



# Einführung in die Rückschlagspiele am Beispiel Tennis

Ballschule Heidelberg  
Übungsleiterausbildung  
18.03.2006

Reimar Bezenberger

## INHALTE

„Bringst du heute wieder das Holznetz mit?“	1
Was macht Tennis so schwierig?	2
LOW-T-BALL als methodisches Hilfsmittel	2
Learning by doing	3
Spielformen für mehrere Spieler	3
Methodische Reihe zur Spielentwicklung	4
Methodische Reihe zur Spielentwicklung	5
Literatur	6
Kontakt	6

## „BRINGST DU HEUTE WIEDER DAS HOLZNETZ MIT?“



Sportspiele zählen bei Kindern zu den beliebtesten Inhalten des Sporttreibens. Seit vielen Jahren wird eine Diskussion um die Vermittlung von Spielen geführt, bei der immer eine zentrale Frage im Mittelpunkt steht: „Wie führt man Spiele ein?“

### Spiel- und tennistheoretischer Hintergrund

Nach der Methode des „Spielerisch impliziten Lernens“ steht das Spiel von Anfang an im Vordergrund der Sportspielausbildung. Die technisch-koordinativen Bausteine werden gleichberechtigt mit den elementaren taktischen Bausteinen entwickelt.

Beim Tennis überfordern die klassischen Einstiegsmethoden die meisten Lernanfänger von Beginn an. Die für das Spiel dringend notwendige Ballkontrolle und das miteinander Spielen (Interaktion) wird dadurch nicht ermöglicht.

**Wer in der Schule oder im Verein vor der Aufgabe steht, Tennis einzuführen, wird sich zunächst einmal Gedanken machen müssen, wie er die Kinder möglichst schnell für das Tennisspiel begeistern kann.**

Es müssen Überlegungen angestellt werden, wie man Spielsituationen ausschalten kann, welche die Kin-

der koordinativ und technisch überfordern.

Hierzu sind Vereinfachungsstrategien dringend notwendig. Diese Strategien zum Erlernen der Sportart Tennis sollen helfen, dass das Miteinanderspielen in einer Gruppe von Kindern möglichst schnell entstehen kann.

Um frühzeitig die Spielfähigkeit bei Kindern zu erzielen, ist es sinnvoll, die komplexe Tennistechnik zu vereinfachen. Somit wird das Tennisspiel auf bedeutende Abschnitte (Hauptaktion) reduziert, um die Kinder für das Miteinanderspielen zu begeistern.

# Worin besteht die Überforderung - oder was macht Tennis so schwierig ?

Die Hauptschwierigkeit bei der Einführung in die Sportart Tennis besteht im Timing und Positionieren. Das heißt, in der zeitlichen und räumlichen Berechnung und Anpassung an den viel zu kleinen und für Tennisanfänger viel zu schnell fliegenden und springenden Ball.

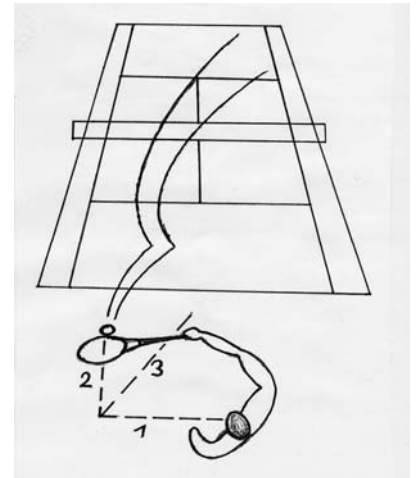
Während der ersten Flugphase des Balles müssen die Spieler

- den Aufsprung,
- die zweite Flugphase und
- den voraussichtlichen Treffpunkt berechnen,
- sich optimal positionieren
- und zum Schlag ausholen.

Hiermit sind Anfänger für längere Zeit hoffnungslos überfordert und Frustrationen bei ihnen und den Trainern sind kaum zu vermeiden.

