

# Das Training in Stufe Rot

## Kompetenzbereiche und Challenges

# DAS TRAINING IN STUFE ROT



Photocredit: DTB

Im Training in Stufe Rot erwerben die Kinder eine ausbaufähige Basistechnik, die durch Übungen der Ballgewöhnung und Ballkontrolle eine schnelle Spielfähigkeit ermöglichen soll. Schwerpunkt dieser Stufe ist der Spaß am Tennis. Spaß im Training ist nicht nur kindgemäßer, sondern erhöht auch die Chance auf ein langfristiges Verweilen und Engagement in der Sportart Tennis.

Ein erheblicher Teil der Trainingszeit widmet sich der Entwicklung von Koordination und Motorik, die grundlegend für Fortschritt und Verlauf im weiteren Tennisleben der Kinder ist.

# KOMPETENZBEREICHE STUFE ROT



## Spaß am Tennis

- Spielen
- Phantasievolle Trainingsgestaltung



## Koordination und Motorik

- Koordinationsspiele
- Vielseitiges Motoriktraining



## Ballgewöhnung und Ballkontrolle

- Treffpunkt und Bewegung auf dem Platz
- (Sending & Receiving), Annahme und Zurückspielen



## Basis-Schlagtechniken

- Vorhand
- Rückhand
- Volleys
- Aufschlag



## Spielverständnis

- Tennis ABC
- Regel ABC
- Abc des Spiels



## Kompetenzbereich – Spaß am Tennis

Spaß und Freude sind die wichtigsten Faktoren, um die Begeisterung der Kinder für den Tennissport zu wecken und aufrechtzuerhalten. Die Vermittlung von Spaß am Kindertennis erfordert eine kreative und spielerische Herangehensweise vom Trainer. Der Schlüssel darin liegt, eine positive und unterstützende Umgebung zu schaffen, in der die Kinder sich frei entfalten können.

**Spielerische Einführung:** Beginnen sollte man mit einfachen, spielerischen Übungen, um die Kinder in den Tennissport einzuführen. Bunte Bälle und kreative, motivierende Materialien im Training sowie die Verwendung von passendem Material, insbesondere kleinerer Schläger sind dringend zu empfehlen. Verwendung von bunten Markierungen auf dem Tennisplatz, um verschiedene Spielfelder zu kennzeichnen. Das kann den Kindern helfen, das Spielen und Üben interessanter zu gestalten.

**Abwechslungsreiche und fantasievolle Übungen:** Integration von fantasievollen Elementen in die Übungen. Gestaltung von abwechslungsreichen Übungen, die verschiedene Fähigkeiten wie Hand-Auge-Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit fördern. Übungen, bei denen die Kinder den Ball auf unterschiedliche Arten schlagen können mit Namen wie "Ballerina-Schläge" oder "Raketen-Aufschläge", um die Vorstellungskraft der Kinder anzuregen.

**Freies Spiel:** Kindern brauchen Zeit für freies Spiel auf dem Tennisplatz. Dies fördert ihre Kreativität und ermöglicht es ihnen, das Spiel auf ihre eigene Weise zu erkunden.

**Mini-Wettbewerbe unter Einbeziehung der Eltern:** Organisation von kleinen internen Turnieren oder Wettbewerben, bei denen die Kinder ihr Können in einem freundlichen Wettkampf zeigen sowie gelegentlichen Familienspielen oder Aktivitäten, bei denen Eltern und Kinder gemeinsam Spaß am Tennis haben können.

# CHALLENGES STUFE ROT: SPAß AM TENNIS





## Kompetenzbereich – Koordination und Motorik

Die Entwicklung von Koordination und Motorik im Kindertennis erfordert gezielte Übungen und Aktivitäten, die die grundlegenden Fähigkeiten der Kinder fördern. Einige Beispiele:

**Vielseitige Bewegungen:** Integration von Übungen, die verschiedene Bewegungsmuster abdecken, wie Laufen, Springen, Drehen und Hüpfen. Hindernisparcours auf dem Tennisplatz, den die Kinder durchlaufen müssen, fördern Schnelligkeit und Koordination. Diese Vielseitigkeit hilft dabei, die motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

**Balancetraining:** Verwendung von instabilen Unterlagen wie Balancierbretter oder -kissen, um das Gleichgewicht der Kinder herauszufordern. Balancetraining verbessert die Stabilität und Koordination.

**Koordinationsleitern:** Nutzen von Koordinationsleitern auf dem Tennisplatz, um schnelle Schritte, Richtungswechsel und präzise Bewegungen zu üben.

**Reaktionsspiele:** Spiele, die schnelle Reaktionen erfordern. Z.B. Werfen von Bällen in verschiedene Richtungen, die die Kinder fangen oder treffen müssen.

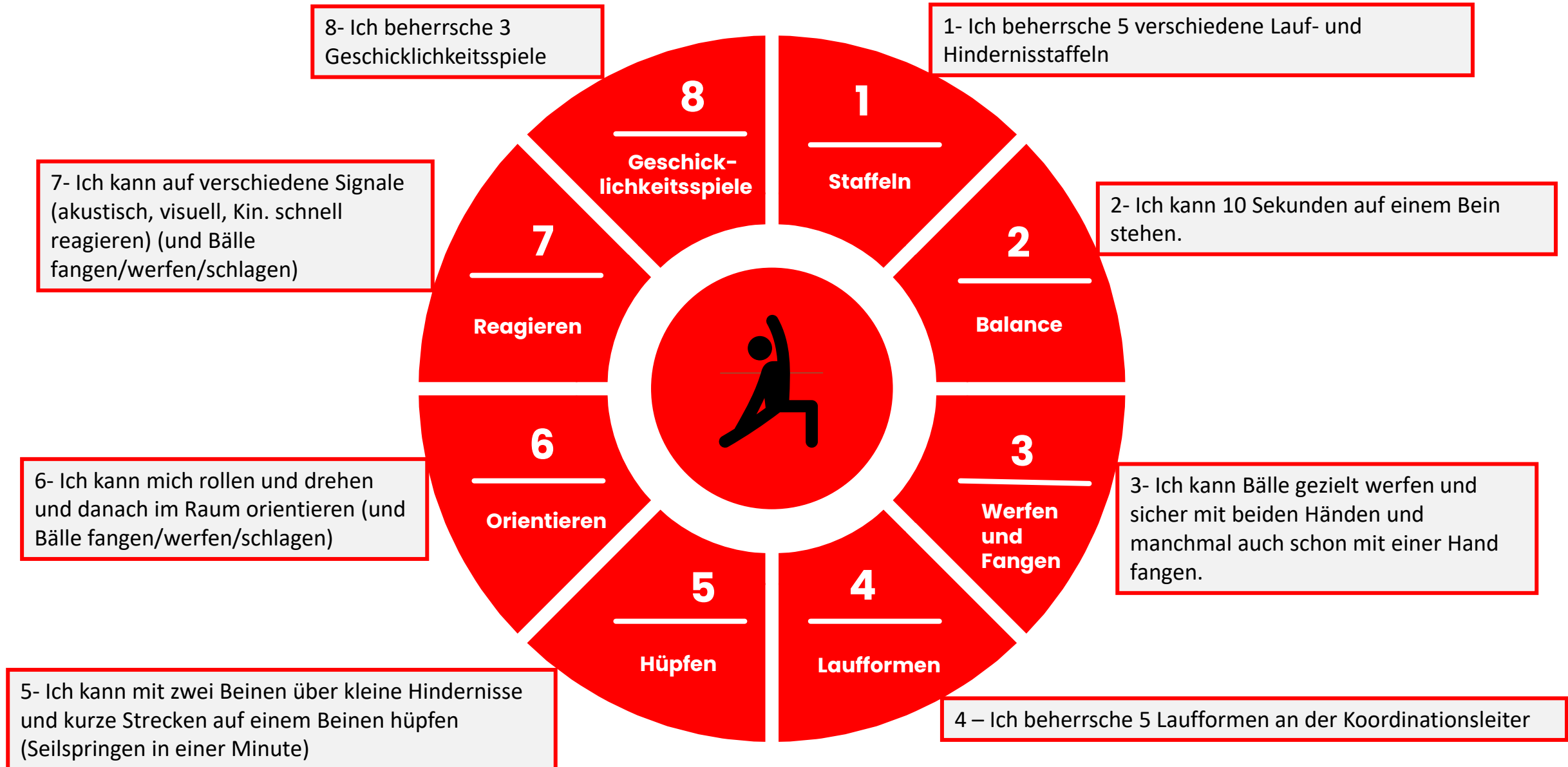
**Ziel-, Farb- und Musterspiele:** Platzierung von Zielen und farbigen Markierungen auf dem Tennisplatz, auf die die Kinder mit ihren Schlägen zielen können. Das verbessert die Präzision und die Hand-Auge-Koordination.

