

**Thema:** Tennis in der Vorschule - Stufe Blau **Datum:** 17.12.2020 17:00 - 18:00

**Name:** Markus Knödel **Ort:** Tennishalle / Sporthalle / Tennisplatz

**Zielgruppe:** Kinder im Vorschulalter

**Kommentar:** Allgemeine Bewegungsschule

- Farbenspiel: Laufen und Farben finden
- über Zeitungen steigen - Zeitung nicht berühren (event.)
- LKW mit dem Tennisring über den Parcours, Leiter, Klötze, Hütchen,
- Reifen Verfolgung, durch den Reifen,
- Schlange bilden (mit dem Schläger, Atome finden sich)

**Ballschule**

- Luftballon mit Körper hochhalten
- 2 Teams müssen hochhalten, welches Team kann mehr Luftballone in der Luft halten?
- 2 Teams über das Netz, gegeneinander

Schaumstoffbälle rollen - von T-Linie zu T-Linie = Bälle treffen  
 Wer kann den Ball nah an die Linie rollen?  
 Ball Verfolgung, Partner rollt durch die Beine, sprinten und fangen  
 Schaumstoff Bälle fangen vom Partner, mit Hütchen fangen (Aufgaben mit Bälle)  
 Ball werfen, fangen, ablegen und Position tauschen  
 Mit dem Schläger Bälle rollen, prellen, hochspielen, wer kann wie oft Schläger und Luftballon - hochhalten - hin und herspielen

Einführung Tennis  
 Schläger und Schaumstoffball - rollen  
 Schläger und Wasserball - hin und herspielen

**Nummer:** 00001  
**Kategorie:** Tennis in der Vorschule  
**Unterkategorie:** Allgemeine Ballschule  
**Thema:** Hinführung zum Tennis  
**Unterthema:** Auge-Hand-Koordination



**Trainingsziel:** STUFE BLAU - Verbesserung der Auge-Hand-Koordination mit dem Luftballon

**Inhalt:** Die Kinder bewegen sich im Tennisfeld. Jedes Kind hat einen eigenen Luftballon und versucht diesen mit verschiedenen Körperteilen hochzuspielen und in der Luft zu halten

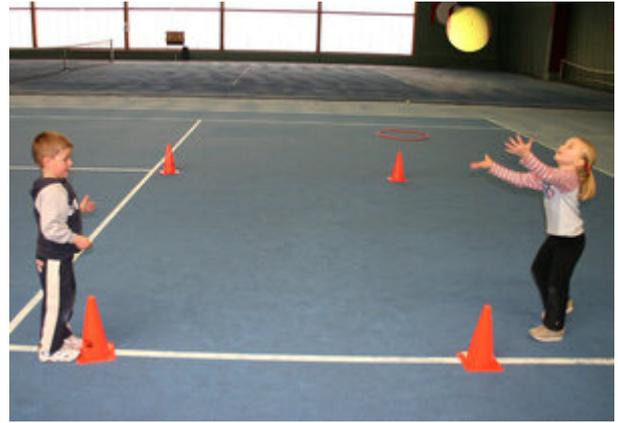
**Belastung:** Niedrige Intensität, gutes Aufwärmspiel, ca. 10 min.

**Variation:** Linke und rechte Körperteile abwechselnd (z.B. Schulter), Reihenfolge von verschiedenen Körperteilen wiederholen, zwei Luftballons hochspielen. Teamspiel: mehrere Kinder – mehrere Luftballons. Bei welchem Team fallen weniger Luftballons auf den Boden?

**Organisation:** Alle Kinder auf einer Platzhälfte, mit Luftballons (Halle bevorzugt)

**Bemerkungen:** Aufgrund der Corona-Vorgaben konnten wir das Video im Dezember 2020 leider nur mit 2 Geschwisterkinder im Alter von 4 und 5 Jahren filmen.  
Trainingsformen mit dem Luftballon sind leider nur in der Halle möglich (Wind)!

**Nummer:** 00005  
**Kategorie:** Tennis in der Vorschule  
**Unterkategorie:** Allgemeine Ballschule  
**Thema:** Hinführung zum Tennis  
**Unterthema:** Auge-Hand-Koordination



**Trainingsziel:** Verbesserung der Auge-Hand-koordination mit verschiedenen Bällen passen und fangen

**Inhalt:** Die Kinder werfen sich selbst den Schaumstofftennisball (Softball) hoch und fangen ihn wieder auf. Dann den Ball mit dem Partner über kurze Entfernungen hin- und herwerfen.

