

Xpress tennis™

**DER EINFACHE WEG
ZUM TENNISSPIELEN**

**LANGSAME
BÄLLE...
EINFACHES
SPIEL**

**AUFSCHLAGEN
BÄLLE SCHLAGEN
ZÄHLEN**
von der ersten
Stunde an



**HINWEISE ZUM KURS
KURSinHALTE FÜR TRAINER**

APRIL 2013

www.tennis.de

INHALT

EINFÜHRUNG	4
ZIELE VON TENNIS XPRESS	5
KURSRICHTLINIEN FÜR DEN TRAINER	6
ÜBER TENNIS XPRESS	6
DIE KAMPAGNE „TENNIS PLAY AND STAY“	7
LANGSAMERE BÄLLE SIND AUCH FÜR ERWACHSENE GUT GEEIGNET!	7
Wahl des Balles	8
Wechsel der Ballstufe	8
Möglichkeit des Rückschritts zu langsameren Bällen	8
Unterschiedlicher Lernfortschritt	8
DER GRÜNE BALL IST JETZT EIN REGULÄRER UND ANERKANNTER BALL IM MATCH!	9
RICHTLINIEN FÜR DAS SPIELEN MIT LANGSAMEREN BÄLLEN	9
UNTERSUCHUNGEN: GRÜNER VERSUS GELBER BALL	12
WAS VERSPRICHT SICH DER ERWACHSENE VOM TENNISSPIEL?	12
KURSFORMAT	13
ÜBERBLICK ÜBER DEN KURS	14
1. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK	16
1. UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE	18

2. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK	29
2.UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE	31
3. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK	41
3.UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE	42
4. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK	54
4.UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE	56
5.UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK	67
5.UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE	69
6.UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK	80
6.UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE	81
HILFREICHE INFORMATIONEN FÜR TRAINER	86
ZÄHLWEISEN	86
TURNIERFORMATE	87
NACH DEM TENNIS XPRESS KURS	88
ELTERN SPIELEN MIT IHREN KINDERN TENNIS	88
WISSENSWERTES	89

EINFÜHRUNG

Nach der erfolgreichen Einführung von „Tennis 10s“ folgt mit Tennis Xpress eine weitere Aktion innerhalb der weltweiten Kampagne „Play and Stay“ des Internationalen Tennis Verbandes (ITF). Während „Tennis 10s“ Kinder im Alter zwischen dem 4. und 10. Lebensjahr für den Tennissport begeistern soll, zielt Tennis Xpress auf die große Gruppe der Erwachsenen. Auch sie sollen durch den Einsatz von langsameren Bällen und kleineren Plätzen sehr schnell das Tennisspielen erlernen.

In allen 210 Nationen, in denen das „Tennis 10s“ Programm eingeführt wurde, konnte ein Anstieg der Mitgliedszahlen verzeichnet werden. Aufbauend auf diesen positiven Erfahrungen wird die ITF nun zusätzlich weltweit Tennis Xpress Kurse und Seminare anbieten.

Dave Miley, ITF Executive Director of Development, stellt fest: „Die Erfahrung und Forschung der letzten Jahre haben gezeigt, dass Erwachsene bei der Wahl ihres Freizeitsports dem Gesundheits- und Fitnessaspekt sowie dem Erlernen einer neuen Sportart eine besondere Bedeutung zuweisen. Der Tennis Xpress Kurs ermöglicht einen schnellen Einstieg in das Tennisspiel mit sehr viel Spaß und in einem attraktiven sozialen Umfeld. Wir sind davon überzeugt, dass dieses Programm weltweit einen starken positiven Einfluss auf die Attraktivität des Tennissports haben wird. Das Interesse an Tennis wird dadurch gesteigert.“

Auch der Präsident des Weltverbandes, Francesco Ricci Bitti, ist zuversichtlich: „Durch die Einführung von „Tennis 10s“ stieg die Begeisterung der Jüngsten für Tennis stark an. Wir gehen davon aus, dass Tennis Xpress auch bei Erwachsenen einen vergleichbar positiven Effekt für den Tennissport erzielen wird.“

ZIELE VON TENNIS XPRESS

Durch und während des Kurses . . .

- soll den Erwachsenen Tennis auf einem einfachen Weg näher gebracht werden. Sie sollen von Anfang an aktiv und mit viel Spaß Tennis erlernen können. Der Einsatz der langsameren Bälle unterstützt dieses Vorhaben.

Am Ende der ersten Stunde . . .

- sollen die Erwachsenen in der Lage sein, mit den orangen oder grünen Bällen auf dem gesamten Tennisfeld das Spiel mit einem Aufschlag eröffnen und Bälle hin und her schlagen zu können. Ebenso sollen sie bereits um Punkte spielen und somit einen ersten Wettkampf austragen können.

Ein Satz könnte dabei in Form eines Tie-Breaks ausgespielt werden. Selbstverständlich können die notwendigen Techniken des Aufschlagens und der Vor- oder Rückhandschläge nach der ersten Stunde nur in der Grobform ausgeführt werden.

Am Ende des gesamten Kurses . . .

- sollen alle Teilnehmer die grundlegenden Techniken, Taktiken und Regeln des Tennissports kennen.
- sollen die Teilnehmer in der Lage sein, mit grünen Bällen auf dem gesamten Tennisfeld um Punkte zu spielen.

KURSRICHTLINIEN FÜR DEN TRAINER

ÜBER TENNIS XPRESS

Tennis Xpress ist ein einfaches und aktives Programm, das Erwachsene mit viel Spaß an den Tennissport heranzuführt. Als Ziel steht die Vermittlung der Spielfähigkeit an vorderster Stelle. Der Anfänger soll bereits in der ersten Stunde die Spielidee des Tennisspiels erfahren. Dazu soll er in der Lage sein, das Spiel mit einem Aufschlag zu eröffnen und anschließend über erste Ballwechsel mit Vor- und Rückhand Punkte zu gewinnen.

Darüber hinaus sollen die Spieler am Ende des Kurses . . .

- die grundlegenden Techniken, Taktiken und Regeln des Tennissports kennen.
- in der Lage sein, konkurrenzfähig mit dem grünen Ball auf dem normalen Tennisfeld Ballwechsel um Punkte zu spielen.

Zu Beginn des Kurses können die Voraussetzungen der Teilnehmer wie folgt beschrieben werden:

- Sie sind Anfänger und spielen zum ersten Mal in ihrem Leben Tennis.

oder

- Sie besitzen bereits grundlegende Kenntnisse oder Fähigkeiten durch ein vorhergehendes Training, haben jedoch noch nie außerhalb des Tennisunterrichts mit dem Trainer, Tennis gespielt.

oder

- Sie sind Anfänger, die nach einer langen Zeit ohne Unterricht erneut wieder beginnen möchten.

Tennis Xpress ist ein weiteres unterstützendes Programm der ITF Kampagne „Play and Stay“.

DIE KAMPAGNE „TENNIS PLAY AND STAY“

Mit der Kampagne „Tennis Play and Stay“ verfolgt die ITF das Ziel, die Begeisterung für den Tennissport weltweit zu erhöhen.

Das Spielen mit den langsameren roten, orangen und grünen Bällen bildet die Grundlage der Kampagne „Tennis Play and Stay“. Der Tennisanfänger erfährt den Sport auf einem einfachen und gesunden Weg, der dazu auch noch viel Spaß bereitet.



Unterstützt wird diese Kampagne von den Mitgliedsnationen der ITF, den Spitzenspielern auf der professionellen Tennistour, den Tennisentwicklern und den bedeutendsten Trainerorganisationen.

LANGSAMERE BÄLLE SIND AUCH FÜR ERWACHSENE GUT GEEIGNET!

Die langsameren Bälle sind nicht nur für das Tennis der Kinder geeignet, sondern auch für erwachsene Tennisanfänger von Vorteil. Ebenso hilft die Verkleinerung des Spielfeldes beim Erlernen der Sportart. Für den Erfolg des Tennis Xpress Kurses ist das Spielen und Üben mit dem langsamen Tennisball grundlegend, da es das Erlernen des Tennisspiels enorm vereinfacht.

Der Einsatz der langsameren Bälle erfordert vom Trainer ein gewisses Maß an Flexibilität. Die Voraussetzungen der Anfänger sind für die Wahl des Balles ausschlaggebend. Folgende Hinweise sind zu beachten:

Wahl des Balles

Grundsätzlich sind im Unterricht mit Erwachsenen orange und grüne Bälle einzusetzen. In den ersten Stunden und beim Erwerben neuer Techniken und Spielsituationen ist das Spielen mit dem roten Ball sinnvoll und hilfreich.

Wechsel der Ballstufe

Der Wechsel zur nächsten Ballstufe hängt von der Entwicklung der Spielfähigkeit der Erwachsenen ab. Anfänger lernen und verbessern sich unterschiedlich schnell. Um allen gerecht zu werden, wird empfohlen, innerhalb der Gruppe die Aufgabenstellungen zu differenzieren. Gegebenenfalls muss innerhalb einer Übungsstunde mit verschiedenen Bällen und in unterschiedlich großen Spielfeldern gearbeitet werden.

Möglichkeit des Rückschritts zu langsameren Bällen

Je nach Zielsetzung kann es in manchen Unterrichts- und Spieleinheiten sinnvoll sein, vorübergehend auf langsamere Bälle zurückzugreifen. So können Spieler, die bereits in der Lage sind, mit dem orangen Ball zu spielen, nochmals auf den roten Ball zurückgreifen, um eine bestimmte Aufgabe zu lösen. Das erfolgreiche Bewältigen der Aufgabe, z.B. das zehnmalige Spielen des Balles über das Netz und zum Partner, steigert das Selbstvertrauen und somit die Motivation des Spielers.

Unterschiedlicher Lernfortschritt

Innerhalb des Kurses werden die Lernfortschritte der Teilnehmer unterschiedlich verlaufen. So werden einige bereits früher mit dem grünen Ball auf dem normalen Spielfeld Ballwechsel spielen können als andere. Trotz der unterschiedlichen Lernverläufe sollten die meisten Teilnehmer am Ende des Kurses fähig sein, mit dem grünen Ball zu spielen. Schließlich muss der Trainer entscheiden, welcher Ball für den jeweiligen Kursteilnehmer am ehesten geeignet ist.

DER GRÜNE BALL IST JETZT EIN REGULÄRER UND ANERKANNTER BALL IM MATCH!

Nach ausführlicher Beratung und Diskussion mit den großen Mitgliedsnationen und der Tennisindustrie (TIA) wurde eine zwei-jährige Testphase mit dem grünen Ball als eine anerkannte Option im Turniertennis verabschiedet. Die Regel für diese Probezeit lautet wie folgt:

„Neben den gelben Bällen, die in Anhang 1 der ITF Regeln definiert sind, ist der grüne Ball der Stufe 1 nach Anhang 6 der ITF Regeln als anerkannter und optionaler Ball für jegliche Turniere für eine Testphase von zwei Jahren anzusehen. Ausnahmen sind professionelle Tennisturniere, der Davis-Cup oder der Fed-Cup, Junioren Turniere und Mannschaftsveranstaltungen der ITF, ITF Senioren Turniere und Mannschaftsveranstaltungen sowie ITF Rollstuhl Turniere und Mannschaftsveranstaltungen.“

Während der Testphase kann jeder nationale Verband darüber entscheiden, welche Veranstaltungen für den Einsatz der grünen Bälle der Stufe 1 in Frage kommen.“

RICHTLINIEN FÜR DAS SPIELEN MIT LANGSAMEREN BÄLLEN

Innerhalb der Tennis Xpress Kurse werden die langsameren orangen und grünen Bälle eingesetzt. Am Ende des Kursprogramms sollen die Spieler in der Lage sein, mit dem grünen Ball auf dem normalen Tennisfeld Wettkämpfe zu spielen.

Welcher Ball für die jeweilige Aufgabe und Übung empfohlen wird, wird im Abschnitt „Kursformat“ näher erläutert.



Grün

Standardball der Stufe 1 – 6-6,86cm

25% langsamer als der gelbe Ball



Orange

Standardball der Stufe 2 – 6-6,86 cm

50% langsamer als der gelbe Ball



Rot

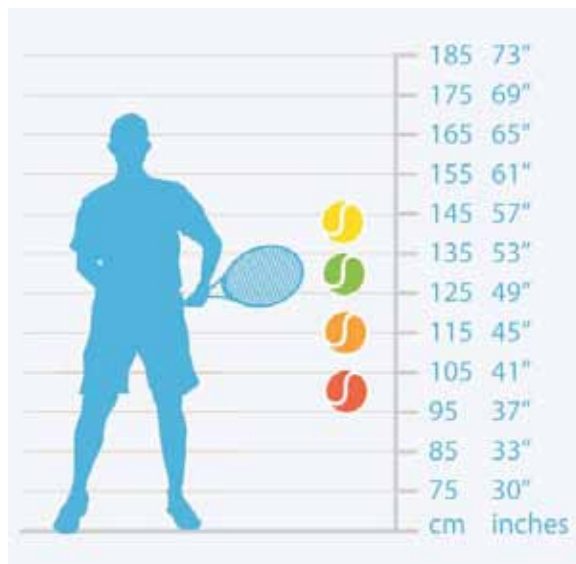
Schaumstoffball der Stufe 3 – 8-9cm

Standardball der Stufe 3 – 7-8cm

75% langsamer als der gelbe Ball

Der rote Ball ist für das Spielen auf dem Kleinfeld (roter Platz) besonders geeignet. Mit ihm fällt das Erwerben der Technik leichter. Ebenso hilft er beim Erlernen der grundlegenden Taktiken sowie beim Kennenlernen der Regeln und Zählweisen.