In vielen Fällen ist zu beobachten, dass Trainer und Übungsleiter nach der klassischen Lehrmethodik die Kinder von der ersten Trainingseinheit an koordinativ und auch technisch völlig überfordern.

Das miteinander Spielen kommt nur in den wenigsten Fällen zustande.



Timing und Positionieren beim Tennis - Wahrnehmung und Berechnung im dreidimensionalen Raum

## LOW-T-BALL

### ALS METHODISCHES HILFSMITTEL

Bei LOW-T-BALL reduziert sich die zeitlich-räumliche Wahrnehmung und Berechnung auf eine zweidimensionale Ebene und kann mit langsamen und großvolumigen Bällen bereits von Vorschulkindern spielerisch geleistet werden.

Welches sind nun neben dem Timing die weiteren bedeutsamen koordinativen Bausteine, die durch LOW-T-BALL günstig entwickelt und optimiert werden können?

#### Positionieren

Die geringe Spielfeldbreite und das mögliche „Spiel über die Bande“ erleichtert und fördert das Positionieren in der Breite und Tiefe des noch sehr kleinen aber überschaubaren Spielfelds.

Der tiefe Treffpunkt erfordert ausgeprägte Beinarbeit und begünstigt insbesondere bei der Rückhand die Oberkörperdrehung.



#### Winkel steuern

Durch entsprechende Aufgabenstellung und methodische Arrangements werden von der ersten Stunde an mit Vorhand und Rückhand Richtungswechsel realisiert. Die Seitenbegrenzung („Bande“) hält die anfangs noch weniger kon-

trollierten Bälle im Spiel und ermöglicht so fortgesetztes intensives Üben.

#### Ballkontrolle

Die Verwendung unterschiedlicher Bälle (Wasserbälle, Overbälle, Schaumstoffbälle) regt zu abgestufter Schlägerbeschleunigung und angepasster Schlagstrategie an, die großvolumigen Bälle fördern die Schlagflächenkontrolle (Grifffestigkeit bei lockerem Zuschlag).

„Viele Kinder werden trainiert bevor sie überhaupt Spielen gelernt haben. Die Botschaft heißt „Spielen statt Üben“.

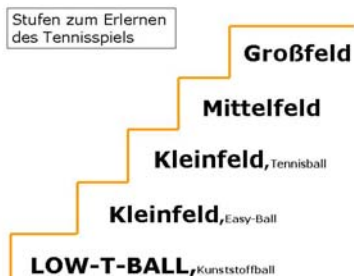
Prof. Dr. Klaus Roth  
(Leiter des Sportinstitutes der Universität Heidelberg)

## LEARNING BY DOING

Weiterhin können die wichtigsten Bewegungsmerkmale der Schlagtechniken spielerisch implizit erworben werden.

Der tiefe Treffpunkt in Verbindung mit der Aufgabe, den Ball flach rollend am Boden zu halten, zwingt zu geeigneten Griffen auf Vorhand und Rückhand (vordere Treffpunkte vorausgesetzt), und fördert das für gute Schläge unverzichtbare Einwärtsdrehen (Pronation) bei der Vorhand und das Auswärtsdrehen (Supination) bei der Rückhand.

Besonders ist auf vordere Treffpunkte zu achten. Dies kann anfangs durch Kontrollschläge (Ball-



anhalten und vor dem Körper weiterspielen) verdeutlicht und unterstützt werden.

Noch ein Hinweis zur Rückhand: Den Lernanfänger sollte ausreichend Gelegenheit gegeben werden, selbst herauszufinden, ob sie einhändig oder beidhändig spielen möchten.

Die LOW-T-BALL-Anlage bietet sich auch für die ersten aufwärtsgerichteten Schläge nach dem Aufspringen an.

Das „Kleinstfeld“ ist eine gute und hilfreiche Zwischenstufe zum Kleinfeldtennis, das als Einstieg für viele Lernanfänger selbst mit den bekanntesten und bewährtesten Methodikbällen noch zu schwierig ist.

