

T wie Tennis – Hinführung zum Tennis in der Sporthalle

Melanie Lachmund, Augsburg

Zeichnungen: Carmen Hochmann, Bielefeld und Oliver Eger, Langerringen

Zeit:	3 Doppelstunden
Niveau:	Anfänger, Klassen 7–10
Ort:	Turnhalle
Ziele:	Erlernen der nötigen Grundfertigkeiten; Spaß am Spiel Tennis
Kompetenzen:	Ballgefühl, Umsetzung der neuen Techniken
Vorkenntnisse:	keine nötig

Allgemeine Hinweise

Tennis wird den Rückschlagsspielen zugeordnet. Der Spieler muss also nicht nur den eigenen Körper, sondern auch den Umgang mit dem Schläger, der die Verlängerung des Armes darstellt, und den Ball beherrschen.

Mit Benutzung von Schlägermaterial wird auch die Gefahr von Verletzungen durch unsachgemäßen Gebrauch größer. Deshalb gilt für die Reihenfolge des Einsatzes der Extremitäten und Geräte generell die Regel „Hand vor Fuß vor Schlägermaterial“.

Tennis in der Schule ist zunächst eine große Herausforderung: fehlendes Material, fehlende Tennisplätze und wie so oft eine zu große Gruppengröße im Vergleich zum Vereinssport. In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schüler Spaß am Tennisspielen finden und die Sportart positiv erleben. Die Materialien zeigen auf, wie Tennis in einer Dreifelhalle im Schulsport motivierend umgesetzt werden kann.

Praktische Tipps

Die Idee für die vorliegende Unterrichtseinheit begann mit einem ausrangierten Tennisschläger. Manche Clubs oder Sportgeschäfte verschenken alte Tennisschläger und -bälle. Informieren Sie sich bei den Stellen vor Ort und beachten Sie ggf. Rabattaktionen.

Literatur

Deutscher Tennis Bund (DTB): Unterricht & Training. Band 2. BLV, München 2004.

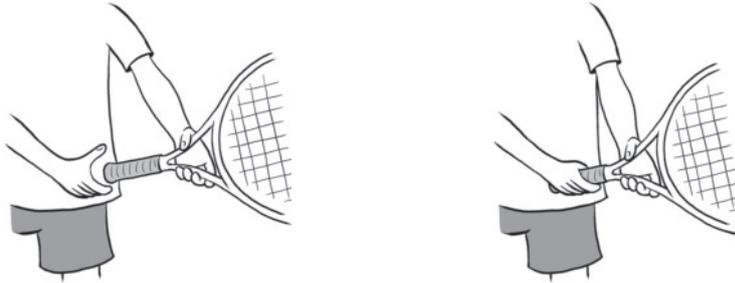
Der Deutsche Tennis Bund präsentiert einen Überblick über das umfangreiche Schultennis-Spektrum aller Landesverbände. Neue Entwicklungen wie die Kampagne „Play + Stay“ finden in dieser Broschüre ebenso ihren Platz wie der Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ und das Förderprogramm „Kooperation Schule – Verein“.

Ebd.: Tennis in der Schule – Bewegung, Spiel und Sport. 40 Jahre Schultennis. Hamburg 2011.

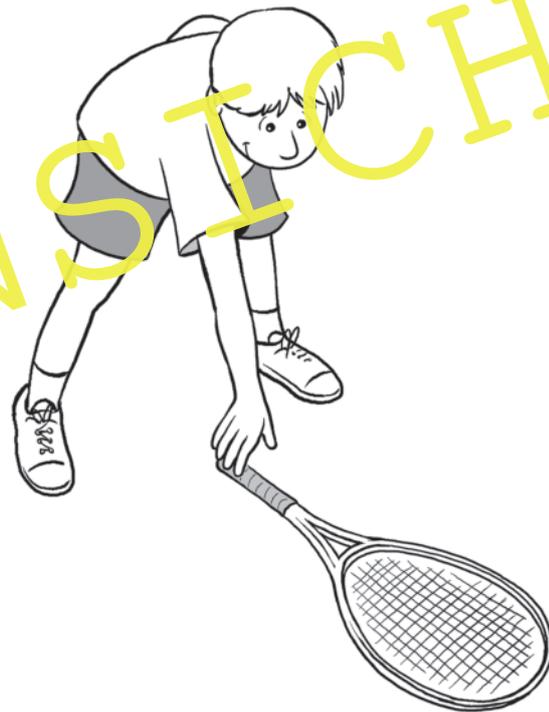
Hier werden exemplarisch Hinweise gegeben, wie die spielerischen Elemente des Tennisspiels über eine gute motorische Grundausbildung erlernbar sind. Beispiele zum „Low-T-Ball“ oder „Vom Klein- zum Großfeld“ geben gute Anregungen für die Umsetzung in der Praxis. Außerdem werden die Bereiche Ganztagsbetreuung und Kooperation Schule – Verein thematisiert.