Die folgende Abbildung zeigt das unterschiedliche Absprunghverhalten der langsamen Bälle der Stufe 1 bis 3 im Vergleich mit dem herkömmlichen gelben Tennisball.



Quelle: ITF Approved Tennis Balls, Classified Surfaces and Recognised Courts.

UNTERSUCHUNGEN: GRÜNER VERSUS GELBER BALL

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Spieler, die mit dem grünen Ball spielen, weniger Fehler machen und längere Ballwechsel spielen können. Ebenso ist es ihnen mit diesem Ball möglich, taktische Varianten in ihr Spiel einzubringen, die mit dem gelben Ball aufgrund seines höheren Absprungverhaltens nicht möglich sind. Die zum Tennis nötigen Techniken können mit dem grünen Ball deutlich schneller als mit dem schnell abspringenden gelben Ball erlernt werden.



WAS VERSPRICHT SICH DER ERWACHSENE VOM TENNISSPIEL?

Untersuchungen hinsichtlich der Wahl eines Freizeitsports durch Erwachsene in den drei größten Tennisionationen führten zu folgenden Ergebnissen:

- Freizeitspieler wollen durch das Training ihre Gesundheit und Fitness verbessern.
- Sie versprechen sich positive soziale Erfahrungen durch das Kennenlernen neuer Leute und durch das Gefühl der Zusammengehörigkeit.
- Tennisanfänger wollen etwas Neues lernen und sehen das Verbessern als spannende Herausforderung an.
- Ebenso ist Sporttreiben ein Ausdruck des positiven Lebensstils.



Es gehört zu den wesentlichen Aufgaben des Trainers, diese Elemente in dem Tennis Xpress Kurs zu verwirklichen.

KURSFORMAT

Der folgende Kurs besteht aus 6 Unterrichtseinheiten mit einer Dauer von insgesamt 9 Stunden (6 x 1,5 Stunden).

In dieser Zeit sollen die Teilnehmer Tennis mit viel Spaß sowie auf einem leichten und aktiven Weg vermittelt bekommen. Gleichzeitig erhalten sie genügend Zeit zum Erlernen und praktischen Üben des Tennisspiels.

Tennis Xpress umfasst 6 x 1,5 Stunden Unterricht mit dem Trainer. Innerhalb der Übungsstunden ist auf ein gutes Verhältnis von Üben mit dem Trainer und freiem Spiel mit dem Partner zu achten. Schließlich soll am Ende des Kurses insbesondere das Spielen mit und gegen den Partner mit dem grünen Ball auf dem normalen Tennisfeld möglich werden.

Trotz des gegebenen Kursformates ist eine gewisse Flexibilität hinsichtlich der Unterrichtsdauer erforderlich. Je nach Anzahl der Kursteilnehmer und der zur Verfügung stehenden Plätze können alternative Kursformate sinnvoll sein. Folgende Alternativen bieten sich an:

Alternative 1

6 x 2 Stunden Unterricht, bestehend aus 6 x 1,5 Stunden unter Anleitung des Trainers. Zusätzlich stehen jeweils 30 Minuten zum freien Üben, zum Spielen oder zum Matchspielen zur Verfügung. Dieses freie Spielen kann entweder unter Beobachtung des Trainers oder selbstständig stattfinden.

Alternative 2




4 x 2 Stunden Unterricht, bestehend aus 4 x 2 Stunden unter Anleitung des Trainers. Der Trainer könnte die Inhalte der 6 festgelegten Unterrichtsstunden anstatt in 6 x 1,5 Stunden in 4 x 2 Stunden aufteilen. Die noch zur Verfügung stehende Zeit kann dann zum freien Üben oder Spielen verwendet werden, wobei die Beobachtung durch den Trainer für diesen Zeitraum entfällt. Hilfreich wäre ein zusätzliches freies und selbstständiges Spielen der Teilnehmer untereinander. Vom Trainer erhalten sie die hierzu notwendigen langsameren Bälle.




Alternative 3

9 x 1 Stunde Unterricht, bestehend aus 9 x 1 Stunde Unterricht unter Anleitung des Trainers. In diesem Fall verteilt der Trainer die Inhalte der 6 Unterrichtseinheiten auf 9 Stunden.

ÜBERBLICK ÜBER DEN KURS

In der folgenden Tabelle werden die jeweiligen Inhalte der 6 Unterrichtseinheiten des gesamten Kurses übersichtlich dargestellt. Der geeignete Ball für die jeweilige Einheit ist in den Klammern zu finden. Innerhalb des Tennis Xpress Kurses wird mit dem orangen und grünen Ball gespielt. Je nach Notwendigkeit kommt auch der rote Ball zum Einsatz.

Einheit	Zeit	Inhalte
1	1-1,5 Std.	 <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in den Kurs und Besprechung der Inhalte - Langsamere Bälle und Spielsituationen - Ballwechsel lernen – Erwerben der Grobform der Grundschläge zur Entwicklung von Sicherheit an der Grundlinie (roter/oranger Ball) - Grundlagen des Aufschlags und Returns (roter/oranger Ball) - Miteinander spielen und Lernen der Match Tie-Break-Zählweise (roter/oranger Ball)
2	1,5-3 Std.	 <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit der Schläge von der Grundlinie (roter/oranger Ball) - Bewegen des Gegners an der Grundlinie und Erlernen einer guten Position im Spiel (roter/oranger Ball) - Erwerben der Grobform des Aufschlags und Returns (roter/oranger Ball) - Spielen mit der normalen Zählweise (roter/oranger Ball)
3	3-4,5 Std.	 <ul style="list-style-type: none"> - Bewegen des Gegners mit Aufschlag und Return (roter/oranger Ball) - Verstehen der richtigen Position auf dem Spielfeld im Einzel - Spielen an der Grundlinie in Einzel und Doppel - Erlernen des Punktegewinns in einem Match

- | | | | |
|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 4,5- 6 Std. |  | <ul style="list-style-type: none"> - Erwerb des Flugballspiels im Einzel (oranger/grüner Ball) - Kombinieren verschiedener Spielsituationen im Einzel (oranger/grüner Ball) - Erlernen der grundlegenden Positionen und der Teamarbeit im Doppel (oranger/grüner Ball) - Erlernen der grundlegenden Doppelformationen – einer hinten/einer vorne (oranger/grüner Ball) - Aufschlag und Return im Doppel (oranger/grüner Ball) |
| 5 | 6- 7,5 Std. |  | <ul style="list-style-type: none"> - Erwerben des Flugballspiels im Doppel (oranger/ grüner Ball) - Spielen von Matches im Einzel und Doppel mit normaler Zählweise (oranger/grüner Ball) |
| 6 | 7,5- 9 Std. |  | <ul style="list-style-type: none"> - Spielen von Matches im Einzel und Doppel als Wettkampf - Anwenden der verschiedenen Spielsituationen und Spielstile (oranger/grüner Ball) |

Wichtige wegweisende Informationen: Möglichkeiten des selbstständigen Spielens und Trainierens im Verein und Information über Wettkämpfe und Turniere

1. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK



Trainingsinhalte

- Einführung und Besprechung der Inhalte
- Langsame Bälle und Spielsituationen
- Erwerben der Technik der Grundschläge zur Entwicklung der Schlagsicherheit an der Grundlinie (roter/orangener Ball)
- Grundlagen des Aufschlags und Returns erwerben (roter/oranger Ball)
- Spielen und Erlernen der Match Tie-Break-Zählweise (roter/oranger Ball)

Zeitlicher Ablauf der Einheit

- 0-5 Min.:** Begrüßung und Einführung
- 5-10 Min.:** Aufwärmen in der Gruppe: rote/orange Bälle im 2 x 2 m Feld (das Spielfeld mit Markierungslinien oder Hütchen markieren)
- 10-25 Min.:** Selbständiges Spielen: rote/orange Bälle im 1 x 1 m Feld (das Spielfeld mit Markierungslinien oder Hütchen markieren)
- 25-40 Min.:** Entwicklung und Erwerben der Fertigkeit, einen kontrollierten Ballwechsel von der Grundlinie spielen zu können: rote/orange Bälle
- 40-55 Min.:** Entwicklung und Erlernen der Fähigkeit, einen kontrollierten Ballwechsel von der Grundlinie zu spielen: rote/orange Bälle
- 55-70 Min.:** Erwerb von Aufschlag und Return: rote/orange Bälle
- 75-85 Min.:** Erklärung und Demonstration des Match Tie-Breaks: rote/orange Bälle
- 85-90 Min.:** Zusammenfassung und Abschluss; Hinweise auf die kommende Unterrichtseinheit

Variation/ Zusätzliches

0-5 Min.: Einspielen von der Grundlinie mit dem gelben Ball


90-120 Min.: Freies Spiel – Aufschlag und Return; Punkte ausspielen mit dem roten Ball
Diese Spielform muss nicht vom Trainer beobachtet werden – er sollte den Spielern die langsamen Bälle bereitstellen.

1. UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE

0-5 Minuten	BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IN DEN KURS		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	Der Trainer stellt sich vor und bittet die Spieler, sich ebenfalls vorzustellen.		

VARIATION / WEITERES

5 Minuten	EINSCHLAGEN VON DER GRUNDLINIE MIT DEM GELBEN BALL Der Trainer sollte vor dem Kurs abwägen, ob er diese Übung einbauen will. Wenn dies der Fall ist, müssen 5 Minuten von einer anderen darauffolgenden Übung gestrichen werden.		
SPIELFORM	Die Spieler spielen sich paarweise mit dem gelben Ball ein. Sie beginnen im Aufschlagfeld und gehen schrittweise allmählich bis zur Grundlinie zurück.	WICHTIG: Es ist sicherzustellen, dass die Spieler Ballwechsel innerhalb der Aufschlagfelder spielen können.	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: <ul style="list-style-type: none"> - Der gelbe Ball springt höher ab und erschwert das Erreichen eines gleichmäßigen Treffpunktes. - Die Spieler verlieren schnell die Kontrolle über den Ball. - Die Ballwechsel sind bereits nach 1 – 2 Schlägen beendet. - Der Trainer kann die besseren und erfahreneren Spieler innerhalb der Gruppe herausfinden. Sie können gegebenenfalls schon mit dem gelben Ball spielen.

5-10 Minuten	AUFWÄRMEN IN DER GRUPPE MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL IM 2 X 2 m FELD Das Spielfeld mit Markierungslinien oder Hütchen markieren		
SPIELFORM	<p>In einem 2 x 2 m Spielfeld werfen die Spieler paarweise einen Ball aus der Hand von unten in das gegenüberliegende Feld.</p> <p>Der Partner muss sich bewegen, den Ball aufspringen lassen, fangen und zurückwerfen. Die Paare sollten nach 1 Minute gewechselt werden.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>Die Spieler sollen die Namen ihrer Partner kennen und mit dem Ballwurf immer versuchen, den Gegner zu bewegen.</p>	

10-25 Minuten		SELBSTÄNDIGE BALLWECHSEL MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL IM 1 X 1 m FELD	
		Das Spielfeld mit Markierungslinien oder Hütchen markieren	
ÜBUNGSFORM	In einem 1 x 1 m großen Feld spielen sich die Spieler den Ball mit viel Gefühl bis auf ihre Kopfhöhe hoch. Sie lassen den Ball stets aufspringen und zählen die Ballwechsel.	WICHTIG & LÖSUNGEN: a) Schlägergriff im Kontinentalgriff; Schlagimpuls kommt aus der Schulter b) Treffpunkt seitlich vor dem Körper und auf Hüfthöhe c) Flache Schlägerfläche beim Treffpunkt; Schlägerfläche schwingt beim Treffen nach oben d) Aktive Ausgangsposition e) Aufspringen des Balles im Spielfeld f) Halten des Gleichgewichts; stets mit beiden Füßen auf dem Boden stehen	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Die Spieler spielen zu viel aus dem Handgelenk. . . . siehe a) - Sie haben zu wenig Kontrolle über die Schlägerfläche. siehe b), c) und e) - Der Treffpunkt ist zu tief, zu hoch oder zu nah am Körper. . . . siehe b) - Die Spieler schlagen zu hart oder ohne Kontrolle. siehe c), e) und f)
DEMONSTRIEREN	Der Trainer demonstriert einfache Ballwechsel im 1 x 1 m Feld mit: - Vorhand und Rückhand mit einfachen kurzen Schwüngen - Kniebeugen beim Hochspielen des Balles		
EINFACHER	Der Spielbereich wird vergrößert.		
SCHWERER	Der Spielbereich wird verkleinert.		

25-40 Minuten		ERLERNEN SICHERER BALLWECHSEL VON DER GRUNDLINIE MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL	
		Markierungslinien auslegen, um das Spielfeld zu markieren	
SPIELFORM	<p>In der Breite der Aufschlagfelder spielen sich die Spieler paarweise die Bälle über das Netz zu. Dabei ist die Grundlinie bereits 4 m hinter der Aufschlaglinie markiert.</p> <p>Die Spieler zählen ihre Ballwechsel und versuchen, möglichst lange ohne Fehler zu spielen.</p> <p>Welches Paar schafft den längsten fehlerlosen Ballwechsel?</p>	LÖSUNGEN:	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:
DEMONSTRIEREN	<p>Einfache Ballwechsel: Die Spieler spielen (schieben, heben) den Ball hoch über das Netz.</p> <p>Der Trainer demonstriert einen einfachen, kurzen Schwung für Vorhand und Rückhand.</p>	<p>a) Stärkeres seitliches Drehen der Schultern und Beachten der richtigen Schlagrichtung der Schlagbewegung</p> <p>b) Schlagimpuls kommt mehr aus der Schulter als aus dem Handgelenk</p> <p>c) Eher langsam und gefühlvoll schwingen als zu hart zu schlagen</p> <p>d) Treffpunkt vor dem Körper in Höhe der Hüfte mit leicht geöffneter Schlägerfläche</p>	<p>- Die Schlagbewegung geht in die falsche Richtung. ... siehe a), d) und f)</p> <p>- Der Spieler spielt zu viel aus dem Handgelenk. ... siehe b) und g)</p> <p>- Die Ballwechsel sind zu kurz, weil zu schnell oder zu hart geschlagen wird. ... siehe b), c), e) und f)</p> <p>- Es ist wenig Gleichgewicht vorhanden und die Schläge wirken verkrampt. ... siehe b), c) und d)</p>
LEICHTER	Ein Spieler wirft dem Partner den Ball von unten zu. Der Partner spielt den Ball zum Werfer zurück.	e) Hoher Bogen des Balles über das Netz	
SCHWERER	Die Spieler sollen sich nach jedem Schlag zur Mitte des Platzes zurück bewegen.	f) Aufspringen des Balles innerhalb des Spielfeldes g) Nutzen des Kontinentalgriffs (für die Vorhand und auch für die untere Hand der beidhändigen Rückhand beibehalten)	

40-55 Minuten		ERLERNEN SICHERER BALLWECHSEL VON DER GRUNDLINIE MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL	
SPIELFORM	Die Spieler spielen sich paarweise mit Vorhand und Rückhand Bälle von der Grundlinie zu. Die Spieler zählen ihre Ballwechsel und versuchen, möglichst lange fehlerfrei zu spielen.	WICHTIG & LÖSUNGEN: a) Stärkeres seitliches Drehen der Schultern und Beachten der richtigen Schlagrichtung der Schlagbewegung b) Erlauben, die Rückhand mit einer oder mit beiden Händen zu schlagen c) Eher langsam und gefühlvoll aus der Schulter heraus schwingen als zu hart oder zu schnell zu schlagen d) Treffpunkt vor dem Körper in Höhe der Hüfte mit leicht geöffneter Schlägerfläche e) Hoher Bogen des Balles über das Netz; leichte Öffnung der Schlagfläche	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Die Schlagbewegung geht in die falsche Richtung. . . . siehe a), b), c) und d) - Der Schlag ist schwach, da zu viel aus dem Handgelenk geschlagen wird. . . . siehe c) und d) - Die Ballwechsel sind zu kurz, weil zu schnell oder zu hart geschlagen wird. . . . siehe c) und d) - Die Ballwechsel sind kurz, da der Ball zu flach über oder ins Netz gespielt wird. . . . siehe d)
DEMONSTRIEREN	Welches Paar schafft den längsten Ballwechsel ohne Fehler? Mit einfachen Schwüngen spielt der Trainer den Ball mit Vorhand und Rückhand über das Netz. Dabei sollte der Ball in kontrolliertem Gleichgewicht vor dem Körper getroffen werden und in einem deutlichen Bogen über das Netz gespielt werden.		
LEICHTER	Zwischen den Schlägen sollte immer wieder die Ausgangsposition eingenommen werden. Es wird mit dem roten Ball und/oder in einem kleineren Spielfeld gespielt.		
	Ein Spieler wirft den Ball über das Netz, der Partner schlägt ihn zurück.		
SCHWERER	Das Spielfeld wird vergrößert und/oder mit dem orangenen Ball gespielt.		

REGELKUNDE
Die Spieler sollen lernen, wann ein Ball im Spielfeld oder außerhalb des Spielfeldes aufgesprungen ist. Ein Ball, der die Linie noch berührt, ist noch innerhalb des Spielfeldes aufgesprungen.

55-70 Minuten	ERWERBEN DER GROBFORM DES AUFSCHLAGS UND RETURNS MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL		
<p>ÜBUNGSFORM</p> <p>Die Spieler stehen sich paarweise gegenüber. Ein Spieler schlägt von oben auf, der Partner schlägt den Ball zurück (returniert).</p> <p>DEMONSTRIEREN</p> <p>Hinter dem Aufschlagfeld stehend wird der Ball mit einer einfachen Aufschlagbewegung von oben über das Netz gespielt.</p>	<p>WICHTIG & LÖSUNGEN:</p> <p>AUFSCHLAG</p> <p>a) Gerader Ballanwurf, um den Ball vorne und oben zu treffen</p> <p>b) Gute Ausgangsposition im Gleichgewicht, damit der Spieler während des Aufschlages ruhig steht</p> <p>c) Der lange Arm führt den Ball ruhig und kontrolliert nach oben</p> <p>d) Eher langsam aufschlagen (drücken) als zu schnell</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM AUFSCHLAG:</p> <p>- Die Spieler verliert das Gleichgewicht. ... siehe a) und b)</p> <p>- Der gerade Ballanwurf fällt schwer. ... siehe a) und b)</p> <p>- Die Spieler schlagen zu hart. ... siehe d)</p>	

70-75 Minuten	ERLERNEN EINES GLEICHMÄSSIGEN AUFSCHLAGES, RETURNS UND DARAUFFOLGENDEN BALLWECHSELS MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL		
<p>ÜBUNGSFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p> <p>LEICHTER</p> <p>SCHWERER</p>	<p>Nach dem Aufschlag und dem Return schlägt der Aufschläger noch einen weiteren Grundschlag mit der Vor- oder Rückhand. Nach jedem Ballwechsel wechselt der Aufschlag.</p> <p>Der Aufschläger muss sich nach seinem Aufschlag in eine gute Ausgangsposition bewegen, damit er den nächsten Ball kontrolliert schlagen kann.</p> <p>Der Aufschläger spielt den zweiten Aufschlag von unten (Unterarmgabe). Der Aufschläger nimmt den Schläger bereits vor dem Aufschlag nach hinten oben hinter den Kopf. Der Ball wird nur kurz angeworfen und dann im Bogen über das Netz gespielt.</p> <p>Die Aufschlagfelder werden durch Markierungen geteilt, so dass der Aufschläger bereits unterschiedliche Ziele anspielen kann.</p>	<p>WICHTIG & LÖSUNGEN:</p> <p>Siehe vorherige Übung und . . .</p> <p>a) Darauf achten, dass beide Spieler nach ihrem ersten Schlag (Aufschlag bzw. Return) rechtzeitig wieder in eine günstige Ausgangsposition kommen</p> <p>b) Anspielen des zweiten Aufschlags von unten oder Hinüberwerfen von oben</p> <p>c) Der lange Arm führt den Ball nach oben</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM AUFSCHLAG:</p> <p>Siehe die häufigen Beobachtungen der vorherigen Übung und . . .</p> <p>- Der Ballwechsel ist nach dem Return beendet.</p> <p>. . . siehe a)</p> <p>- Der Ballwechsel ist bereits nach dem Aufschlag beendet.</p> <p>. . . siehe b)</p>

75-85 Minuten	ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN DES MATCH TIE-BREAKS MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL		
<p>SPIELFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p> <p>LEICHTER</p>	<p>Alle Teilnehmer erlernen den Match Tie-Break im Einzel mit dem roten Ball. Sollten genügend Plätze zur Verfügung stehen, so können die Spieler paarweise einen Tie-Break spielen. Als Alternative kann der Kurs in 3er Gruppen aufgeteilt werden. In diesem Fall übernimmt ein Spieler die Aufgaben des Schiedsrichters und achtet auf die korrekte Zählweise und die richtigen Aufschlagpositionen der Spieler.</p> <p>Der Trainer erklärt und demonstriert einen Tie-Break und lässt dabei mit dem roten Ball spielen.</p> <p>Sollten noch keine Ballwechsel möglich sein, so werfen sich die Spieler die roten Bälle zu. Sie zählen dabei nach der Tie-Break-Zählweise.</p>	<p>WICHTIG & LÖSUNGEN:</p> <p>Siehe vorherige Übung und . . .</p> <p>a) Darauf achten, dass beide Spieler nach ihrem ersten Schlag (Aufschlag bzw. Return) rechtzeitig wieder in eine günstige Ausgangsposition kommen</p> <p>b) Anspielen des zweiten Aufschlags von unten oder Hinüberwerfen von oben</p> <p>c) Der lange Arm führt den Ball nach oben</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>Siehe die häufigen Beobachtungen der vorherigen Übung und . . .</p> <p>- Der Ballwechsel ist nach dem Return beendet. . . . siehe a)</p> <p>- Der Ballwechsel ist bereits nach dem Aufschlag beendet. . . . siehe b)</p>

85-90 Minuten	ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLUSS		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Der Trainer fasst die wesentlichen Inhalte und Ziele der Stunde zusammen. Dies kann entweder mit Fragen und Antworten geschehen oder die Schüler können Fragen stellen.</p> <p>Der Trainer gratuliert den Teilnehmern zur erfolgreichen ersten Stunde und ermuntert sie, bis zur nächsten Unterrichtseinheit mit ihren Freunden oder Familien zu spielen. Falls erforderlich, können einige rote Bälle ausgeliehen werden.</p>	WICHTIG & LÖSUNGEN: <p>a) Haben die Teilnehmer die Tie-Break-Zählweise verstanden?</p> <p>b) Wissen sie, wo sie bei welchem Spielstand stehen müssen?</p>	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: <ul style="list-style-type: none"> - Die Spieler vergessen den Spielstand. - Die Spieler sind sich nicht sicher, auf welcher Seite sie bei welchem Spielstand stehen müssen.

VARIATION / WEITERES

90-120 Minuten	FREIES SPIELEN – AUFSCHLAG, RETURN UND UM PUNKTE SPIELEN MIT DEM ROTEN/ORANGEN BALL		
<p>SPIELFORM</p>	<p>Es wird paarweise um Punkte gespielt. Es kann der Aufschlag ständig gewechselt werden oder bereits um Punkte gespielt werden.</p> <p>Die Spielpaare wechseln nach einer festgelegten Zeit (z.B. 5 Minuten) oder nach einem Tie-Break.</p> <p>Diese Spielform kann auch ohne den Trainer gespielt werden.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>Siehe vorherige Übungen und . . .</p> <p>a) Darauf achten, dass beide Spieler rechtzeitig in ihre Ausgangspositionen zurückkommen und bereit sind</p> <p>b) Aufschlag kann von unten erfolgen oder sogar als Überkopf-Anwurf beim zweiten Aufschlag erfolgen</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>Siehe häufige Beobachtungen der vorherigen Übungen und . . .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Ballwechsel sind bereits nach dem Aufschlag beendet. . . . siehe b) - Die Ballwechsel sind bereits nach dem Return beendet. . . . siehe a)

UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK



Trainingsinhalte

- Ballwechsel von der Grundlinie (roter/oranger Ball)
- Den Gegner von der Grundlinie aus bewegen und eine gute Ausgangsposition finden (roter/oranger Ball)
- Aufschlag und Return (roter/oranger Ball)
- Spielen nach Tennisregeln (roter/oranger Ball)

Zeitlicher Ablauf der Einheit

- 0-5 Min.:** Begrüßung der Gruppe und Erläutern der Stundeninhalte
- 5-10 Min.:** Aufwärmen in der Gruppe: Rote/Orange Bälle im 2 x 2m Feld (das Spielfeld mit Linien oder Hütchen markieren)
- 10-20 Min.:** Wiederholen der Inhalte der vorherigen Stunde; Ballwechsel miteinander spielen, auf dem Kleinfeld oder im Midcourt mit roten und/oder orangen Bällen
- 20-35 Min.:** Den Gegner bewegen, im Kleinfeld oder im Midcourt mit roten und/oder orangen Bällen
- 35-50 Min.:** Mit dem Partner von Grundlinie zu Grundlinie Bälle schlagen; im Midcourt mit orangen Bällen Ballwechsel spielen lernen
- 50-60 Min.:** Den Gegner während eines Grundlinienballwechsels bewegen lernen; im Midcourt mit orangen Bällen den Gegner bewegen
- 60-70 Min.:** Erlernen der Zählweise im Tennis; im Midcourt und mit orangen Bällen
- 70-85 Min.:** Um Punkte spielen und dabei die Tenniszählweise erlernen; im Midcourt und mit orangen Bällen
- 85-90 Min.:** Zusammenfassung der Stunde und Verabschiedung der Gruppe

Variation/ Zusätzliches

90-120 Min.: Freies Spiel auf dem Midcourt mit orangen Bällen
Diese Spielform muss vom Trainer nicht beobachtet werden – der Trainer sollte den Spielern die langsamen Bälle zur Verfügung stellen.

2. UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE

0-5 Minuten	BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IN DEN KURS		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Die Spieler sollen die Inhalte der vorherigen Stunde wiederholen. Die Spieler werden befragt, wie sie sich nach der ersten Stunde gefühlt haben und ob sie seither noch einmal gespielt haben.</p> <p>Die Inhalte der folgenden Stunde werden erklärt.</p>		

VARIATION / WEITERES

5-10 Minuten	GRUPPE WÄRMT SICH AUF: ROTER/ORANGER BALL IM 2 x 2 m FELD (mit Linien markieren)		
ÜBUNGSFORM	<p>Es wird paarweise zusammengespielt: Spieler A steht auf der Doppellinie, Spieler B auf der Einzelseitenauslinie. Beide Spieler schauen zum Spielfeld. Spieler A ruft 1,2 oder 3 und wirft den Ball von unten über die Schulter von Spieler B. Dieser versucht, den Ball entweder nach dem ersten, zweiten oder dritten Aufsprung zu fangen. Nach 30 Sekunden wechseln die Aufgaben. Nach 3 Minuten werden die Partner getauscht.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>Zu Beginn langsam starten und im Laufe des Aufwärmens schneller werden</p> <p>Kennt jeder Spieler den Namen des Partners?</p>	

10-20 Minuten	WIEDERHOLEN DER INHALTE DER VORHERIGEN STUNDE: BALLWECHSEL MITEINANDER SPIELEN, AUF DEM KLEINFELD ODER MIDCOURT MIT ROTEN ODER ORANGEN BÄLLEN		
<p>ÜBUNGSFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p> <p>EINFACHER</p> <p>SCHWERER</p>	<p>Es wird paarweise miteinander gespielt. Innerhalb des Aufschlagfeldes wird mit dem Partner Vorhand und Rückhand gespielt. Nach 2 Minuten erfolgt ein Partnerwechsel.</p> <p>Wer schafft den längsten Ballwechsel?</p> <p>Es wird ein einfacher und kurzer Rückschwung mit Vorhand und Rückhand gezeigt sowie eine gute Ausgangsposition zwischen den Schlägen demonstriert.</p> <p>Es wird mit roten Bällen gespielt und das Spielfeld verkleinert/ver schmälert oder der Partner wirft den Ball zu.</p> <p>Das Spielfeld wird vergrößert und es wird mit orangen Bällen gespielt.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Schulter etwas zur Seite drehen; Schlag in die beabsichtigte Schlagrichtung ausführen</p> <p>b) Die Rückhand kann sowohl einhändig als auch beidhändig geschlagen werden</p> <p>c) Eher ruhig und leicht aus der Schulter heraus als zu hart oder zu schnell schlagen</p> <p>d) Schlagen des Balles von unten nach oben; leichte Öffnung oder leicht geöffnet der Schlägerfläche beim Ballkontakt</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>- Die Schlagrichtung ist ungenau. ... siehe a), b),c) und d)</p> <p>- Der Schlag ist schwach, da das Handgelenk zu stark eingesetzt wird. ... siehe c) und d)</p> <p>- Da die Bälle zu hart gespielt werden, ist kein Ballwechsel möglich. ... siehe c) und d)</p> <p>- Die Ballwechsel sind rasch beendet, da der Ball nicht im Bogen über das Netz gespielt oder zu flach ins Netz geschlagen wird.</p>

20-35 Minuten	DEN GEGNER WÄHREND EINES BALLWECHSELS BEWEGEN: ROTER/ORANGER BALL		
ÜBUNGSFORM	<p>Es wird paarweise miteinander gespielt. Ein Spieler spielt stets cross, sein Partner stets longline. Nach einer Minute werden die Rollen gewechselt und nach vier Minuten mit einem anderen Partner gespielt.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Den Körper in Richtung des Schlagziels drehen (rotieren)</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>- Die Schlagrichtung ist ungenau. ... siehe a) und c)</p>
DEMONSTRIEREN	<p>Der Schlag wird betont in die Richtung des beabsichtigten Zielles ausgeführt. Der Schlägerkopf zeigt in die gewünschte Schlagrichtung.</p>	<p>b) Schlag aus der Schulter heraus und nicht aus dem Handgelenk</p>	<p>- Der Ball berührt das Netz oder landet kurz hinter dem Netz. ... siehe b) und d)</p>
EINFACHER	<p>Es wird mit roten Bällen gespielt und/oder das Spielfeld verkleinert/verschmälert.</p> <p>Der Partner wirft den Ball cross oder longline zu.</p> <p>Ein Spieler spielt aus einer Ecke cross und longline, während sein Partner links und rechts laufen und den Ball stets zurückschlagen muss (Dreieckspiel).</p>	<p>c) Den Schläger rechtzeitig nach hinten nehmen, damit der Ball vor dem Körper getroffen werden kann</p>	<p>- Der Treffpunkt beim longline geschlagenen Ball ist zu spät. ... siehe c)</p>
SCHWERER	<p>Das Spielfeld wird vergrößert/verbreitert und/oder es wird mit orangen Bällen gespielt.</p>	<p>d) Von unten nach oben schwingen, damit der Ball im Bogen über das Netz fliegt</p>	

REGELKUNDE

Die Spieler sollen lernen, wann ein Ball regelgerecht im Spielfeld aufgesprungen oder außerhalb des Spielfeldes gelandet ist. Ein Ball, der die Linie noch berührt, ist noch innerhalb des Spielfeldes aufgesprungen. Bei einem Ausball muss der Spieler dies sofort und eindeutig kundtun.

35-50 Minuten	MIT DEM PARTNER VON GRUNDLINIE ZU GRUNDLINIE BÄLLE SCHLAGEN: IM MIDCOURT MIT ORANGEN BÄLLEN BALLWECHSEL SPIELEN LERNEN		
<p>SPIELFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Es wird paarweise miteinander gespielt. Die Spieler schlagen im halben Midcourt Bälle miteinander. Nach drei Minuten findet ein Partnerwechsel statt.</p> <p>Die Spieler zählen die Ballwechsel. Wer schafft den längsten Ballwechsel?</p> <p>Wie muss auf dem längeren Platz gespielt werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit einem etwas weiteren Schwung schlagen - die Schulter früher drehen - in höherem Bogen über das Netz spielen 	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Früher und weiter ausholen, um den Ball länger spielen zu können</p> <p>b) Leichter Schwung aus den Schultern heraus</p> <p>c) Von unten nach oben schwingen</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schlagrichtung ist ungenau. ... siehe a) und b) - Der Schlag ist schwach, weil der Spieler zu viel aus dem Handgelenk schlägt. ... siehe a) und b) - Der Ballwechsel ist rasch beendet, weil der Ball zu flach über das Netz oder ins Netz fliegt. ... siehe c)

LEICHTER	Es wird mit dem orangen Ball in den Aufschlagfeldern gespielt.		
SCHWERER	Die Bälle werden mit dem Partner cross statt longline gespielt. Zunächst wird mit der Vorhand, anschließend mit der Rückhand cross gespielt.		

50-60 Minuten			
DEN GEGNER WÄHREND EINES GRUNDLINIENBALLWECHSELS BEWEGEN: IM MIDCOURT MIT ORANGEN BÄLLEN DEN GEGNER BEWEGEN LERNEN			
ÜBUNGSFORM	Es wird paarweise miteinander gespielt. Spieler A muss stets cross spielen, Spieler B stets longline. Der Aufschlag wird zur Eröffnung des Ballwechsels genutzt. Nach zwei Minuten werden die Aufgaben gewechselt. Die Spieler zählen die Ballwechsel. Je nach Gruppengröße müssen zwei Midcourts markiert werden.	WICHTIG: a) Den Körper in Richtung des Ziels drehen (rotieren) b) Den Schlag aus der Schulter heraus ausführen und nicht aus dem Handgelenk c) Den Schläger früh zurücknehmen, damit der Ball vor dem Körper getroffen werden kann d) Von unten nach oben schwingen, damit der Ball im Bogen über das Netz fliegt	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Die Schlagrichtung ist ungenau. ... siehe a) und c) - Schlaghöhe und Schlaglänge sind ungenau. ... siehe b), c) und d) - Der Ballwechsel ist rasch beendet, weil der Ball zu flach über das Netz oder ins Netz fliegt. ... siehe c) und d)
DEMONSTRIEREN	Die Übung zielt auf Folgendes: - Höhe über dem Netz bedeutet Länge im Feld. - Der Schläger zeigt in die Richtung des Schlagzieles. - Sicher und regelmäßig spielen, um den Gegner zu bewegen.		

<p>EINFACHER</p>	<p>Der Aufschläger spielt den zweiten Aufschlag von unten aus der Hand.</p> <p>Der Aufschläger wirft den Ball nur kurz an und hat den Schläger bereits über dem Kopf.</p> <p>Es kann auch auf die in der vorherigen Stunde praktizierte Aufschlag-Return Übung wieder zurückgegriffen werden.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>e) Rechtzeitig in die Ausgangsposition zurückfinden und locker zum Ball bewegen</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>- Die Spieler laufen zu nah zum Ball (in den Ball).</p> <p>... siehe c) und e)</p>
<p>SCHWERER</p>	<p>Das Aufschlagfeld des Gegners wird halbiert und somit Zielbereiche für den Aufschläger geschaffen.</p>		

60-70 Minuten	ERLERNEN DER ZÄHLWEISE IM TENNIS: IM MIDCOURT UND MIT ORANGEN BÄLLEN		
<p>SPIELFORM</p>	<p>Zwei Spieler spielen gegeneinander um Punkte. Sie zählen entsprechend der Tennisregeln. Dabei wenden sie die „No-Ad“ Regel an: Bei Einstand entscheidet der Rückschläger über die Aufschlagrichtung des Aufschlägers. Die Vorteilsregel entfällt. Der Trainer steht am Netz und zählt. Die weiteren Gruppenmitglieder verfolgen das Spiel und lernen das Zählen.</p>		

<p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Die Tennis-Zählweise soll angewendet werden: 15-0, 15-15, 15-30 etc.</p> <p>Zuerst wird der Spielstand des Aufschlägers genannt, danach folgt der des Returnspielers, z.B. 30-0.</p> <p>Beim Spielstand von 40-40 kommt die „No-Ad“ Regel zur Anwendung: Die Vorteilsregel entfällt, d.h. mit dem nächsten Punkt gewinnt einer der Spieler dieses Spiel. Pro Punkt sind stets zwei Aufschlagversuche erlaubt. Der erste Punkt beginnt in jedem Spiel mit einem Aufschlag von der rechten Seite. Danach erfolgt der nächste Aufschlag von der linken Seite usw. Der Punkt ist beendet, wenn der Ball zweimal hintereinander aufspringt, ins Netz gespielt wird, außerhalb des Spielfeldes aufspringt oder den Spieler berührt. Die Spiele werden wie folgt gezählt: 1-0, 1-1, 2-1, 2-2 etc.</p>		
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

70-85 Minuten	SPIELEN UND DABEI DIE TENNISZÄHLWEISE ERLERNEN: IM MIDCOURT UND MIT ORANGEN BÄLLEN		
<p>SPIELFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Es werden Wettkämpfe um Punkte gespielt und dabei laut und deutlich gezählt.</p> <p>Der Midcourt wird in zwei Spielfeldhälften geteilt. Anschließend wird demonstriert, wie zwei Spieler gegeneinander um Punkte spielen können. Die Spieler können den Aufschlag sowohl von oben (Aufschlag von oben) als auch von unten (Angabe aus der Hand) ausführen. Sie zählen entsprechend der zuvor erklärten und demonstrierten Tennisregeln. Da die Spieler in dem halben Midcourt spielen, muss verdeutlicht werden, dass der Aufschlag longline anstatt wie gewohnt cross gespielt werden muss und ein Wechsel der Aufschlagrichtung entfällt.</p> <p>Jeder Spieler sollte nach Möglichkeit ein Spiel lang aufschlagen.</p>		

85-90 Minuten	ZUSAMMENFASSUNG DER STUNDE UND VERABSCHIEDUNG DER GRUPPE		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Der Trainer fasst die Inhalte der Stunde zusammen und verweist noch einmal auf die wesentlichen Ziele. Dies sollte mit Fragen und Antworten geschehen.</p> <p>Dabei sollten noch einmal die Hinweise zur Taktik des Grundlinienspiels verstärkt und auf das „Bewegen des Gegners“ hingewiesen werden.</p> <p>Die Teilnehmer werden darin bestärkt, in der Zwischenzeit mit ihren Freunden zu spielen. Rote und orange Bälle können dazu beim Trainer ausgeliehen werden.</p>		

