

Thema: Tennis in der Vorschule - Stufe Blau **Datum:** 17.12.2020 18:00 - 19:00
Name: Markus Knödel **Ort:** Tennishalle / Sporthalle / Tennisplatz
Zielgruppe: Kinder im Vorschulalter
Kommentar: Allgemeine Bewegungsschule: über Zeitungen steigen - Zeitung nicht berühren (event.)
 Ballschule: Schaumstoffbälle rollen - von T-Linie zu T-Linie = Bälle treffen
 Schaumstoff Bälle fangen vom Partner, mit Hütchen fangen (Aufgaben mit Bälle)
 Einführung Tennis: Schläger und Wasserball - hin und herspielen

Nummer: 0000001
Kategorie: Tennis in der Vorschule
Unterkategorie: Allgemeine Bewegungsschule

Thema: Koordinationstraining
Unterthema: Beinkoordination



Trainingsziel: STUFE BLAU: Verbesserung der allgemeinen Koordination, Lauf- und Beinarbeit, wahrnehmen der Umgebung

Inhalt: Auf dem Boden werden je nach Anzahl der Kinder Zeitungen ausgebreitet. Die Kinder gehen, laufen, springen durch den "Zeitungsdschungel" und sollen nicht mit dem Partner zusammenstoßen. Nun nun werden verschiedene Variationen ausgeführt:
 - laufen und die Zeitungen nicht berühren
 - seitlich mit Side-Steps laufen
 - über die Zeitungen hüpfen
 - nur über die Zeitungen laufen, springen

Belastung: Niedrige Intensität, 10 bis 15 min

Variation:
 - laufen und einbeinig auf die Zeitung springen
 - von Zeitung zu Zeitung springen
 - auf Kommando des Trainers soll jedes Kind auf eine Zeitung springen
 - der Trainer ruft eine bestimmte Farbe, die Kinder suchen ein Bild in den Zeitungen mit der Farbe

Organisation: Zeitungen auf dem Boden verteilen, die Kinder laufen im vorgegebenen Raum

Bemerkungen: Achtung: leichte Rutschgefahr auf den Zeitungen. Der Trainer macht jeweils die Aufgabe vor, die Kinder machen anschließend die Aufgabe nach.
 Aufgrund der Corona-Vorgaben konnten wir das Video im Dezember 2020 leider nur mit 2 Geschwisterkinder im Alter von 4 und 5 Jahren filmen.

Nummer: 0000004
Kategorie: Tennis in der Vorschule
Unterkategorie: Allgemeine Bewegungsschule

Thema: Koordinationstraining
Unterthema: Beinkoordination



-
- Trainingsziel:** STUFE BLAU - Verbesserung von Koordination, Beinarbeit und Wahrnehmung durch eine motivierende Spielform
- Inhalt:** Die Kinder nehmen einen Ball aus dem Korb (oder jedes Kind hat 5 Bälle auf dem Schläger) laufen durch den "Hinderniswald" (verschiedene Gegenstände auf dem Boden verteilen) und legen den Ball auf einer vorgegeben Position ab. Welches Kind hat zuerst 5 Bälle auf den Zeitungen o.ä. abgelegt?
- Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 10 bis 15 min
- Variation:**
- die Anzahl der Bälle kann variieren
 - 5 Bälle austeilen und 5 Bälle einsammeln
 - bei größeren Gruppen 2-3 Kinder im Team mit den Partnern
- Organisation:** Einen kleinen "Hinderniswald" mit Hütchen, Bällen Hürden o.ä. aufbauen, vorgegebene Anzahl an Bällen auslegen
- Bemerkungen:** Der Trainer macht jeweils die Aufgabe vor, die Kinder machen anschließend die Aufgabe nach.

Nummer: 0000102
Kategorie: Tennis in der Vorschule
Unterkategorie: Allgemeine Ballschule
Thema: Koordinationstraining
Unterthema: Auge-Hand-Koordination



-
- Trainingsziel:** STUFE BLAU - Verbesserung der Auge-Hand-Koordination, rollende Bälle mit dem Hütchen treffen und fangen
- Inhalt:** Die Kinder rollen den Ball auf dem Boden in kurzer Entfernung zum Partner. 2 Hütchen markieren dabei den Zielbereich in den der Ball gerollt werden soll. Der Partner versucht den Ball mit einem kleinen Hütchen zu fangen (Mäusefangspiel)
Zunächst die Bälle im Sitzen rollen, dann im Stehen rollen. 5 mal, 10 mal mit dem Partner hin- und herrollen.
- Belastung:** Niedrigste Intensität, 10 bis 15 min
- Variation:**
- welches Team erreicht zuerst 10 erfolgreiche Versuche. Der Ball muss dabei direkt gefangen werden
 - mit 2 Bällen gleichzeitig rollen und fangen
- Organisation:** Die vorgegebenen Bereiche markieren, verschiedene Bälle verwenden, Schaumstoffbälle, Bälle Stufe ROT
- 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.

Nummer: 00007
Kategorie: Tennis in der Vorschule
Unterkategorie: Allgemeine Ballschule
Thema: Hinführung zum Tennis
Unterthema: Auge-Hand-Koordination



Trainingsziel: Bälle rollen: Verbesserung der Auge-Hand-Koordination mit dem Tennisschläger und Wasserball

Inhalt: Der langsam rollende Wasserball soll auf dem Boden mit dem Tennisschläger um einen Hütchenparcour gerollt werden.
Den Wasserball / Schaumstoffball beim Partner in das Tor rollen.

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

Variation: Zwei oder mehrere Teams treten in der Staffelform gegeneinander an. Verschiedene Bälle auf dem Boden rollen.

Organisation: Kindertennisschläger, Wasserball, Schaumstoffball, Ball Stufe ROT

Bemerkungen: