



Foto: Baurlin

Ballgefühl kann man lernen

Der Erfolg im Sportspiel hängt in hohem Maß vom Ballgefühl und der damit verbundenen Ballbeherrschung ab. Daher müssen im Anfängerunterricht Ballgewöhnungsübungen fester Bestandteil eines kindgerechten Tennistrainings sein.

Das Ballgefühl ist ein besonderes Merkmal aller Sportspiele. Die entscheidenden Handlungen innerhalb der Sportspiele orientieren sich immer am Geschehen mit dem Ball. Das Ziel des Spiels – zählbarer Erfolg durch Tore oder Punkte –

kann nur direkt mit dem Ball erreicht werden. Daraus folgt, dass der Erfolg im Sportspiel in hohem Maß vom Ballgefühl und der damit verbundenen Ballbeherrschung abhängt. Unter Ballgefühl versteht man den geschickten Umgang mit dem Ball. Ins-

besondere die Fähigkeit, sich auf die Flugbahn und die Geschwindigkeit des Balles einzustellen.

Damit Kinder umfangreiche Informationen über den Lernprozess der Ballbeherrschung erhalten, müssen sie vielfältige Spielsituationen mit unterschiedlichen Flugobjekten (Bällen) und Schlaggeräten erfahren. Fester Bestandteil des Ballgefühls ist es, zu erspüren, zu erfahren und zu erleben, in welchem Moment der Ball zu fangen oder zu schlagen ist.

Der gefühlvolle und situationsgerechte Umgang mit dem Ball ist die wesentliche Voraussetzung, um die Ball-eigenschaften und Ballbewegungen zu analysieren. Wer diese Voraussetzungen erfüllt, hat Ballgefühl, gilt als bewegungsgeschickt, ballgewandt und zeichnet sich durch Ballbeherrschung aus. Hierbei liegen die koordinativen Fähigkeiten und die Antizipation eng beieinander.

Das Ziel des Anfängertrainings ist die Weiterentwicklung des allgemeinen Ballgefühls und der Rückschlagspiel-fähigkeit. Zur praktischen Gewöhnung an den Ball bieten sich im Kindesalter folgende hinführende Übungsformen zum Sportspiel an:

- Wer kann den Ball um Hindernisse auf einer Linie rollen ?
- Wer kann den Ball durch die gegrätschten Beine rollen, ihm nachlaufen und ihn aufnehmen ?
- Wer kann im Sitzen den Ball hoch werfen, schnell aufstehen und ihn wieder fangen?
- Wer kann vor dem Fangen des Balles in die Hände klatschen?
- Wer kann den Ball im Stehen, Sitzen, Knien, Liegen, Hocken prellen?
- Wer kann abwechselnd links/rechts prellen?
- Wer kann den Ball im Gehen, im Laufen prellen?
- Wer kann auf einer Linie, auf der Bank prellen?

Rückschlagsspiele stellen an die Kinder hohe koordinative Anforderungen. Deshalb muss der Lerninhalt zunächst auf ein Minimum reduziert werden, so dass sich die Wahrscheinlichkeit für das Zustandekommen von Ballwechseln erhöht. Nicht reduziert werden jedoch die Wahrnehmungsanforderungen zur Ausbildung des Ballgefühls im Umgang mit Rückschlagsspielgeräten.

Früh übt sich . . .

Die meisten Kinder erlernen frühzeitig den Umgang mit Bällen. Dabei erkunden sie während des Spielens intensiv die individuellen Eigenschaften des Balles. Bevor die erste Tennisstunde beginnt, wissen die Kinder bereits, dass man einen Ball balancieren, fangen, prellen, rollen, schießen, stoppen oder werfen kann. Diese Grundeigenschaften des Balles haben sich die Kleinen frühzeitig angeeignet und die eine oder andere Fertigkeit im Umgang mit dem Ball



Zusammenhänge der Ballbeherrschung in Anlehnung an die Heidelberger Ballschule (vgl: Roth).

beherrschen sie altersgemäß recht gut. Die dargestellten Beispiele sind in der heutigen Zeit allerdings eine Wunschvorstellung. Durch die Reduzierung von Spielmöglichkeiten für die Kinder haben diese es heute sehr schwer, ungestört mit Bällen zu spielen und Ballgefühl zu entwickeln.

Für die Entstehung des Ballgefühls und der geeigneten Schlägausführung ist es notwendig, vielfältige Wahrnehmungsmöglichkeiten zu schaffen. In dieser Lernphase ist das

Experimentieren mit unterschiedlichen Bällen und Schlägern ein probates Mittel. Zur Ausbildung der Spielfähigkeit stehen für die Kinder die spielorientierte Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Eigenschaften der Spielgeräte sowie das Treffen des Balles und das zielgerichtete Schlagen im Vordergrund. Dafür sollten die Kinder in einem offen gestalteten Training Gelegenheit zum individuellen Experimentieren haben.

	Eigenschaften	Vorteile zur Ballschulung
Luftballon	Fluggeschwindigkeit: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> ● Es steht sehr viel Zeit für die Time-to-contact-Phase zur Verfügung. ● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe. ● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.
	Größe: groß	● Treffwahrscheinlichkeit mit allen Schlaggeräten sehr hoch.
	Gewicht: sehr gering	● Mit allen Schlaggeräten und mit den Händen spielbar
Wasserball	Fluggeschwindigkeit: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> ● Es steht mehr Zeit für die Time-to-contact-Phase zur Verfügung. ● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe. ● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.
	Größe: groß	● Treffwahrscheinlichkeit mit allen Schlaggeräten sehr hoch.
	Gewicht: sehr gering	● Mit allen Schlaggeräten und mit den Händen spielbar.
Overball	Fluggeschwindigkeit: gering	<ul style="list-style-type: none"> ● Es steht mehr Zeit für die Time-to-contact-Phase zur Verfügung. ● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe. ● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.
	Größe: groß	● Treffwahrscheinlichkeit mit allen Schlaggeräten sehr hoch.
	Gewicht: gering	● Mit allen Schlaggeräten und mit den Händen spielbar.
Softball	Fluggeschwindigkeit: gering	<ul style="list-style-type: none"> ● Es steht genügend Zeit für die Time-to-contact-Phase zur Verfügung. ● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe. ● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.
	Größe: verschiedene Größen	● Treffwahrscheinlichkeit ist je nach Größe recht hoch.
	Gewicht: gering	● Das dosierte Schlagen ist mit allen Schlaggeräten und der Hand möglich.
	Sprungverhalten: mittel	● Geringe Streuung des Balles.
Easy to play Ball	Fluggeschwindigkeit: hoch	● Höherer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig
	Größe: klein	● Treffwahrscheinlichkeit geringer als bei Luftballon, Wasserball oder Softball.
	Gewicht: gering	● Mit tennisspezifischen Schlaggeräten ist das dosierte Schlagen möglich.
	Sprungverhalten: groß	● Mehrmaliger Bodenkontakt möglich.

Eigenschaften der Ballmaterialien

	Eigenschaften	Vorteile für die Anfängerschulung
Tischtennis- schläger/ Speckbrett	Länge: sehr kurz/kurz	● Trefffläche befindet sich sehr dicht am Körper.
	Gewicht: sehr gering	● Die Schläge sind einfach zu dosieren.
	Schlagfläche: unelastisch	● Übergibt wenig Energie. Geringe Streuung.
	Schlagflächengröße: mittelgroß	● Hohe Balltreffwahrscheinlichkeit
Beachball- schläger	Länge: kurz	● Trefffläche befindet sich sehr dicht am Körper.
	Gewicht: gering	● Die Schläge sind einfach zu dosieren.
	Schlagfläche: unelastisch	● Übergibt wenig Energie. ● Geringe Streuung.
	Schlagflächengröße: groß	● Sehr hohe Balltreffwahrscheinlichkeit.
Kinder- Tennis- schläger	Länge: mittel	● Trefffläche befindet sich nicht sehr nah am Körper.
	Gewicht: mittel	● Dosiertes Schlagen etwas erschwert.
	Schlagfläche: elastisch	● Übergibt viel Energie. Erhöhte Streuung.
	Schlagflächengröße: groß	● Variable Balltreffwahrscheinlichkeit.

Eigenschaften des Schlägermaterials

Der Tennisball unterscheidet sich von den bisher gewohnten Bällen für die Kinder vor allen Dingen in der Größe und dem Gewicht. Dies bereitet den Kindern zu Anfang große Probleme. Sie sind es gewöhnt, mit einem groben und weichen Kunststoffball in allen Variationen zu spielen. Mit diesem können sie annähernd problemlos umgehen.