VARIATION / WEITERES

85-90 Minuten	FREIES SPIEL: AUF DEM MIDCOURT MIT ORANGEN BÄLLEN		
<p>SPIELFORM</p>	<p>Es werden Dreier-Gruppen zusammengestellt: Ein Spieler schlägt auf, einer returniert und einer zählt.</p> <p>Anschließend wird ein Spiel nach Tennisregeln gespielt und die „No-Ad“ Regel angewandt.</p> <p>Alternativ kann auch ein Match Tie-Break (bis 10 Punkte) gespielt werden.</p> <p>Nach jedem Spiel werden die Rollen gewechselt. Somit kann jeder Spieler an jeder Position lernen.</p> <p>Das freie Spiel muss vom Trainer nicht beobachtet werden – der Trainer sollte den Spielern die langsamen Bälle zur Verfügung stellen.</p>		

3. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK



Trainingsinhalte

- Mit einem Aufschlag (in der Grobform) und Return den Gegner bewegen (roter/oranger Ball)
- Die besten Positionen im Einzel kennen- und verstehen lernen (roter/oranger Ball)
- Im Einzel und Doppel von der Grundlinie aus spielen lernen
- Um Punkte spielen (ein Satz, ein Match) und dabei das Zählen erlernen

Zeitlicher Ablauf der Einheit

- 0-5 Min.:** Begrüßung der Gruppe und Erklären der Stundeninhalte
- 5-10 Min.:** Aufwärmen in der Gruppe, mit orangen Bällen in den Aufschlagfeldern
- 10-25 Min.:** Den Gegner während eines Ballwechsels an der Grundlinie bewegen; mit orangen Bällen
- 25-40 Min.:** Den Gegner während eines Ballwechsels an der Grundlinie bewegen; mit orangen Bällen
- 40-60 Min.:** Den Gegner über einen Aufschlag und Return bewegen; mit orangen Bällen
- 60-70 Min.:** Den Gegner über einen Aufschlag und Return bewegen; mit orangen Bällen
- 70-85 Min.:** Den Gegner über einen Aufschlag und Return bewegen; mit orangen Bällen
- 85-90 Min.:** Zusammenfassung und Abschluss

Variation/ Zusätzliches

- 90-180 Min.:** Freies Spiel – Aufschlag und Return und Ausspielen von Punkten mit orangem Ball; Gegner dabei bewegen, ihn zum Laufen bringen. Diese Übung muss nicht unbedingt vom Trainer beobachtet werden, jedoch sollte er die langsameren Bälle zur Verfügung stellen.

3. UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE

0-5 Minuten	BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IN DIE UNTERRICHTSEINHEIT		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Die Spieler wiederholen die Inhalte der vorherigen Stunde. Der Trainer fragt: Wie habt ihr euch nach der zweiten Stunde gefühlt? Habt ihr seither noch einmal gespielt? Wer hat es geschafft, mit dem Partner längere Ballwechsel zu spielen? Hat jemand um Punkte gespielt und dabei gezählt?</p> <p>Die Inhalte der Stunde werden erklärt.</p>		

5-10 Minuten	GRUPPE WÄRMT SICH AUF: ORANGER BALL		
ÜBUNGSFORM	<p>Die Spieler schlagen paarweise in den Aufschlagfeldern cross miteinander.</p> <p>Der Ball wird entweder aus der Hand von unten oder über eine Angabe von oben ins Spiel gebracht.</p>	<p>WICHTIG: Zu Beginn langsam und gefühlvoll starten und im Laufe des Aufwärmens etwas schneller werden.</p> <p>Sind die Spieler in der Lage, den Ball cross zu spielen?</p> <p>Kennt jeder Spieler den Namen des Partners?</p>	

10-25 Minuten	DEN GEGNER WÄHREND EINES BALLWECHSELS AN DER GRUNDLINIE BEWEGEN: ORANGER BALL		
<p>ÜBUNGSFORM</p> <p>Es wird paarweise miteinander in allen vier Aufschlagfeldern gespielt. Ziel ist es, den Gegner zu bewegen.</p> <p>Dazu steht ein Spieler an der Aufschlaglinie im rechten Aufschlagfeld und spielt den Ball abwechselnd cross und longline. Sein Partner muss sich in den Aufschlagfeldern links und rechts bewegen und den Ball stets zu seinem Partner zurückspielen (Dreiecksspiel).</p> <p>Innerhalb der Aufschlagfelder wird mit dem Partner Vorhand und Rückhand gespielt.</p> <p>Die Aufgaben werden nach zwei Minuten gewechselt. Bei mehr als zwei Spielern auf einem Platz muss entweder nach einer bestimmten Zeit oder einer festgelegten Anzahl von Ballwechseln getauscht werden.</p> <p>Die Ballwechsel sollten auf jeden Fall gezählt werden: Wer schafft den längsten Ballwechsel?</p> <p>Zur Vermeidung von Leerlauf ist beispielsweise das Spielen auf mehreren Midcourts sinnvoll.</p>	<p>Es wird paarweise miteinander in allen vier Aufschlagfeldern gespielt. Ziel ist es, den Gegner zu bewegen.</p> <p>Dazu steht ein Spieler an der Aufschlaglinie im rechten Aufschlagfeld und spielt den Ball abwechselnd cross und longline. Sein Partner muss sich in den Aufschlagfeldern links und rechts bewegen und den Ball stets zu seinem Partner zurückspielen (Dreiecksspiel).</p> <p>Innerhalb der Aufschlagfelder wird mit dem Partner Vorhand und Rückhand gespielt.</p> <p>Die Aufgaben werden nach zwei Minuten gewechselt. Bei mehr als zwei Spielern auf einem Platz muss entweder nach einer bestimmten Zeit oder einer festgelegten Anzahl von Ballwechseln getauscht werden.</p> <p>Die Ballwechsel sollten auf jeden Fall gezählt werden: Wer schafft den längsten Ballwechsel?</p> <p>Zur Vermeidung von Leerlauf ist beispielsweise das Spielen auf mehreren Midcourts sinnvoll.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Drehen des Körpers in die beabsichtigte Schlagrichtung</p> <p>b) Der Schlagimpuls sollte aus der Schulter und nicht aus dem Handgelenk erfolgen</p> <p>c) Frühes Ausholen, damit der Ball vor dem Körper getroffen werden kann</p> <p>d) Von unten nach oben schlagen, damit der Ball in einem Bogen über das Netz fliegt</p> <p>e) Immer aktiv und bereit sein; beim Hinbewegen und Schlagen auf einen ruhigen und angepassten Bewegungsablauf achten</p> <p>f) Zum Ball laufen und ihn in Ruhe schlagen</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>- Die Schlagrichtung ist ungenau. ... siehe a) und c)</p> <p>- In den Schlägen steckt zu wenig Höhe und Länge. ... siehe b), c) und d)</p> <p>- Die Ballwechsel sind rasch beendet, da der Ball nicht im Bogen über das Netz gespielt oder zu flach ins Netz geschlagen wird. ... siehe c) und d)</p> <p>- Die Ballwechsel sind schnell beendet, weil der Spieler zu unruhig schlägt und sich beim Schlag nicht im Gleichgewicht befindet. ... siehe f)</p>

<p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf Folgendem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Sicherheit und Gleichmäßigkeit in den Schlägen beibehalten während der Gegner bewegt wird - Den Schläger in die gewünschte Schlagrichtung schwingen (cross oder longline) - Den Ball in hohem Bogen über das Netz bringen - Angepasster Bewegungsablauf, so dass das Gleichgewicht beim Schlag gehalten werden und der Spieler sich wieder rechtzeitig auf den nächsten Schlag vorbereiten kann 		
<p>EINFACHER</p>	<p>Das Spielfeld wird schmaler gemacht, damit die Laufwege der Spieler geringer werden.</p> <p>Es wird mit den langsameren roten Bällen gespielt und lediglich cross geschlagen.</p>		
<p>SCHWERER</p>	<p>Es wird vermehrt mit der Rückhand gespielt.</p> <p>Die gesamte Größe des Midcourts wird zur Spielfläche.</p>		

25-40 Minuten	DEN GEGNER WÄHREND EINES BALLWECHSELS BEWEGEN: ROTER/ORANGER BALL		
<p>ÜBUNGSFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Es wird paarweise in allen vier Aufschlagfeldern gegeneinander gespielt. Die Spieler versuchen, sich gegenseitig zu bewegen. Es kann innerhalb der Aufschlagfelder überall hin gespielt werden. Der Spieler sollte dabei versuchen, den Ball stets weg vom Gegner zu spielen, so dass dieser zum Ball laufen muss. Der Ballwechsel sollte von der rechten Seite mit einem Anspiel in das diagonal gegenüberliegende Feld beginnen.</p> <p>Der Trainer achtet darauf, dass die Spieler ihr Gegenüber mit Vorhand- und Rückhandschlägen von der Grundlinie aus bewegen.</p> <p>Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf Folgendem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Sicherheit und Gleichmäßigkeit in den Schlägen beibehalten, während der Gegner bewegt wird - Den Schläger in die gewünschte Richtung schwingen (cross oder longline) - Der Ball soll in hohem Bogen über das Netz fliegen 	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Den Körper in Richtung des Schlagziels drehen (rotieren)</p> <p>b) Der Schlagimpuls sollte aus der Schulter und nicht aus dem Handgelenk heraus erfolgen</p> <p>c) Den Schläger rechtzeitig nach hinten nehmen (ausholen), damit der Ball vor dem Körper getroffen werden kann</p> <p>d) Von unten nach oben schlagen, damit der Ball im Bogen über das Netz fliegt</p> <p>e) Immer aktiv und bereit sein; zum Ball laufen und ihn in Ruhe schlagen</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schlagrichtung ist ungenau. ... siehe a) und c) - In den Schlägen steckt zu wenig Höhe und Länge. ... siehe b), c) und d) - Die Ballwechsel sind rasch beendet, da der Ball nicht im Bogen über das Netz gespielt oder zu flach ins Netz geschlagen wird. ... siehe c) und d) - Die Ballwechsel sind schnell beendet, weil der Spieler zu unruhig schlägt und sich beim Schlag nicht im Gleichgewicht befindet. ... siehe c), d) und e)

DEMONSTRIEREN	<p>- Angepasster Bewegungsablauf, so dass das Gleichgewicht beim Schlag gehalten werden kann und der Spieler sich wieder rechtzeitig auf den nächsten Schlag vorbereiten kann</p>		
EINFACHER	<p>Das Spielfeld wird schmaler gemacht, damit die Laufbewegungen der Spieler verringert werden.</p> <p>Es wird mit den langsameren roten Bällen und lediglich cross gespielt.</p>		
SCHWERER	<p>Es wird vermehrt mit der Rückhand gespielt.</p> <p>Die gesamte Größe des Midcourts wird als Spielfläche genutzt.</p>		

40-60 Minuten	DEN GEGNER ÜBER EINEN AUFSCHLAG UND RETURN BEWEGEN: ORANGER BALL		
<p>ÜBUNGSFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p> <p>EINFACHER</p>	<p>Die Spieler spielen mit ihren Partnern diagonal in den jeweiligen Aufschlagfeldern. Ein Spieler schlägt von oben auf (2 Versuche), der Partner returniert. Die erfolgreichen Aufschläge und Returns werden gezählt. Nach 3 Punkten erfolgt der Rollenwechsel.</p> <p>Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf Folgendem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einfache Schlagbewegung über dem Kopf - Auf die gleichzeitigen Bewegungen beider Arme achten - Aktive Ausgangsposition beim Return - Aufschlag und Return cross spielen, damit der Gegner sich zum Ball bewegen muss - Regeln für den Aufschlag und Return erlernen (siehe dazu auch die Regelinformationen später) <p>Der Aufschlag wird über ein Anspiel aus der Hand von unten nach oben durchgeführt</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>AUFSCHLAG</p> <p>a) Spieler nimmt die Ausgangsposition ein (Füße schulterbreit)</p> <p>b) Ball wird kontrolliert, einfach und geradlinig angeworfen</p> <p>c) Ballwurf erfolgt gerade nach vorne oben, vor den Körper</p> <p>d) Gleichmäßig und sicher anwerfen, anstatt zu schnell und zu unkontrolliert</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM AUFSCHLAG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Spieler steht nicht im Gleichgewicht. ... siehe a) - Der Ballwurf ist unkontrolliert und nicht geradlinig. ... siehe b) und c) - Der Spieler schlägt zu hart auf. ... siehe d)

<p>SCHWERER</p>	<p>Das Aufschlagfeld wird in zwei Felder geteilt und somit dem Aufschläger unterschiedliche Zielbereiche vorgegeben.</p> <p>Der Aufschläger sagt an, in welchen Bereich er aufschlagen wird.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>RETURN</p> <p>e) Drehen der Schultern und Beachten der gewünschten Schlagrichtung des Schlägers</p> <p>f) Schlagimpuls sollte ruhig aus der Schulter und nicht zu schnell und zu hart erfolgen</p> <p>g) Schläger von unten nach oben schwingen, damit der Ball im Bogen über das Netz fliegt; leichte Öffnung der Schlägerfläche beim Treffen des Balles</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM RETURN:</p> <p>- Der Schlag erfolgt nicht in die gewünschte Richtung. ... siehe e)</p> <p>- Der Schlag ist zu schwach, weil der Spieler zu viel aus dem Handgelenk schlägt. ... siehe e) und f)</p> <p>- Es passieren Fehler durch zu flach geschlagene oder ins Netz gespielte Bälle. ... siehe g)</p>
-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

REGELKUNDE

Die Spieler müssen Folgendes kennenlernen:

Beim Aufschlag muss der Ball im gegnerischen Aufschlagfeld aufspringen. Ein Ball, der beim Aufschlag ins Netz geschlagen wird, ist ein Fehler. Der Aufschläger hat dann einen zweiten Versuch.