## Spielformen für mehrere Spieler

- Zwei gegen Zwei mit einem Schläger pro Spielerpaar, wobei nach jedem Schlag der Schläger an den Partner übergeben werden muss.
- Turnierspiele für 4er bzw. 5er Gruppen
- Rundlauf fünf bis acht Spieler - jeder Spieler hat z.B. drei Punkte, wer als erstes 0 Punkte hat, verliert das Spiel, diejenigen mit den meisten Punkten haben gewonnen, dann beginnt ein neues Spiel. (Bitte ohne Ausscheiden spielen lassen, weil dann die schwächsten Spieler am meisten Pause machen.)
- Variation zum Rundlauf: Spiel gegen den Trainer oder Lehrer: Auf der einen Spielfeldseite rotieren die Kinder nacheinander und schlagen jeweils einen Ball zum gegenüber stehenden Trainer. Das Ziel ist möglichst



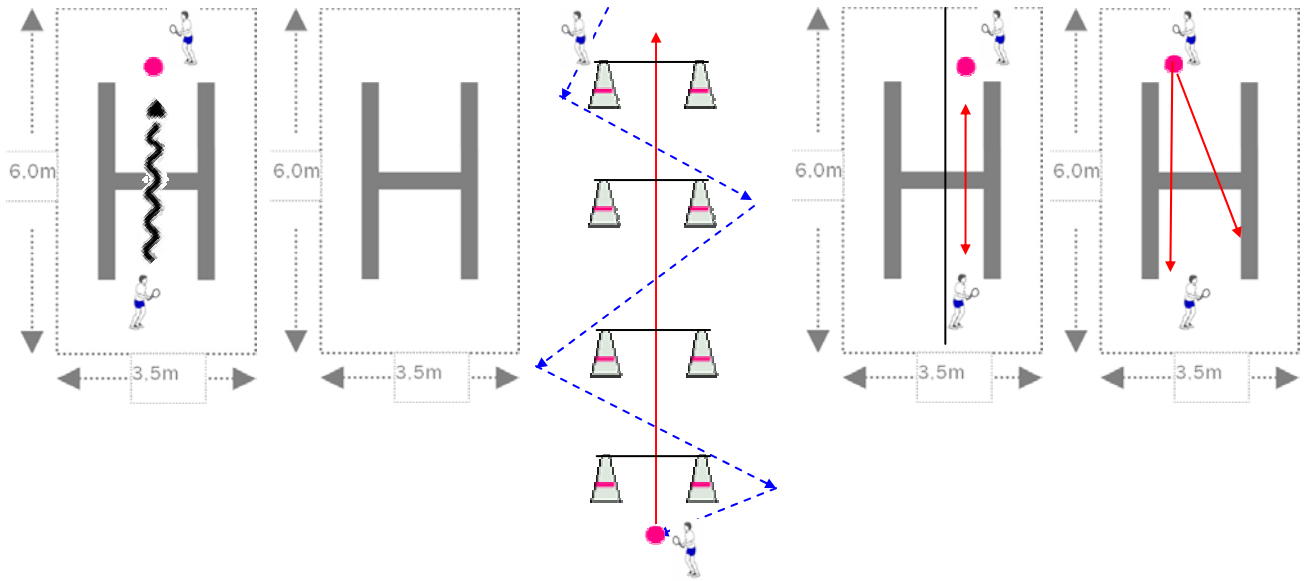
lange Ballwechsel zu spielen.



Bei Spiel- und Übungsformen mit mehreren Kindern ist besonders bei Anfängern unbedingt darauf zu achten, dass die Verletzungsgefahr minimiert wird.

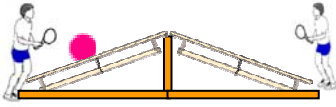
Weiterhin soll der Grundgedanke vorherrschen, dass die Kinder von Anfang an miteinander und nicht gegeneinander spielen.