**Spiegelübungen:** Durchführung von Übungen, bei denen die Kinder den Trainer oder sich gegenseitig imitieren, um Bewegungen und Schlagtechniken zu synchronisieren.

**Geschicklichkeitsspiele:** Spielen von Spielen, die die Geschicklichkeit fördern, wie das Balancieren eines Balls auf dem Tennisschläger oder das Jonglieren mit Tennisbällen.

**Wurf- und Fangübungen:** Übungen zum Werfen und Fangen von Bällen, um die Hand-Auge-Koordination und die räumliche Wahrnehmung zu verbessern.

# CHALLENGES STUFE ROT: KOORDINATION UND MOTORIK





## Kompetenzbereich – Ballgewöhnung und Ballkontrolle

Die Entwicklung von Ballgewöhnung und Ballkontrolle im Kindertennis ist eine wichtige Grundlage für die spielerische Entwicklung der Kinder. Eine gute Ballkontrolle ermöglicht es den Kindern, den Ball sauber zu treffen und in der gewünschten Richtung, Höhe, Länge und Geschwindigkeit zu spielen. Ballkontrolle ist eine grundlegende Fertigkeit im Tennis, die im Laufe der Zeit durch regelmäßiges Training entwickelt wird.

Die Ballkontrolle umfasst verschiedene Aspekte:

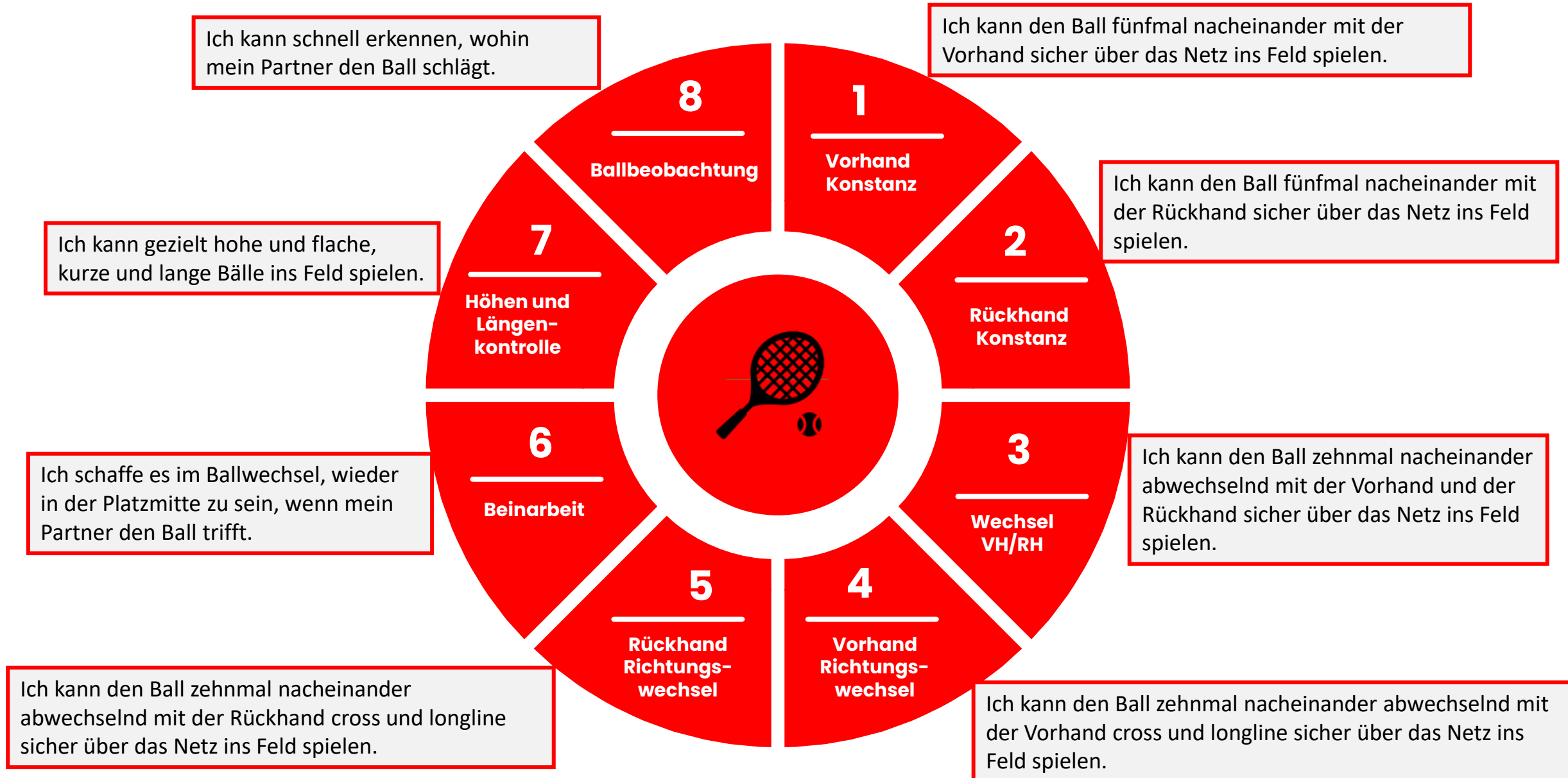
**Treffpunkt:** Kinder sollten lernen, den Ball sicher und konstant zu treffen. Dies ermöglicht, den Ball besser zu kontrollieren und präzise Schläge auszuführen.

