

bett1

TENNIS
MACHT SCHULE



Tennis macht Schule

Die neue Bewegung im deutschen Tennis

Vorwort

„Wir wollen Tennis zum Volkssport machen“ – dieses Ziel hatte Adam Szpyt, der Gründer von bett1, formuliert. Gemeinsam haben wir nach Wegen gesucht, um dieses Vorhaben umzusetzen. Wir glauben, dass dies am besten gelingt, wenn wir bei den Jüngsten anfangen.

Die einfachsten Ideen sind häufig die besten: Wir statten alle Grundschulen in der Region auf Wunsch mit kostenlosem Tennisequipment aus. So soll jedes Berliner und Brandenburger Kind im Grundschulalter die Möglichkeit bekommen, Tennis kennenzulernen. Denn Tennis kann nicht nur Kinder schon früh umfassend sportlich fördern, Tennis kann als Breitensport über viele Lebensjahre ausgeübt werden.

Ich hätte mir niemals erträumen können, auf welche große Resonanz „Tennis macht Schule“ stoßen würde. Indem wir inzwischen mehr als 250 Grundschulen in Berlin und Brandenburg mit Tennisschlägern, Tennisbällen, Netzen und Linienmarkierungen ausgestattet haben, wollen wir einen Beitrag für eine sportliche Zukunft leisten.

Ich freue mich sehr, dass wir „Tennis macht Schule“ schon jetzt in der Region Berlin-Brandenburg so erfolgreich umsetzen konnten. Ich bin gespannt, wie viele neue Talente so zum Tennis kommen, die zuvor weder auf die Idee gekommen wären, noch die Chance dazu gehabt hätten.

Ich bedanke mich beim Berliner Staatssekretär für Sport, Aleksander Dzembritzki, bei Tillman Wormuth und Matthias Mikolajski-Kusche für die Unterstützung seitens des Berliner Senats, und bei Adam Szpyt, der diese Idee zum Leben erweckt hat!



Markus Zoecke
Leiter des Projekts „Tennis macht Schule“





Inhalt

Seite

1. Organisation

1.1 Gruppenbildung – alle miteinbeziehen	4
1.2 Tennisausrüstung – für Grundschul Kinder gemacht	4
1.3 Sicherheit – Tennis in der Gruppe nicht ohne Risiko	5
1.4 Raumorganisation – alle vorhandenen Flächen nutzen	5

2. Leitfaden zur Unterrichtsgestaltung

2.1 Vorübungen	6
2.2 Vom Low-T-Ball zum ersten Tennisspiel	7
2.3 Erste Schritte mit Kleinfeldnetzen und Tennisbällen	8
2.4 Doppelspiele – Tennis im Team	9



Tennis macht Schule

Mit der passenden Ausrüstung kann Tennis problemlos in den Schulsport integriert werden – zunächst nicht als klassisches Tennisspiel, sondern in Form von verschiedenen Einsteigerspielen. So können die Grundkenntnisse und der Umgang mit Schläger und Ball spielerisch erlernt werden.

© Michael Breyer

1. Organisation

1.1 Gruppenbildung – alle miteinbeziehen

Trainingsgruppen im Tennisverein bestehen in der Regel aus maximal acht Personen, die durchschnittliche Klassenstärke liegt jedoch weit darüber. Wird die Klasse in mehrere Gruppen eingeteilt, kann sie auch in der Schule von nur einer Lehrkraft betreut werden. Es wird nicht immer möglich sein, dass alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig spielen.

Tennis bietet die Möglichkeit, auch diejenigen in den Unterricht miteinzubeziehen, die gerade nicht spielen können. Als Ballwechsel- oder Punkteähler hat jeder eine Aufgabe, auch wenn die- oder derjenige gerade nicht an der Reihe oder aus gesundheitlichen Gründen verhindert ist.

- Die Klasse je nach verfügbaren Spielfeldern in Gruppen einteilen
- Allen eine Aufgabe geben und in den Spielablauf miteinbeziehen

1.2 Tennisausrüstung – für Grundschulkindern gemacht

Die Tennisbälle sind alle um 50 % druckreduziert. Das heißt, diese Bälle springen im Gegensatz zu herkömmlichen Tennisbällen deutlich langsamer und flacher. Dadurch verlangsamt sich das Tennisspiel und ist ideal für die mitgelieferten Kleinfeldnetze geeignet. Diese Kleinfeldnetze können dank eines einfachen Stecksystems schnell am gewünschten Ort aufgebaut werden. Die Tennisschläger kommen in zwei unterschiedlichen Längen: für 6- bis 9-Jährige und für 10- bis 12-Jährige.