Wichtig: Erfolgserlebnisse

Kinder brauchen von der ersten Trainingsstunde an Erfolgserlebnisse. Einen kleinen Tennisball zielgenau in ein Feld oder auf eine Markierung zu schlagen, ist für Kinder im Vorschulalter fast ein Ding der Unmöglichkeit. Dazu kommt das ungewohnte Spielgerät „Tennisschläger“. Es ist für Kinder mit enormen Schwierigkeiten verbunden, die Schlagbewegung und den Krafteinsatz genau zu koordinieren und zu kontrollieren.

Um das eigentliche Zielspiel Tennis zu erlernen, sind die koordinativen Fähigkeiten einer der wichtigsten leistungslimitierenden Faktoren. Um Kindern die technisch schwierige Sportart Tennis näher zu bringen, ist es erforderlich, ihnen den Umgang mit Ball und Schläger abwechslungsreich und

spielerisch zu öffnen. Abwechslungsreich bedeutet, dass die Spiel- und Übungsformen jederzeit verändert und variiert werden können. Für die Praxis eignet sich die methodische Reihe „Vom Großen zum Kleinen“. Um die Treffwahrscheinlichkeit bei Anfängern zu erhöhen, bietet es sich an, zuerst große Bälle zu verwenden. Dies führt dazu, dass die Kinder von



Es ist für Kinder sehr schwierig, die Schlagbewegung und den Krafteinsatz mit dem Tennisschläger zu koordinieren und zu kontrollieren.

der ersten Spielstunde an Erfolgserlebnisse haben. Durch die hohe Treffwahrscheinlichkeit wird auch die Motivation für die Kleinen nachhaltig gesteigert.

Im weiteren Verlauf des Trainingsprozesses kommen dann unterschiedlich große Bälle zum Einsatz. Dies fördert das Ballgefühl und erleichtert somit, das unterschiedliche Ballverhalten zu verstehen. Im weiteren Trainingsverlauf wird die Ballgröße nach und nach reduziert, bis am Ende der Reihe mit dem eigentlichen Tennisball gespielt werden kann. Wichtig dabei: Tennis wird im Anfängerunterricht miteinander und nicht gegeneinander gespielt.

Für die Praxis ergibt sich die Forderung: Es soll in dieser Altersstufe alles, was fliegt und springt, in das Training einbezogen werden. Zum Beispiel Softbälle, Wasserbälle, Overbälle, große und kleine Bälle. Ziel ist es, das unterschiedliche Verhalten der Bälle zu erfassen. Die Flugkurve sowie das Sprungverhalten bestehend aus Sprungrichtung, Sprunghöhe, Geschwindigkeit und Drall müssen von den Kindern richtig eingeschätzt werden. Sie sollen durch den Einsatz verschiedener Bälle lernen, wie sich die Bälle in unterschiedlichen Spielsituationen verhalten.

Für den Einsatz von Tennisbällen bietet sich ebenfalls an, alte und neue Bälle in die Grundausbildung einzubeziehen. Diese Bälle haben unterschiedliche Sprungeigenschaften und dienen somit erneut der Schulung der Wahrnehmung.

Spielerisch

Bei der Schulung des Ballgefühls ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Übungsformen auf spielerische Art und Weise durchgeführt werden. Kinder sind begeisterungsfähig - Spielen ist für sie etwas Natürliches. Der Trainer darf den Kindern den natürlichen Spieltrieb nicht durch monotone Übungen nehmen. Vielmehr soll durch den Einsatz von Phantasie, Variation und Kreativität die Spielfreude nondirektiv und somit dauerhaft erhalten bleiben.

Zusammenfassung

- Die Ballgewöhnungsübungen müssen im Anfängerunterricht fester Bestandteil des kindgerechten Tennistrainings sein. Dies gibt die Gewähr, dass auch ein motorisch schwächeres Kind ein hohes Niveau an Ballgefühl und Koordinationsfähigkeit erreichen kann.
- Die Unterrichtseinheiten sollen nicht monoton gestalten werden. Durch ständige Variationen wird die Motivation und die Freude am Tennisspiel nondirektiv erhalten.
- Der Trainer soll Kreativität und Phantasie besitzen, damit er die Übungen jederzeit auf die Bedürfnisse der Kinder abstimmen kann.
- Die Kinder können den Unterricht durch die eigene Kreativität und Phantasie mit gestalten.
- Ballgewöhnungsübungen sollten immer auf spielerischer Ebene erfolgen. Das Lernen macht den Kindern so mehr Spaß und die anschließenden Erfolgserlebnisse sind umso größer und nachhaltiger.
- Als ideale Vermittlungsmethode eignet sich der non-direktive Weg.