**Schlagtechnik:** Eine solide Technik hilft dabei, den Ball sauber zu treffen und ihn in die gewünschte Richtung zu lenken.

**Bewegung und Timing:** Die Fähigkeit, sich richtig zu bewegen und in die optimale Position für den Schlag zu gelangen, ist ein wesentlicher Teil der Ballkontrolle. Kinder sollten lernen, den Flug des Balls zu antizipieren, das richtige Timing und die passende Beinarbeit zu erlernen.

**Anpassungsfähigkeit:** Gute Ballkontrolle beinhaltet die Fähigkeit, sich an verschiedene Ballgeschwindigkeiten, -höhen, -richtungen und -flugkurven anzupassen. Kinder sollten schon in der roten Zone lernen, sich auf unterschiedliche Spielsituationen einzustellen.

# CHALLENGES STUFE ROT: BALLGEWÖHNUNG UND BALLKONTROLLE





## Kompetenzbereich – Basis-Schlagtechniken

Die Techniken werden in der roten Stufe auf spielerische Art und Weise eingeführt, die den Bedürfnissen und Fähigkeiten junger Kinder entspricht. Die Kinder lernen die grundlegenden Schlagtechniken, die es ihnen einerseits ermöglicht, im Red-Court schnell spielfähig zu werden, ohne limitierende Techniken zu lernen, die in der weiteren Entwicklung umgelernt werden müssen.