1.3 Sicherheit – Tennis in der Gruppe nicht ohne Risiko

Das Thema Sicherheit ist vor allem beim Tennis in der Gruppe wichtig. Werden mehrere Spielfelder auf einem Sportplatz oder in einer Turnhalle aufgebaut, bedarf es klarer Regeln:

- Verlässt der Ball das eigene Spielfeld, sollten die Schülerinnen und Schüler diesem nicht einfach hinterherrennen, sondern abwarten, bis sich der Ball ohne andere Spiele zu unterbrechen und ohne andere zu gefährden sicher zurückholen lässt.
- Der Umgang mit dem Tennisschläger sollte stets kontrolliert erfolgen – sowohl Kraftaufwand als auch Richtung des gespielten Balls dürfen nicht willkürlich sein.



© Michael Breyer

1.4 Raumorganisation – alle vorhandenen Flächen nutzen

Für die hier aufgezeigten Einsteigerspiele muss auf dem Schulgelände nicht unbedingt ein Tennisplatz vorhanden sein. Kleinfeldnetze lassen sich auf jeder ebenen Fläche aufbauen und verwenden – sei es in der Turnhalle, im Freien auf dem Sportplatz oder sogar auf dem Pausenhof.



© Michael Breyer



© Michael Breyer

2. Leitfaden zur Unterrichtsgestaltung

2.1 Vorübungen

Lauf- und Beinarbeit trainieren

Neben dem Umgang mit Ball und Schläger kommt es beim Tennis auf eine gute Lauf- und Beinarbeit an. Um einen möglichst sicheren und schnellen Einstieg in das Tennisspiel zu ermöglichen, sollte das Laufen gleich zu Beginn in kurzen Einheiten trainiert und regelmäßig wiederholt werden. Hierfür braucht es keine bestimmten Laufübungen, vielmehr sollte das Lauftraining abwechslungsreich und spielerisch gestaltet werden. Beispielsweise durch folgende Laufübungen:

- **Hindernislauf über verschiedene niedrige Hindernisse:**
erst vorwärts, dann auch rück- und seitwärts
- **Rundlauf mit Sprung- und Laufkombinationen:**
vorwärts, rückwärts, seitwärts – erst langsam, dann schnell
- **diverse Fangspiele und Laufstaffeln:**
wahlweise auch hier mit Hindernissen

Allgemeine Ballerfahrung sammeln

Vorkenntnisse in anderen Ballspielen beschleunigen den Lernprozess im Umgang mit dem vergleichsweise kleinen und schnellen Tennisball.

Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen, Prellen, Rollen, Jonglieren, Dribbeln, Kicken und Köpfen können mit den verschiedensten Bällen in regelmäßiger Wiederholung alleine, zu zweit oder in der Gruppe trainiert werden.



© Oliver Hardt / Deutscher Tennis Bund

2.2 Vom Low-T-Ball zum ersten Tennisspiel

Bevor beim Tennis ein längerer Ballwechsel möglich wird, muss bei allen Kindern ein Mindestmaß an Erfahrung vorhanden sein. Der sofortige Einstieg in ein richtiges Tennisspiel ist deshalb häufig mit Frustration verbunden – die Kinder verlieren schnell die Motivation. Für alle ohne Vorkenntnisse, insbesondere für Grundschul Kinder, stellt das Low-T-Ball-Spiel einen leichten Einstieg in die Welt des Tennis dar. Low-T-Ball kann ohne Vorkenntnisse von jedem gespielt werden und das bereits ab der ersten Unterrichtsstunde. Längere Ballwechsel sind sofort möglich – das motiviert die Kinder weiterzumachen. Sollte die Motivation bei einem Teil der Gruppe schwinden, der nächste Schritt für einen anderen Teil der Gruppe aber noch zu früh sein, können Low-T-Ball-Turniere für mehr Spannung sorgen.

Obwohl Low-T-Ball auf den ersten Blick wenig mit richtigem Tennis zu tun hat, werden hierbei die Auge-Hand-Koordination gestärkt, das Ballgefühl und die Winkelsteuerung mit dem Schläger gefördert sowie ein erstes taktisches Verständnis für das Positionsspiel vermittelt. Die Grundkenntnisse aus dem Low-T-Ball-Spiel sind in der Regel schnell vermittelt, sodass der Umstieg zur zweiten Stufe mit Kleinfeldnetz, mit dem bereits erste richtige Tennisspiele möglich sind, nicht allzu lange dauern sollte. Der Umstieg zur letzten hier aufgeführten Feldgröße sollte vorsichtiger erfolgen, denn das nächstgrößere Mittelfeld ist für Kinder in der Grundschule bereits verhältnismäßig groß und erfordert deutlich mehr Spielpraxis. Das Mittelfeld ist eine gute Wahl für eine Tennisförderung auch außerhalb des Schulunterrichts, zum Beispiel in einer Tennis-AG in der Schule.

Low-T-Ball – so wird's gemacht

Beim Low-T-Ball bleibt der Ball auf dem Boden, es ist kein Tennisnetz notwendig. Stattdessen kann das Low-T-Ball-Feld mit den in der Schule üblichen Turnbänken aufgebaut werden: Während zwei parallel zueinanderstehende Reihen von Turnbänken die seitlichen Begrenzungen des Spielfeldes bilden, dient eine weitere lange Turnbank als „Netz“ – unter dieser Bank wird hindurchgespielt. Alternativ können dafür auch andere vorhandene Begrenzungen und Netze eingesetzt werden.

Das Spiel sollte zunächst rein zweidimensional, den Ball auf dem Boden spielend, mit unterschiedlichen Bällen, wie etwa Wasser- oder Schaumstoffbällen, begonnen werden. Anschließend kann das begrenzte kleine Low-T-Ball-Feld auch für die ersten Schläge nach dem aufspringenden Ball genutzt werden. Sobald alle Kinder die Möglichkeit hatten, sich ausgiebig beim Low-T-Ball auszuprobieren, können in einer weiteren Unterrichtsstunde die ersten Gehversuche mit den Tennisbällen über das Kleinfeldnetz unternommen werden.



2.3 Erste Schritte mit Kleinfeldnetzen und Tennisbällen

Die mitgelieferten Tennisbälle sind alle um 50 % druckreduziert – allein dadurch wird das Spiel merklich verlangsamt und einsteigerfreundlich. Dennoch kann der Umgang mit diesen Tennisbällen für die Kinder anfangs eine Herausforderung darstellen, sind sie doch wesentlich kleiner und schneller, als es noch beim Low-T-Ball der Fall war. Das Kleinfeldnetz, welches es nun zu überwinden gilt, stellt eine weitere Herausforderung dar. Die folgenden Einsteigerspiele helfen den Kindern, sich Stück für Stück an den Umgang mit Ball und Schläger zu gewöhnen. Ziel dieser Spiele ist es, den Ballwechsel gemeinsam und möglichst lange aufrechtzuerhalten.



Bälle schöpfen

Die Kinder spielen sich den Ball zu, sodass er jeweils einmal aufspringt. Bevor der vom Boden aufspringende Ball zurückgespielt wird, wird er mit dem Schläger von unten ein paar Mal nach oben gespielt, ehe er wieder – mit oder ohne – einem weiteren Mal Aufspringen zurückgespielt wird.

Kontrollballspiel

Die Kinder spielen sich den Ball direkt zu, wobei der Ball mit dem äußeren Rand des Schlägers (siehe Bild) angenommen wird, von dort abprallt und einmal auf dem Boden aufspringt, bevor wieder direkt zum Gegenüber gespielt wird.

Spiel auf kurze Distanz

Beide Kinder stehen mit einem Abstand von circa zwei Metern zum Netz und versuchen sich den Ball so auf kurze Distanz mit jeweils einmal Aufspringen pro Seite zuzuspielen.

ABC-Tennis

Wahlweise wie beim Spiel auf kurze Distanz oder mit mehr Abstand zum Netz spielen sich die Kinder den Ball mit jeweils einmal Aufspringen pro Seite zu. Jedes Mal, wenn der Ball das Netz überquert, wird ein Buchstabe im Alphabet weitergezählt – Ziel ist es, möglichst weit zu kommen.

Zeitungstennis

Vor jedem Kind liegt auf der eigenen Spielfeldhälfte ein Zeitungsblatt. Ziel ist es, das jeweils andere Zeitungsblatt zu treffen. Gelingt dies, wird das getroffene Blatt halbiert und das Spiel geht weiter.

2.4 Doppelspiele – Tennis im Team

Sobald das Können der Kinder ein Doppelspiel erlaubt, sollte dies regelmäßig in den Tennisunterricht eingeplant werden. Nicht nur können so mehr Kinder gleichzeitig spielen, durch das Doppelspiel werden bisher Erlerntes gefestigt und weitere wichtige Erfahrungen gesammelt.



Einzel-Doppel-Spiel

Das Spiel beginnt mit einem längs geteilten Spielfeld und zwei Bällen, die als zwei Einzelspiele parallel gespielt werden. Erst wenn ein Team den Ball verliert, öffnet sich das Spielfeld und es wird im Doppel weitergespielt, bis der Punkt schlussendlich entschieden ist.

Tischtennis-Doppel

Es spielt immer nur ein Kind pro Team. Nach jedem Schlag wechseln sich die jeweiligen Teammitglieder ab. Alternativ kann der Schlagabtausch auch nach zwei gespielten Bällen erfolgen.

High-Five-Doppel

Das High-Five-Doppel bringt Tempo ins Spiel: Nach jedem Schlag wechseln sich die Kinder desselben Teams ab und übergeben mit einem „High-Five“ das Spielrecht. Wie auch beim Tischtennis-Doppel spielt immer nur ein Kind pro Team.

Ein-Schläger-Doppel

Eine weitere Variante des Tischtennis-Doppels: Jedes Team spielt mit nur einem Schläger, der nach jedem oder jedem zweiten Schlag übergeben werden muss.



Die neue Bewegung im deutschen Tennis