Ziel ist, dass die Kinder eigenständig Spielerfahrungen sammeln.

- Durch Erfolgserlebnisse erhalten die Kinder ein besonderes und andauerndes Selbstwertgefühl.

Bei allen Spiel- und Übungsformen sollten Individualität, Kreativität und Phantasie der Kinder erhalten bleiben. Die unten aufgeführten Beispiele von Hubert Schneider (Sportinstitut der Universität Erlangen) eignen sich gut, um das Ballgefühl tennisspezifisch und spielerisch auszubilden.

Eine besondere Art der Schulung des Ballgefühls stellen „rasierte Bälle“ dar. Rasiert bedeutet, dass einer der beiden Filzlappen des Tennisballes abgezogen wird. Durch die unterschiedliche Oberflächenbeschaffenheit des Balles verspringt dieser unvorhersehbar während des Spiels und schult so die Reaktionsfähigkeit. Es eignen sich dafür am besten ältere oder abgespielte Bälle. Bei fortgeschrittenen Kindern können ebenfalls Spiele im Kleinfeld mit dem „rasierten Ball“ durchgeführt werden. Diese Form schult nachhaltig die Reaktions- und die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder müssen den Ball während des Fluges genau im Auge behalten, da sich nach dem Bodenkontakt die Flugrichtung zufällig verändert. In

Der Autor

Reimar Bezenberger ist Sportwissenschaftler M. A. und sportwissenschaftlicher Berater des Landkreises-Bergstrasse

Kontakt:
Dr. Hch. Winter Str. 7
64646 Heppenheim
bezze@aol.com

aller Regel verlässt der rasierte Ball nach dem Aufsprung die gewohnte Flugbahn und das Kind muss schnell reagieren, um ihn im Spiel zu halten. Dazu ist eine effektive Beinarbeit gefragt – diese kann mit den „rasierten Bällen“ auf spielerische Art und Weise trainiert werden.

Die frühzeitige Ballschulung soll in der Trainingspraxis immer vielseitig und variantenreich gestaltet werden. Es gilt die Prämisse „Es gibt kein zuviel, sondern nur ein zuwenig.“ Der Leiter der Heidelberger Ballschule Prof. Dr. Klaus Roth fasst die Wichtigkeit der Herausbildung von Ballgefühl wie folgt zusammen: „Die Kinder sollen wieder Spielen lernen sowie übergreifende Ballfähigkeiten und Ballfertigkeiten entwickeln, bevor sie beginnen, sich zu spezialisieren.“

Spiel- und Übungsformen

Ballfangen mit Fangnetz

Spieler A wirft den Ball über das Netz zu Spieler B. Dieser versucht nun den Ball aus der Luft oder nach einem Aufsprung mit dem Fangnetz zu fangen. Schlägerhüllen, Balldosen, Einkaufstaschen eignen sich ebenfalls als ideales Fanginstrument.

Tennis-Fußball-Spiel

Bei dieser Spielform muss der Ball mit dem Schläger vor dem Körper abgestoppt werden (Kontrollschlag). Danach wird der Ball in Fußballmanner mit dem Fuß, dem Knie oder dem Kopf nach einem Aufsprung oder direkt aus der Luft über das Netz gespielt.

Handball gegen Tennis

Im Aufschlagfeld spielt ein Spieler mit Schläger gegen einen Spieler ohne Schläger. Der Tennisspieler spielt den Ball über das Netz in das gegenüberliegende Feld. Der Handballer muss den Ball aus der Luft oder nach einem Aufsprung fangen und sofort wieder über das Netz zurückwerfen.

Prellballtennis

Zwei Spieler spielen im Aufschlagfeld Prellball-Tennis gegeneinander. Dabei muss der Ball nach jedem Schlag zuerst im eigenen Feld aufspringen, bevor er das Netz überquert. Bei dieser Übung wird das so

genannte „feine Händchen“ geschult.

Mannschafts-Tennis 3 gegen 3

In jeder Spielfeldhälfte stehen drei Spieler, die sich den Ball mit jeweils einem Aufsprung innerhalb der Mannschaft zuspieren dürfen. Der dritte Spieler schlägt den Ball über das Netz.

Spiele auf Ziele

Der nächste Schritt ist das Spiel über ein Hindernis. Zielspiele in jeder Variation sind für die Entwicklung der motorischen Feinabstimmung wichtig und für die Kinder motivierend.