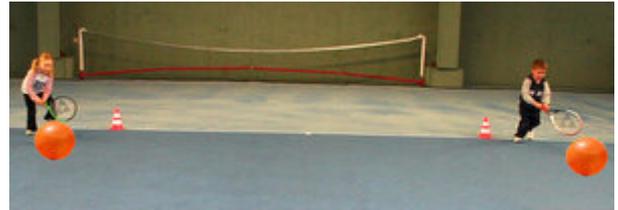
**Belastung:** Niedrige Intensität, 10-15 min.

**Variation:** Mit vorherigem Bodenkontakt, ohne Bodenkontakt, Ball hochwerfen und in die Hände klatschen. Danach den Ball mit dem Hütchen auffangen. Von großen, langsameren Bällen zu kleinen schneller fliegenden Bälle variieren.

**Organisation:** Den Schaumstoffball Mit dem Partner hin- und herwerfen.

**Bemerkungen:**

**Nummer:** 00008  
**Kategorie:** Tennis in der Vorschule  
**Unterkategorie:** Allgemeine Ballschule  
**Thema:** Hinführung zum Tennis  
**Unterthema:** Auge-Hand-Koordination



---

**Trainingsziel:** Verbesserung der Auge-Hand-Koordination Staffel mit dem Wasserball

**Inhalt:** Staffelform: Der Wasserball soll auf dem Boden mit dem Tennisschläger um einen Hütchenparcour gerollt werden.

**Belastung:** Niedrige Intensität, mittlere Intensität, gutes Aufwärmspiel, ca. 10 min.

**Variation:** Verschiedene Bälle (Schaumstoffball, Fußball, Ball Stufe ROT, usw.) auf dem Boden mit dem Schläger rollen.

**Organisation:** Kindertennisschläger, Wasserball, Schaumstoffball, Ball Stufe ROT

**Bemerkungen:**

**Nummer:** 0000  
**Kategorie:** Tennis in der Vorschule  
**Unterkategorie:** Allgemeine Ballschule  
**Thema:** Hinführung zum Tennis  
**Unterthema:** Auge-Hand-Koordination



- Trainingsziel:** Einstieg Vorschulkinder U 6 in den Tennisunterricht - STUFE BLAU - Begrüßung, Ballschule, Koordination
- Inhalt:** Der Trainer begrüßt die Kinder U 6 auf Augenhöhe mit z.B. einer kleinen Frage zum Einstieg. Die Gruppe beginnt mit dem Aufwärmen und die Kinder starten mit kleinen Laufkoordinationsaufgaben von Doppellinie zu Doppellinie: normales Laufen, seitliches Laufen, seitlich Laufen mit Arme anheben usw.  
Mit dem Ball werden verschiedene Aufgaben ausgeführt: Ball mit der Hand prellen, seitlich Laufen und Ball prellen, laufen und Ball hochwerfen und fangen usw.  
Mit dem Partner: den Ball hin- und herrollen, die Bälle sollen sich in der Mitte treffen  
Verbesserung der Auge-Hand-Koordination: der Partner wirft den Ball leicht von unten zu, das Kind soll den Ball mit dem Hütchen fangen usw.
- Belastung:** Niedrige Intensität, 10 bis 15 min
- Variation:** Verschiedene Variationen und Hilfsmittel können bei allen Aufgaben ohne Tennisschläger eingebaut werden:
- einfache Laufkoordination variieren
  - in der Halle können Luftballons gut eingesetzt werden, im Freien und bei Wind ungeeignet
  - verschiedene Bälle verwenden
  - unterschiedliche Fang- und Wurfaufgaben mit dem Partner
  - verschiedene Hütchen bzw. Becher zum Fangen der Bälle
  - kleine Wettbewerbe einbauen: wer schafft zuerst, wer kann öfter, wer schafft 10 mal, welches Team erreicht zuerst...
  - usw.
- Organisation:** Optional sind Schaumstoffbälle / Bälle der Stufe ROT (75% druckreduziert), Aufgaben ohne und mit dem Partner lösen
- Bemerkungen:** Die ersten Aufgaben können alle ohne Tennisschläger durchgeführt werden. **WICHTIG:** Der Trainer macht jeweils die Aufgabe vor bzw. er demonstriert die Aufgabe mit einem Kind, die Kinder machen die Aufgabe nach.