M 3**Vorhand: Griff- und Technikerklärung**

Eine mögliche Erklärung für den Vorhandgriff ist: „Sich die Hand geben“: Dabei wird der Schläger mit der Nicht-Schlaghand am Schlägerkopf gehalten, der Griff zeigt zum Spieler. Nun gibt man dem Griff mit der Schlaghand „die Hand“.



Eine zweite Möglichkeit ist es, den Schläger mit Griff zum Spieler auf den Boden zu legen. Hebt man nun den Schläger mit der Schlaghand auf (an den Griffgrenzen), hat man ihn richtig in der Hand.



M 8**Zielsicherheit****Übung****Material**

2 Langbänke, 5 Hütchen, 2 Reifen, 4 Seile, 1 Fußballtor

Organisation

Ziele vorbereiten: Mit einer Langbank ein Dreieck in einer Hallenecke abgrenzen, die Reifen mit den Seilen am Tor aufhängen, die Hütchen auf der zweiten Langbank aufstellen.

Aufgaben

- Versucht, den Ball in die abgesteckte Zone in der Hallenecke zu spielen (5 Treffer).
- Versucht, den Ball durch den Reifen im Tor zu spielen (5 Treffer).
- Versucht, die Hütchen von der Bank zu schießen.

M 9**Spiel gegen die Wand****Übung****Material**

1 Reifen, 1 Hütchen

Organisation

Geht zu zweit zusammen. Legt einen Reifen in einigem Abstand vor der Wand aus.

Aufgaben

- Partner A spielt den Ball mit einem Anspiel gegen die Wand, Partner B fängt den zurückprallenden Ball mit einem umgedrehten Hütchen auf (jeder Partner 5 Mal).
- Partner A spielt den Ball mit einem Anspiel gegen die Wand, Partner B stoppt den zurückprallenden Ball mit dem Schläger und fängt ihn auf (jeder Partner 5 Mal).
- Den Ball mit einem Anspiel gegen die Wand spielen und den zurückspringenden Ball selbst mit dem Schläger stoppen und auffangen (5 Mal).
- Den Ball mit einem Anspiel gegen die Wand spielen und den zurückspringenden Ball selbst mit dem Schläger stoppen, ihn zweimal jonglieren und erneut gegen die Wand spielen.
- Den Ball so gegen die Wand spielen, dass er beim Zurückprallen im Reifen aufkommt.
- Den Ball abwechselnd mit dem Partner gegen die Wand spielen.

M 12 Möglichkeit der Benotung

Übung	Wertung	Ausführung	Bemerkungen
Ball jonglieren	1 x	Anzahl ohne Ballverlust	Note 1: > 25, Note 2: > 20, Note 3: > 15, Note 4: > 10, Note 5: > 5, Note 6: > 0–5
Anspiel auf ein Ziel	1 x	5 Versuche	– Ball vor dem Körper treffen zielgenaues Anspiel
Vorhandtechnik nach Anwurf	1 x	5 Versuche Partner wirft Ball in Bogen- lampe von hinten an	– Schlag mit einer Bewegung – Ball mit Abstand vor dem Körper treffen – Ausschwing über die Schulter („auf die Uhr schauen“)
Rückhandtechnik nach Anwurf	1 x	5 Versuche Partner wirft Ball in Bogen- lampe von hinten an	– Schlag mit einer Bewegung – Ball mit Abstand vor dem Körper treffen – Ausschwing über die Schulter („auf die Uhr schauen“)
Spiel an die Wand/Spiel zu zweit	2 x	zielgenaues Spiel	– direktes Spiel (soweit möglich) – nach Bedarf indirektes Spiel