Ein Ball, der nach einem Aufschlag die Netzkante berührt und danach in dem Aufschlagfeld landet, muss wiederholt werden. Der Aufschläger ruft dazu laut und deutlich „Netz“. Ein Ball, der nach dem Aufschlag eine Linie des Aufschlagfeldes trifft, ist gut. Landet der Ball im Aus, so muss der Returnspieler sofort laut und deutlich „Aus“ rufen. Daraufhin erfolgt der zweite Aufschlag. Werden beide Aufschlagversuche fehlerhaft ausgeführt, so ist dies ein Doppelfehler. Der Punkt geht an den Returnspieler.

60-70 Minuten	DEN GEGNER ÜBER EINEN AUFSCHLAG UND RETURN BEWEGEN: ORANGER BALL		
<p>SPIELFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Es wird paarweise in den Aufschlagfeldern gespielt. Ein Spieler schlägt von oben auf (2 Versuche), sein Partner returniert longline. Die erfolgreich cross geschlagenen Aufschläge und longline gespielten Returns werden für das jeweilige Paar gezählt. Nach 3 Punkten wechseln die Rollen.</p> <p>Bei einer größeren Gruppe entstehen für die Spielpaare Wartezeiten. Der Trainer achtet auf den rechtzeitigen Wechsel der Spielpaare.</p> <p>Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf Folgendem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einfache Schlagbewegung des von oben gespielten Aufschlags - Auf die gleichzeitige Bewegung beider Arme achten - Aktive Ausgangsposition beim Return - Den Aufschlag cross spielen, damit der Gegner sich zum Ball bewegen muss <p>Die Regeln für den Aufschlag und Return erlernen (siehe dazu auch die Regelinformationen später)</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>AUFSCHLAG</p> <p>a) Spieler nimmt die Ausgangsposition ein (Füße schulterbreit)</p> <p>b) Ball wird kontrolliert, einfach und geradlinig angeworfen</p> <p>c) Ballwurf erfolgt geradlinig nach vorne oben, vor den Körper</p> <p>d) Gleichmäßiges und sicheres Anwerfen (statt zu schnell und unkontrolliert)</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM AUFSCHLAG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Spieler steht nicht im Gleichgewicht. ... siehe a) - Der Ballwurf ist unkontrolliert und nicht geradlinig. ... siehe b) und c) - Der Spieler schlägt zu hart auf. ... siehe d)

<p>EINFACHER</p>	<p>Der Aufschlag wird über ein Anspiel aus der Hand von unten nach oben durchgeführt.</p>	<p>WICHTIG:</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM RETURN:</p>
<p>SCHWERER</p>	<p>Es wird von der Grundlinie des Midcourts aufgeschlagen.</p> <p>Das Aufschlagfeld wird in zwei Felder geteilt und somit dem Aufschläger unterschiedliche Zielbereiche vorgegeben.</p> <p>Der Aufschläger sagt an, in welchen Bereich er aufschlagen wird.</p>	<p>RETURN</p> <p>e) Drehen der Schultern und Beachten der gewünschten Schlagrichtung des Schlägers</p> <p>f) Schlagimpuls sollte ruhig aus der Schulter kommen und nicht zu schnell und zu hart erfolgen</p> <p>g) Den Schläger von unten nach oben schwingen, damit der Ball im Bogen über das Netz fliegt; leichte Öffnung der Schlägerfläche beim Treffen des Balles</p>	<p>- Der Schlag erfolgt nicht in die gewünschte Richtung.</p> <p>... siehe e)</p> <p>- Der Schlag ist zu schwach, weil der Spieler zu viel aus dem Handgelenk schlägt.</p> <p>... siehe e) und f)</p> <p>- Es passieren Fehler durch zu flach geschlagene oder ins Netz gespielte Bälle.</p> <p>... siehe g)</p>

70-85 Minuten	DEN GEGNER ÜBER EINEN AUFSCHLAG UND RETURN BEWEGEN: ORANGER BALL		
<p>SPIELFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Es wird paarweise im gesamten Midcourt gespielt. Ein Spieler schlägt von oben auf (2 Versuche), sein Partner returniert longline. Der Ballwechsel wird ausgespielt. Die erfolgreich cross geschlagenen Aufschläge und longline gespielten Returns werden für das jeweilige Paar gezählt. Nach 3 Punkten wechseln die Rollen.</p> <p>Bei einer größeren Gruppe entstehen für die Spielpaare Wartezeiten. Der Trainer achtet auf den rechtzeitigen Wechsel der Spielpaare.</p> <p>Der Schwerpunkt dieser Übung liegt auf Folgendem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einfache Schlagbewegung des von oben gespielten Aufschlags - Auf die gleichzeitige Bewegung beider Arme achten - Aktive Ausgangsposition beim Return - Den Aufschlag cross spielen, damit der Gegner sich zum Ball bewegen muss - Regeln für den Aufschlag und Return erlernen (siehe dazu auch die Regelinformationen später) 	<p>WICHTIG:</p> <p>AUFSCHLAG</p> <p>a) Der Spieler nimmt die Ausgangsposition ein (Füße schulterbreit)</p> <p>b) Der Ball wird kontrolliert, einfach und geradlinig angeworfen</p> <p>c) Der Ballwurf erfolgt geradlinig nach vorne oben, vor den Körper</p> <p>d) Gleichmäßiges und sicheres Anwerfen (statt zu schnell und zu unkontrolliert)</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM AUFSCHLAG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Spieler steht nicht im Gleichgewicht. ... siehe a) - Der Ballwurf ist unkontrolliert und nicht geradlinig. ... siehe b) und c) - Der Spieler schlägt zu hart auf. ... siehe d)

<p>EINFACHER</p>	<p>Der Aufschlag wird über ein Anspiel aus der Hand von unten nach oben durchgeführt.</p>	<p>WICHTIG:</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN BEIM RETURN:</p>
<p>SCHWERER</p>	<p>Es wird von der Grundlinie des Midcourts aufgeschlagen.</p> <p>Das Aufschlagfeld wird in zwei Felder geteilt und somit dem Aufschläger unterschiedliche Zielbereiche vorgegeben.</p> <p>Der Aufschläger sagt an, in welchen Bereich er aufschlagen wird.</p>	<p>RETURN</p> <p>e) Drehen der Schultern und Beachten der gewünschten Schlagrichtung des Schlägers</p> <p>f) Der Schlagimpuls sollte ruhig aus der Schulter und nicht zu schnell und zu hart erfolgen</p> <p>g) Den Schläger von unten nach oben schwingen, damit der Ball im Bogen über das Netz fliegt; leichte Öffnung der Schlägerfläche beim Treffen des Balles</p>	<p>- Der Schlag erfolgt nicht in die gewünschte Richtung.</p> <p>... siehe e)</p> <p>- Der Schlag ist zu schwach, weil der Spieler zu viel aus dem Handgelenk schlägt.</p> <p>... siehe e) und f)</p> <p>- Es passieren Fehler durch zu flach geschlagene oder ins Netz gespielte Bälle.</p> <p>... siehe g)</p>

85-90 Minuten	ZUSAMMENFASSUNG DER STUNDE UND VERABSCHIEDUNG DER GRUPPE		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	Der Trainer fasst die Inhalte der Stunde zusammen und verweist noch einmal auf die wesentlichsten Ziele. Dies sollte über Fragen und Antworten geschehen. Die Teilnehmer werden darin bestärkt, in der Zwischenzeit mit ihren Freunden zu spielen. Rote und orange Bälle können dazu beim Trainer ausgeliehen werden.		

VARIATION / WEITERES

90-120 Minuten	FREIES SPIEL – AUFSCHLAG UND RETURN UND AUSSPIELEN VON PUNKTEN MIT ORANGEN BÄLLEN. DEN GEGNER DABEI BEWEGEN (ZUM LAUFEN BRINGEN) Diese Übung muss nicht unbedingt vom Trainer beobachtet werden, jedoch sollte er die langsameren Bälle zur Verfügung stellen.		
SPIELFORM	Es wird paarweise um Punkte gespielt. Dabei wechselt der Aufschlag entsprechend der Tennisregeln. Es können entweder Kurzsätze bis 4 oder Tie-Breaks gespielt werden.	WICHTIG: - Siehe die wesentlichen Schwerpunkte der Übungsstunde oben	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Siehe dazu die Beobachtungen in der Übungsstunde oben

4. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK



Trainingsinhalte

- Das Netzspiel im Einzel erlernen (oranger/grüner Ball)
- Unterschiedliche Spielsituationen im Einzel kombinieren (oranger/grüner Ball)
- Grundlagen des Doppel als Team erlernen/Positionen im Doppel kennenlernen (oranger/grüner Ball)
- Grundposition im Doppel kennenlernen – „Einer vorne, Einer hinten“ (oranger/grüner Ball)

Zeitlicher Ablauf der Einheit

- 0-5 Min.:** Begrüßung der Gruppe und erklären der Stundeninhalte
- 5-10 Min.:** Aufwärmen mit orangen Bällen
- 10-15 Min.:** Wiederholung der Übungen der vorherigen Stunde – regelmäßig Bälle schlagen und den Gegner während der Ballwechsel zum Laufen bringen; oranger Ball
- 15-40 Min.:** Unterschiedliche Spielsituationen im Einzel; oranger Ball
- 40-55 Min.:** Grundlegende Einführung/Hinweise zum Doppel; oranger Ball
- 55-65 Min.:** Aufschlag und Return im Doppel kennenlernen; oranger Ball
- 65-75 Min.:** Regelmäßige Ballwechsel im Doppel erlernen; oranger Ball
- 75-85 Min.:** Doppel um Punkte spielen; oranger Ball
- 85-90 Min.:** Zusammenfassung und Abschluss

VARIATIONEN/ZUSÄTZLICHES

90-120 Min.: Freies Spiel im Doppel; oranger Ball

Dieses freie Doppelspiel muss nicht unbedingt vom Trainer beobachtet werden, jedoch sollte er die langsameren Bälle zur Verfügung stellen.

4. UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE

0-5 Minuten	BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IN DEN KURS		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	Die Spieler wiederholen die Inhalte der vorherigen Stunde. Der Trainer fragt: Wie habt ihr euch nach der Stunde gefühlt? Habt ihr seither noch einmal gespielt? Der Trainer erklärt die Inhalte der Stunde.		

5-10 Minuten	EINZELN AUFWÄRMEN MIT DEM ORANGEN BALL		
SPIELFORM	<p>Es wird paarweisen in den Aufschlagfeldern geworfen und gefangen. Dazu werden die beiden Aufschlagfelder jeweils in zwei Felder geteilt. Der erste Ball wird ähnlich einem Aufschlag von Spieler A von oben ins gegnerische Aufschlagfeld geworfen. Er steht dabei hinter der Grundlinie des Midcourts. Spieler B muss diesen Ball nach dem Aufprall auf dem Boden auffangen und ihn über einen Wurf von unten zurückwerfen. Beide Spieler versuchen ihren Gegner zum Laufen zu bringen. Springt der Ball zweimal auf dem Boden auf, so erhält der Gegner einen Punkt. Nach jedem Punkt wird der Aufschlag gewechselt. Es wird ein Satz bis 11 Punkte ausgespielt.</p>	<p>WICHTIG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zu Beginn ruhig anfangen und erst allmählich schneller bewegen <p>Kennt jeder Spieler den Namen seines Partners</p>	

15-40 Minuten	UNTERSCHIEDLICHE SPIELSITUATIONEN IM EINZEL KOMBINIEREN: ORANGER BALL		
<p>SPIELFORM</p> <p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Die Spieler sollen während dieser Spielform die bisher kennengelernten unterschiedlichen Spielsituationen anwenden.</p> <p>Der Trainer macht deutlich, wie sich Ballwechsel entwickeln könnten: Aufschlagen und den Ballwechsel von der Grundlinie aus beenden</p> <p>Aufschlagen und den Ballwechsel über einen Angriff ans Netz beenden</p> <p>Returnieren und den Ballwechsel über einen Netzangriff beenden</p> <p>Die Teilnehmer sollen ihre Spielmöglichkeiten während der Ballwechsel kennenlernen. Ebenso sollen sie erfahren, wie sie einen Punkt erzielen können. Sie sollen die für sie angenehmste Art des Spielens erleben und den Tennisplatz in seiner Länge und Breite kennenlernen.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Versuchen die Spieler unterschiedliche Situationen zu spielen?</p> <p>b) Fühlen die Spieler sich mehr an der Grundlinie wohl?</p> <p>c) Haben die Spieler schon ein Gespür zum Angriff entwickelt?</p> <p>c) Wissen die Spieler schon, wie sie handeln können, wenn der Gegner zum Netz kommt?</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Spieler bewegen sich nicht genug und kehren nicht zur Ausgangsposition zurück. - Die Spieler bewegen sich lediglich in der Mitte des Spielfeldes. - Die Ballwechsel sind durch ungünstige Entscheidungen und zu geringe Möglichkeiten schnell beendet.

