablauf:** „Wie hoch kannst Du die Bälle auf Deinem Schläger stapeln?“