**Nummer:** 000000  
**Kategorie:** Tennis in der Vorschule  
**Unterkategorie:** Allgemeine Ballschule  
**Thema:** Hinführung zum Tennis  
**Unterthema:** Auge-Hand-Koordination



- Trainingsziel:** STUFE BLAU - erste einfache "Ballwechsel" mit dem Partner spielen, Bälle mit dem Partner hin- und herrollen
- Inhalt:** Jedes Kind hat einen Partner gegenüber im Abstand von der Mittellinie zur Einzellinie. Zwei Hütchen markieren einen Bereich (Tor) beim Partner, in das der Wasserball gerollt werden muss. Die Kinder versuchen gemeinsam möglichst viele Ballwechsel zu erzielen. Der Trainer demonstriert immer wieder die optimale Bewegung mit dem Schläger und dem Wasserball. Welches Team erreicht zuerst 10 Ballwechsel?
- Belastung:** Niedrige Intensität, 10 bis 15 min
- Variation:** Verschiedene Variationen und Hilfsmittel können bei allen Aufgaben mit rollenden Bällen eingebaut werden:
- nur mit der Vorhandbewegung zum Partner in die Tore rollen
  - nur mit beiden Händen in die Tore rollen (Rückhand)
  - unterschiedliche Bälle verwenden: Wasserball, größerer Schaumstoffball, Schaumstoffball, Bälle Stufe ROT
  - als Wettkampf: welches Team erzielt zuerst 10 Tore?
  - als Wettkampfform gegeneinander: versuche beim Partner ein Tor zu erzielen, Ball muss zwischen die Hütchen kommen
- Organisation:** Partneraufgabe: mit dem Wasserball zwischen die Markierungshütchen hin- und her spielen
- Bemerkungen:** WICHTIG bei den ersten Aufgaben mit dem Partner: der Trainer macht jeweils die Aufgabe vor bzw. er demonstriert die Aufgabe mit einem Kind, die Kinder machen anschließend die Aufgabe nach. Der Trainer korrigiert extrem falsche Griffhaltungen.

**Nummer:** 0000000  
**Kategorie:** Tennis in der Vorschule  
**Unterkategorie:** Allgemeine Ballschule  
**Thema:** Hinführung zum Tennis  
**Unterthema:** Auge-Hand-Koordination



- Trainingsziel:** STUFE BLAU - erste einfache "Ballwechsel" mit dem Partner über das Netz, Bälle mit dem Partner hin- und herwerfen
- Inhalt:** Die Kinder werfen den Schaumstoffball bzw. den roten Ball über das Netz, der Partner fängt den Ball. Die Kinder versuchen gemeinsam möglichst viele "Ballwechsel" über das Netz zu erzielen. Welches Team kann die Aufgabe zuerst 5 mal / 10 mal ausführen? Das Kind wirft den Ball über das Netz, der Partner soll den Ball mit dem Hütchen fangen, erneut als kleiner Wettkampf möglich.  
Nun folgt die Schlag-Demonstration der Vorhand durch den Trainer: ein Kind wirft den Ball über das Netz der Partner versucht den Ball über das Netz zum Werfer zurückzuspielen. Welches Team erreicht zuerst 5 erfolgreiche Versuche, zuwerfen und zurückspielen.
- Belastung:** Niedrige Intensität, 10 bis 15 min
- Variation:** Verschiedene Variationen und Hilfsmittel können bei allen Aufgaben mit Tennisschläger und dem Kleinfeldnetz / Bauband eingebaut werden:  
- werfen und mit beiden Händen fangen, mit einer Hand fangen  
- mit unterschiedlichen Gegenständen fangen: Becher, Hütchen, T-Shirt usw.  
- unterschiedliche Bälle verwenden: Wasserball, größerer Schaumstoffball, Schaumstoffball, Bälle Stufe ROT  
- als Wettkampf: welches Team hat zuerst 10 erfolgreiche Versuche  
- mit der Vorhand zurückspielen, mit der Rückhand zurückspielen, mit Vorhand und Rückhand abwechselnd zurückspielen
- Organisation:** Partneraufgabe: mit dem Ball über das Netz werfen, mit dem Hütchen fangen
- Bemerkungen:** Die ersten Aufgaben mit dem Partner über das Netz spielen WICHTIG: Der Trainer macht jeweils die Aufgabe vor bzw. er demonstriert die Aufgabe mit einem Kind, die Kinder machen anschließend die Aufgabe nach. Der Trainer korrigiert extrem falsche Griffhaltungen bzw. weitere Bewegungsmängel.