**Griffe:** Die Kinder lernen die passenden Griffhaltungen für die Grundschläge sowie Aufschlag/Netzspiel.

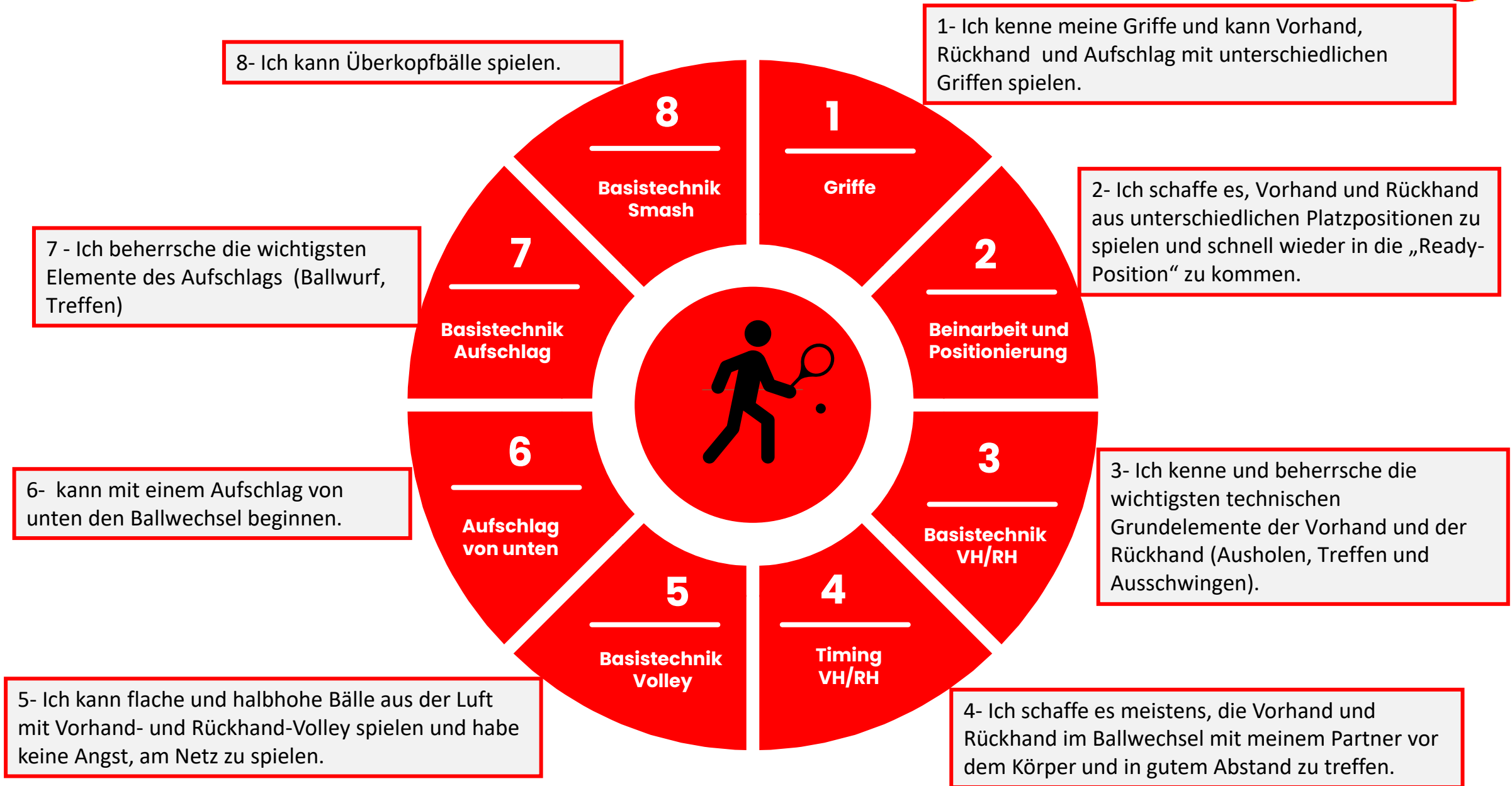
**Bewegung und Beinarbeit:** Kinder lernen die Grundlagen der Bewegung auf dem Tennisplatz, einschließlich der richtigen Positionierung für die Schläge.

**Grundschläge:** Die Kinder lernen Basisausführungen von Vorhand und Rückhand, die es ihnen ermöglicht, Ballwechsel kooperativ und um Punkte zu spielen und dabei den Ball einigermaßen wiederholbar treffen und Richtung, Höhe und Länge ihrer Grundschläge zu steuern.

**Netzspiel:** Die Kinder lernen, Bälle aus der Luft anzunehmen und die Scheu vor einer Netzposition zu verlieren.

**Aufschlag:** Der Aufschlag wird in der roten Stufe spielerisch über einfachen Wurfbewegungen eingeführt.

# CHALLENGES STUFE ROT: BASIS-SCHLAGTECHNIKEN





## Kompetenzbereich – Spielverständnis

Insgesamt geht es in der Stufe Rot darum, den Kindern auf spielerische Weise die grundlegenden Konzepte des Tennis zu vermitteln und ihre Begeisterung für den Sport entwickeln.

Das Spielverständnis, das die Kinder in dieser frühen Phase entwickeln sollten, umfasst:

**Freude am Spiel:** Das wichtigste ist, dass die Kinder Freude am Spielen haben. Sie sollten unabhängig von Sieg oder Niederlage eine positive Einstellung zum Tennis entwickeln und Spaß daran haben, den Ball über das Netz zu spielen und sich zu bewegen.

**Netz und Spielfeld:** Die Kinder sollten lernen, wie das Tennisfeld aufgeteilt ist und welche Linien für welche Spielfeldbereiche stehen.

**Punkte zählen:** Die Kinder sollten ein einfaches Verständnis dafür entwickeln, wie die Punkte im Tennis gezählt werden. Hierbei können gerade zu Beginn simple Hilfsmittel wie Wäscheklammern das Zählen erleichtern.

**Fair Play und Respekt:** Während des Spiels sollten die Kinder lernen, sich fair zu verhalten, die Regeln zu respektieren und den Gegner zu respektieren.

**Basistaktik:** In der Stufe Rot können Kinder erste einfache taktische Konzepte kennenlernen, wie zum Beispiel den Ball so zu platzieren, dass der Gegner Schwierigkeiten hat, ihn zurückzuspielen.

# CHALLENGES STUFE ROT: SPIELVERSTÄNDNIS