EINFACHER	Die Spieler sollen nur eine Spielsituation zum Üben auswählen und diese mit langsameren Bällen oder in einem schmaleren Platz spielen.		
SCHWERER	Die Spieler müssen die unterschiedlichen Spielsituationen um Punkte spielen. Hierfür sollte ein schnellerer Ball oder ein längeres Spielfeld genutzt werden.		

40-55 Minuten	GRUNDLEGENDE EINFÜHRUNG IN DAS DOPPELSPIEL: ORANGER BALL (JEDER SPIELER IST FÜR EIN AUFSCHLAGFELD VERANTWORTLICH)		
SPIELFORM	<p>Es wird jeweils in einer Vierer-Gruppe zusammen gespielt. Jeder Spieler startet den Ballwechsel von der Grundlinie. Während des Ballwechsels können die Spieler auch ans Netz gehen. Die Konzentration liegt auf der Regelmäßigkeit der Ballwechsel und auf dem Finden von Räumen, in die der Ball gespielt werden könnte.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Mit kurzen Schwüngen spielen und mit viel Ballgefühl Winkel und Räume im gegnerischen Spielfeld anspielen</p> <p>b) Teamarbeit setzt im Doppel Kommunikation mit dem Partner voraus; „mein Ball“ oder „nimm du die Mitte“ rufen, aber auch nach jedem Punkt „High 5“ geben</p> <p>c) Die Spieler zur Vorwärtsbewegung ans Netz ermutigen und Flugbälle spielen</p> <p>„Einer vorne – Einer hinten“: So bezeichnet man die Doppelaufstellung, bei der ein Spieler sich vorne am Netz und der Partner sich hinten an der Grundlinie befindet.</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>- Die Spieler schlagen zu hart. ... siehe a)</p> <p>- Die Spieler spielen wie im Einzel und/oder dringen in die Spielfeldhälfte des Partners ein. ... siehe b)</p> <p>- Ein Spieler bleibt im Doppel ständig hinten. ... siehe c)</p>
DEMONSTRIEREN	<p>Der Trainer weist auf die Schwerpunkte der Übung hin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Kommunikation im Doppel und das Abdecken der Räume - Wie spielt man im Doppel an der Grundlinie und wie am Netz? - Wie können freie Räume angespielt werden? 		
EINFACHER	<p>Der Trainer lässt die Spieler auch im Doppel hauptsächlich von der Grundlinie spielen.</p>		
SCHWERER	<p>Nach einem im Doppel gespielten Volley müssen auch alle folgenden Schläge als Volley gespielt werden.</p>		

REGELKUNDE

Der Trainer erläutert die Regel zum Fußfehler. Obwohl Fußfehler im Tennis der Anfänger keine Rolle spielen, sollte die Regel den Spielern bekannt sein.

55-65 Minuten	AUFSCHLAG UND RETURN IM DOPPEL KENNENLERNEN: ORANGER BALL		
<p>ÜBUNGSFORM</p>	<p>Aufschlag und Return werden – wie aus den vorherigen Stunden bekannt – wiederholt. Allerdings wird auf dem gesamten Midcourt gespielt.</p>		
<p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Der Trainer verdeutlicht den etwas größeren Schwung beim Return. Er demonstriert, wie man beim Return den Ball im höheren Bogen über das Netz spielen kann. Außerdem verweist er auf die Möglichkeiten des Winkelspiels auf dem jetzt größeren Platz und zeigt diese den Spielern.</p>		

65-75 Minuten		REGELMÄSSIGKEIT IN DEN BALLWECHSELN IM DOPPEL ENTWICKELN: ORANGER BALL	
SPIELFORM	Die vorherige Übung wird wiederholt und dabei auf das Zusammenspiel nach dem Return geachtet. Besonders der gegnerische Netzspieler muss beachtet werden, er könnte versuchen zu „wildern“. Nach drei Ballwechseln (Punkten) werden die Positionen getauscht, so dass jeder Spieler auf jeder Doppelposition gespielt hat.	WICHTIG: a) Beim Return und bei den Grundschlägen rechtzeitiges Drehen der Schultern; dabei nur mit einer kurzen und einfachen Bewegung schlagen b) Den Schlägerkopf und den Schlagschwung in die beabsichtigte Schlagrichtung ausführen c) Die Spieler sollten mit Ausnahme eines Lobs am Netz bleiben	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Die Spieler haben Schwierigkeiten, den Ball cross zu spielen. . . . siehe a) und b) - Der Netzspieler bewegt sich während des Ballwechsels nach hinten. . . . siehe c) Hinweis: Die Volley Einführung erfolgt in der vierten Woche, so dass die Spieler sich keine Sorgen bezüglich des Volleys machen sollten.
DEMONSTRIEREN	Der Trainer zeigt die Schwerpunkte der Übung: - Return und Bälle cross spielen, um den gegnerischen Netzspieler zu umgehen - In die Ausgangspositionen zurückkehren und den Platz abdecken - Wie kann der Netzspieler agieren?		
EINFACHER	Es wird weiterhin in den Aufschlagfeldern gespielt.		
SCHWERER	Der Aufschläger und Returnspieler können ebenfalls nach dem Aufschlag und Return ans Netz gehen.		

85-90 Minuten	ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLUSS DER STUNDE		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Der Trainer fasst die Inhalte der Stunde zusammen und verweist noch einmal auf die wesentlichsten Ziele. Dies sollte über Fragen und Antworten geschehen.</p> <p>Er weist noch einmal auf die Bedeutung der Kommunikation, der cross geschlagenen Bälle und das Anspielen von freien Räumen im Doppel hin.</p> <p>Er bestärkt die Teilnehmer darin, bis zur nächsten Stunde mit ihren Freunden Doppel zu spielen.</p>		

VARIATION / WEITERES

90-120 Minuten	FREIES DOPPEL SPIELEN: ORANGER BALL		
<p>SPIELFORM</p>	<p>Es wird in einer Vierer-Gruppe zusammengespielt.</p> <p>Die Spieler spielen Doppel und benutzen dabei einen Ball ihrer Wahl.</p> <p>Nach vier Spielen erfolgt ein Partnerwechsel.</p> <p>Die Spieler müssen nach jedem Punkt laut den Spielstand ansagen.</p> <p>Dieses freie Doppelspiel muss nicht unbedingt vom Trainer beobachtet werden, jedoch sollte er die langsameren Bälle zur Verfügung stellen.</p>		

REGELKUNDE
<p>Die Spieler sollen die Tennisregeln kennen und insbesondere die verschiedenen Möglichkeiten einen Punkt zu gewinnen kennenlernen.</p> <p>Die Spieler sollen auch die verschiedenen Zählmöglichkeiten im Tennis kennenlernen (15, 30, 40, Spiel; Satz; Tie-Break; No-Ad)</p> <p>Der Trainer erklärt und demonstriert, in welcher Reihenfolge im Doppel aufgeschlagen wird und welche Positionen die Spieler einzunehmen haben.</p>



5. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK

Trainingsinhalte

- Das Netzspiel im Doppel erlernen (oranger/grüner Ball)
- Einzel und Doppel nach Tennisregeln (Zählweise) spielen (oranger/grüner Ball)

Zeitlicher Ablauf der Einheit

- 0-5 Min.:** Begrüßung der Gruppe und erklären der Stundeninhalte
- 5-10 Min.:** Aufwärmen mit orangen Bällen
- 10-15 Min.:** Einschlagen mit Ballwechseln von der Grundlinie mit orangen Bällen
- 15-25 Min.:** Wiederholen der Übungen der vorherigen Stunde; Ballwechsel im Doppel mit orangen Bällen
- 25-40 Min.:** Einführung in die Grundlagen des Flugballspiels mit roten/orangen Bällen
- 40-50 Min.:** Einführung in die Grundlagen des Flugballspiels mit orangen Bällen
- 50-60 Min.:** Sicherheit im Flugballspiel entwickeln mit orangen Bällen
- 60-70 Min.:** Sicherheit im Flugballspiel entwickeln mit orangen/grünen Bällen
- 70-85 Min.:** Im Doppel den Ball am Netz als Flugball spielen; im Doppel mit einem Flugball in den Ballwechsel beenden und am Netz den Ball des Gegners abfangen (dazwischen gehen) mit orangen/grünen Bällen
- 85-90 Min.:** Zusammenfassung und Abschluss

Variation/ Zusätzliches


90-120 Min.: Freies Spiel im Doppel mit orangen/grünen Bällen

Diese freie Doppelspiel muss nicht unbedingt vom Trainer beobachtet werden, jedoch sollte er die langsameren Bälle zur Verfügung stellen.

5. UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE

0-5 Minuten	BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IN DIE UNTERRICHTSEINHEIT		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Die Spieler werden nach den Inhalten der vorherigen Stunde befragt. Welche ersten Erfahrungen wurden im Doppel gesammelt?</p> <p>Die Ziele der Unterrichtsstunde werden erläutert.</p>		

5-10 Minuten	AUFWÄRMEN: ORANGER BALL		
SPIELFORM	<p>Es wird paarweise miteinander von der Grundlinie cross gespielt. Dabei sollte besonders auf die Schlagsicherheit geachtet werden. Bei den cross Ballwechseln stellen sich die Spieler den Netzspieler vor. Die Ballwechsel werden gezählt und der längste Ballwechsel festgehalten. Nach drei Minuten wird der Spielpartner getauscht.</p>	<p>WICHTIG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siehe die Schwerpunkte der vorherigen Stunde - Beim Einschlagen nur wenige Hinweise und Korrekturen geben - Die Spieler sollen sich auf die regelmäßigen Ballwechsel beim Einschlagen konzentrieren können 	

<p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Der Trainer zeigt die Übung und erinnert die Spieler daran, den Ball mit einer einfachen und leichten Schlagbewegung im Bogen über das Netz zu spielen. Der Schlägerkopf soll dabei in die beabsichtigte Schlagrichtung zeigen.</p>	<p>WICHTIG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siehe die Schwerpunkte der vorherigen Stunde - Beim Einschlagen nur wenige Hinweise und Korrekturen geben - Die Spieler sollen sich auf die regelmäßigen Ballwechsel beim Einschlagen konzentrieren können 	
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

25-40 Minuten		EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DES FLUGBALLSPIELS: ROTER/ORANGER BALL	
ÜBUNGSFORM	<p>Die Spieler gehen paarweise zusammen. Ein Spieler steht am Netz und spielt Flugbälle. Sein Partner steht an der Aufschlaglinie und wirft den Ball zum Volley zu.</p> <p>Der Zuwerfer wirft den Ball von unten an. Der Volleyspieler spielt den Ball ruhig und kontrolliert zum Partner zurück. Nach einer Minute werden die Aufgaben gewechselt und nach fünf Minuten der Partner getauscht.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>a) Den Flugball blocken – abprallen lassen</p> <p>b) Vorhand und Rückhand Flugball im Semikontinentalgriff spielen – dies erleichtert das Flugballspiel; unterschiedliche Schlägerflächen beim Vorhand und Rückhand Flugball benutzen</p> <p>c) Gute Ausgangsposition und einen Schritt zum Ball machen</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>- Der Volleyspieler holt zu weit aus. ... siehe a)</p> <p>- Der Spieler benutzt für beide Flugbälle den Vorhandgriff, er volliert wie ein „Scheibenwischer“... ... siehe b)</p> <p>- Der Spieler passt nicht auf oder bewegt sich zu wenig. ... siehe c)</p>
DEMONSTRIEREN	<p>Der Trainer zeigt die Schwerpunkte der Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Flugball von oben nach unten spielen (von der Schulter nach vorne unten) - Einfache Blockbewegung - Auf eine gute Ausgangsposition achten und den Schläger in der Mitte vor dem Körper halten - Im Semikontinentalgriff (Mittelgriff) 		
EINFACHER	<p>Der Partner wirft dem Spieler den Ball zum Flugball an</p>		

<p>SCHWERER</p>	<p>Dem Flugballspieler werden Zielflächen gegeben: - Zielflächen für die Schlaglänge (ca. 1m vor der Aufschlaglinie des Aufschlagfeldes) oder für die Schlaggenauigkeit (die Aufschlagfelder in zwei Zielbereiche teilen, damit der Volleyspieler auf die Vorhand oder Rückhandseite des Partners volliert)</p>		
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>REGELKUNDE</p>
<p>Gewöhnlich steht der Netzspieler in diesem Lernstadium sehr nah am Netz. Der Trainer erklärt den Spielern, dass sie beim Volleyspiel nicht über das Netz greifen dürfen. Falls sie das Netz vor dem zweiten Aufsprung des Balles berühren, verlieren sie den Punkt.</p>

40-50 Minuten		EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DES FLUGBALLSPIELS: ORANGER BALL	
ÜBUNGSFORM	Die vorherige Übung wird wiederholt. Allerdings haben jetzt beide Spieler einen Schläger in der Hand. Ein Partner spielt von der Aufschlaglinie mit Vorhand und Rückhand dem Netzspieler die Bälle zu. Beide Spieler versuchen, beständig die Bälle hin und her zu schlagen. In diesem Lernstadium sollten die Spieler mit orangen Bällen spielen.	WICHTIG: Wie zuvor und . . . a) Der Zuspieler bewegt sich nach jedem Schlag hinter seine Grundlinie (Aufschlaglinie) zurück und versucht dem Flugballspieler den Ball auf Schulterhöhe zuzuspielen	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Wie zuvor, und . . . - Dem Zuspieler gelingen nur selten brauchbare Zuspiele zum Netzspieler. . . . siehe a)
DEMONSTRIEREN	Der Trainer zeigt die Schwerpunkte der Übung: - Grundlagen des Volleyspiels (wie zuvor) - Der Zuspieler muss sich stets in seine Ausgangsposition hinter der Aufschlaglinie bewegen		
EINFACHER	Der Partner wirft den Ball zum Flugball zu.		
SCHWERER	Es wird mit dem grünen Ball auf dem gesamten Spielfeld gespielt.		