## METHODISCHE REIHE ZUR SPIESENTWICKLUNG



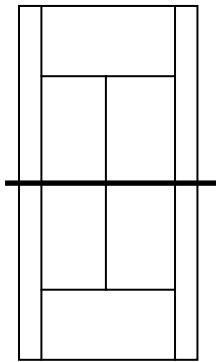
1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung
<p>1. Miteinander spielen (Low-T-Ball) – möglichst viele ungestörte Ballfolgen</p>	<p>2. Gegeneinander spielen - erste Wettkampferfahrungen nach den Regeln von Low-T-Ball.</p>	<p>3. Slalom mit abschließendem „Rollschlag“ des Overballs. Übungs- und Spielformen zum Positionieren sowie zum Erwerb der technischen Grobform der Schlagbewegungen.</p>	<p>4. Longline spielen bei reduzierter Spielfeldbreite (VH + RH). Übungs- und Spielform zum Positionieren und Richtungssteuern.</p>	<p>5. Dreiecksspiel VH: Übungs- und Spielform zum Winkelsteuern und Griffstabilisieren. Dreiecksspiel RH: Ziele wie oben; zusätzlich: Ein- und beidhändiges Erproben der RH.</p>

## METHODISCHE REIHE ZUR SPIESENTWICKLUNG



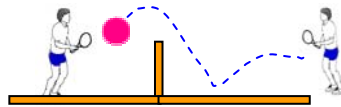
### 6. Übung

6. Overball über schräge Rampe (Schiene) nach oben rollen – über das Querbrett zum Partner oder auf Ziele spielen.



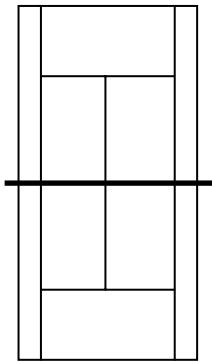
### 9. Übung

9. Bisherige Übungs- und Spielformen über das Netz im Kleinfeld.



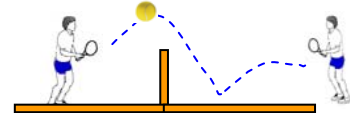
### 7. Übung

7. Spiel über das Brett (mit Overball) – bei reduzierter Spielfeldbreite und -tiefe, mit Kontrollschlag zur Ballkontrolle.



### 10. Übung

10. Übergang vom Kleinfeld zum Midfeld und Einführung der Spieleröffnung.



### 8. Übung

8. Spiel über Brett mit Methodikbällen – Ballkontrolle über Impulsanpassung.

## Kontakt

Reimar Bezenberger M.A.  
Dr. Heinrich Winter Str. 17  
64646 Heppenheim  
Telefon: 06252 - 72861  
Fax: 06252 - 72861  
Mobil: 0171-8921582  
E-mail: bezze@aol.com  
Homepage: www.low-t-ball.de



TENNIS-  
KIDS-DAY



www.tennis-kids-day.de



## LITERATUR ZUM THEMA „SPIELEND TENNIS LERNEN“

- **Bezenberger, R.:** „Bringst du heute wieder das Holznetz mit?“ In: Sportunterricht, 3, 2004, 9 - 11.
- **Bezenberger, R.:** Tennis und Koordination – frühzeitige Grundlagen legen in Schulen und Verein. In: Sportunterricht 4, 2004, 10 - 12.
- **Bezenberger, R.:** Ballgefühl kann man lernen! In: Sportunterricht, 6, 2005, 9 - 12.
- **Bezenberger, R.:** Tennis im Kindergarten. In: In Niedersächsisches Kultusministerium - Ideensammlung für Kindergärten, 2006.
- **Bezenberger, R., Koch, P.:** Spielend Tennis lernen, Skript zum 19. DTB-/VDT-Bundeskongress München 2006
- **Böseler, T.:** Die neue Holzklasse. In: Tennismagazin, 7, 2005, 56.
- **Koch, P.:** Funktionalität von Tennistechnik und –methodik. In: Tennis Sport I, 2005, 19 - 23.
- **Wagner, H.:** Champions mit Schlägern und Bällen, 2005.