50-60 Minuten		EIN BESTÄNDIGES UND SICHERES FLUGBALLSPIEL ENTWICKELN: ORANGER BALL	
ÜBUNGSFORM	Die vorherige Übung wird wiederholt. Dabei wird auf dem Midcourt begonnen und allmählich auf dem gesamten Tennisfeld mit grünen Bällen gespielt.	WICHTIG: a) Den Ball bei den Grundsschlägen vor dem Körper treffen und mit einer etwas größeren Schlagbewegung spielen b) Den Ball von der Grundlinie aus etwas höher über das Netz spielen c) Der Netzspieler darf nicht zu nahe am Netz stehen; er sollte sich mit dem Flugball zum Netz bewegen d) Der Flugballspieler konzentriert sich auf eine kurze geblockte Schlagbewegung beim Volley	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Den Spielern fällt das Zuspiel auf dem längeren Spielfeld schwer. ... siehe a) und b) - Die Spieler machen eine zu weite Ausholbewegung. ... siehe c) und d)
DEMONSTRIEREN	Der Trainer demonstriert die Schwerpunkte der Übung: - Grundlagen des Volleyspiels (wie zuvor) - Der Zuspieler muss sich stets in seine Ausgangsposition hinter der Aufschlaglinie bewegen		
EINFACHER	Der Ball wird durch den Partner zum Flugball angeworfen.		
SCHWERER	Es wird mit dem grünen Ball auf dem gesamten Spielfeld gespielt.		

60-70 Minuten			
EIN BESTÄNDIGES UND SICHERES FLUGBALLSPIEL ENTWICKELN: ORANGER/GRÜNER BALL			
ÜBUNGSFORM	Die vorherige Übung wird wiederholt.	WICHTIG: Wie zuvor und . . . a) Den Körper in die Schlagrichtung hineindrehen und den Ball in die Zielfläche vollieren (blocken)	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: Wie zuvor, und . . . - Den Spielern fällt der cross gespielte Flugball schwer. . . . siehe a)
DEMONSTRIEREN	Der Trainer zeigt die Schwerpunkte der Übung: - Den Körper in die Schlagrichtung hineindrehen, um den Flugball cross in den Zielbereich zu schlagen		
EINFACHER	Es wird etwas länger auf dem Midcourt gespielt.		
SCHWERER	Es wird mit dem grünen Ball auf dem gesamten Spielfeld gespielt.		

70-85 Minuten			
IM DOPPEL DEN BALL AM NETZ ALS FLUGBALL SPIELEN: MIT EINEM FLUGBALL DEN BALLWECHSEL BEENDEN UND AM NETZ DEN BALL DES GEGNERS ABFANGEN (DAZWISCHEN GEHEN), ORANGER/GRÜNER BALL			
SPIELFORM	Die Spieler nehmen die Doppelpositionen ein: „Einer hinten – einer vorne“ – „Einer an der Grundlinie – einer am Netz“.	WICHTIG: a) Die Netzspieler müssen ihren Raum abdecken	HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN: - Der Netzspieler versucht bei jedem Ballwechsel, den Ball am Netz abzufangen. . . . siehe a)

<p>SPIELFORM</p>	<p>Die Spieler an der Grundlinie spielen cross Ballwechsel miteinander, während die Netzspieler versuchen, den Ball am Netz mit einem Flugball abzufangen. Dabei achten sie auf die Abdeckung ihres Raumes.</p> <p>Nach drei Ballwechseln rotieren die Spieler im Uhrzeigersinn und tauschen ihre Positionen, bis jeder an jeder Position gespielt hat.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>b) Die Netzspieler müssen den Ball und die Bewegungen der Gegner genau beobachten und mutig agieren</p> <p>c) In der Ausgangsstellung wird der Schläger in der Mitte vor dem Körper gehalten</p>	<p>HÄUFIGE BEOBACHTUNGEN:</p> <p>- Der Netzspieler traut sich nicht, den Ball am Netz abzufangen.</p> <p>. . . siehe b)</p> <p>- Der Netzspieler verpasst den Flugball am Netz.</p> <p>. . . siehe c)</p>
<p>DEMONSTRIEREN</p>	<p>Der Trainer demonstriert die Schwerpunkte der Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Grundlinienspieler muss den Netzspieler umgehen - Auf eine sorgfältige Ausgangsposition achten - Der Netzspieler muss seinen Raum abdecken und kontrollieren sowie auch das longline-Feld sichern 	<p>d) Der Netzspieler muss in der Nähe des Netzes stehen und seinen Raum abdecken; Markierung zur Orientierung auslegen</p>	<p>- Der Netzspieler bewegt sich während des Ballwechsels nach hinten.</p> <p>. . . siehe d)</p>
<p>EINFACHER</p>	<p>Es wird etwas länger auf dem Midcourt gespielt.</p>		
<p>SCHWERER</p>	<p>Es wird mit dem grünen Ball auf dem gesamten Spielfeld gespielt.</p>		

85-90 Minuten	ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLUSS		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Der Trainer fasst die wesentlichen Stundenziele zusammen. Dies kann über Fragen und Antworten geschehen.</p> <p>Er hebt die Bedeutung des Flugballspiels im Doppel hervor. Der Spieler sollte mit Selbstvertrauen den Volley spielen und keine Angst vor möglichen Fehlern haben.</p> <p>Die nächste Stunde wird die letzte Unterrichtseinheit in diesem Kurs sein.</p> <p>Der Spieler sollte darüber nachdenken, einen Folgekurs zu buchen.</p>		

VARIATION / WEITERES

90-120 Minuten	FREIES DOPPEL SPIEL: ORANGER/GRÜNER BALL		
<p>SPIELFORM</p>	<p>Die Spieler spielen Doppel. Sie spielen vier Spiele, dann wechseln sie die Spielpartner. Die Spieler müssen die Grundformation im Doppel benutzen: „Einer an der Grundlinie – einer am Netz“ – „Einer hinten – einer vorne“.</p> <p>Die Spieler müssen nach jedem Punkte laut und deutlich zählen.</p> <p>Dieses freie Doppelspiel muss nicht unbedingt vom Trainer beobachtet werden, jedoch sollte er die langsameren Bälle zur Verfügung stellen.</p>		

6. UNTERRICHTSEINHEIT IM ÜBERBLICK



Trainingsinhalte

- Einzel- und Doppelwettkämpfe spielen und dabei verschiedene Spielsituationen und Spielstile anwenden (oranger/grüner Ball)
- Ankündigungen und Aushänge – Spielmöglichkeiten, Wettkämpfe (Turniere) und Betreuung im Club (Verein)

Zeitlicher Ablauf der Einheit

- 0-5 Min.:** Begrüßung der Gruppe und erklären der Stundeninhalte
- 5-10 Min.:** Aufwärmen und Einschlagen mit orangen Bällen
- 10-15 Min.:** Aufwärmen und Einschlagen mit orangen oder grünen Bällen
- 15-55 Min.:** Spaßige Einzelspiele mit orangen oder grünen Bällen
- 55-115 Min.:** Spaßige Doppelspiele mit orangen oder grünen Bällen
- 1. n.:** Zusammenfassung und Abschluss des Kurses


6. UNTERRICHTSEINHEIT - INHALTE

0-5 Minuten	BEGRÜSSUNG UND EINFÜHRUNG IN DIE UNTERRICHTSEINHEIT		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<p>Der Trainer befragt die Spieler nach den Inhalten der vorherigen Stunde. „Habt ihr seither geübt, trainiert?“</p> <p>Die Ziele der Unterrichtsstunde werden erläutert.</p>		

5-10 Minuten	AUFWÄRMEN UND EINSCHLAGEN MIT DEM ORANGEN BALL		
SPIELFORM	<p>Die Spieler schlagen sich zur Vorbereitung auf die Spiele mit einem Partner ein. Das Einschlagen beinhaltet Grundschläge, Flugbälle sowie Aufschläge und Returns.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>Die Spieler sollen langsam beginnen und so viele Bälle wie möglich fehlerfrei hin und her spielen können.</p> <p>Der Trainer weist auf die Bedeutung des Einschlagens vor einem Match besonders hin.</p>	

10-15 Minuten	AUFWÄRMEN UND EINSCHLAGEN MIT DEM ORANGEN BALL ODER GRÜNEN BALL		
SPIELFORM	<p>Die Spieler schlagen sich noch einmal wie zuvor ein. Allerdings spielen sie jetzt auf dem gesamten Tennisfeld und mit grünen Bällen.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>Die Spieler sollen langsam beginnen, viele Bälle möglichst fehlerfrei hin und her spielen können.</p> <p>Der Trainer weist auf die Bedeutung des Einschlagens vor einem Match besonders hin.</p>	

15-55 Minuten	EINZELTURNIER MIT ORANGEN ODER GRÜNEN BÄLLEN		
SPIELFORM	<p>Der Trainer erklärt das „Team Round Robin“ („Jeder gegen Jeden“) Spielsystem. Es wird nach Match-Tie-Break-Regeln gespielt.</p> <p>Die Dauer dieses Turniers hängt von der Teilnehmerzahl und den zur Verfügung stehenden Tennisplätzen ab.</p> <p>Besteht die Gruppe z.B. aus acht Teilnehmern und stehen zwei Tennisplätze zur Verfügung, so können zwei Round Robin Gruppen zu je vier Spielern dies in ca. 40 Minuten durchspielen.</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>Es ist sicherzustellen, dass die dem Spielniveau der Teilnehmer entsprechenden Bälle benutzt werden.</p> <p>Nach Absprache mit ihrem Gegner können die Spieler die Wahl des jeweiligen Balles auch selbst bestimmen.</p>	

<p>SPIELFORM</p>	<p>Insgesamt sind sechs Matches von einer Dauer von ca. 5 Minuten auf jedem Platz zu absolvieren.</p> <p>Alle Spieler halten sich auf dem Tennisplatz auf.</p> <p>Die genaue Beschreibung des „Team Round Robin“ Turniers ist unter folgendem Link zu finden:</p> <p>http://www.tennisplayandstay.com/competition/group/team-round-robin.aspx</p>	<p>WICHTIG:</p> <p>Wählen die Spieler den orangen Ball, so müssen die entsprechenden Linienmarkierungen auf dem Platz angebracht werden.</p> <p>Die Teilnehmer müssen die Spielregeln kennen.</p> <p>Spielfreie Spieler werden als Schiedsrichter eingesetzt.</p> <p>Die Spieler müssen entsprechend den Tennisregeln zählen können.</p> <p>Ebenso muss das Ergebnis in das Tableau eingetragen werden.</p> <p>Weitere Turnierformate können unter folgendem Link gefunden werden</p> <p>www.tennisplayandstay.com/competition</p>	
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

55-115 Minuten	DOPPELTURNIER MIT ORANGEN BÄLLEN ODER GRÜNEN BÄLLEN		
<p>SPIELFORM</p>	<p>Der Trainer erklärt das „Up and Down“ Spielsystem.</p> <p>Es wird nach Match-Tie-Break Regeln gespielt.</p> <p>Die Dauer dieses Turniers hängt von der Teilnehmerzahl und den zur Verfügung stehenden Tennisplätzen ab. Besteht die Gruppe z.B. aus zwölf Teilnehmern (sechs Doppelpaare) und stehen drei Tennisplätze zur Verfügung, so können alle sechs Doppelpaare gleichzeitig spielen. Die Spieldauer beträgt 40 Minuten. Insgesamt können so sechs Runden zu je 5 Minuten Spielzeit auf jedem Platz gespielt werden.</p> <p>Die genaue Beschreibung des „Up and Down“ Turniers ist unter folgendem Link zu finden:</p> <p>http://www.tennisplayandstay.com/competition/rotation/up-and-down.aspx</p>	<p>WICHTIG: Es ist sicherzustellen, dass die dem Spielniveau der Teilnehmer entsprechenden Bälle benutzt werden. Nach Absprache mit ihrem Gegner können die Spieler die Wahl des jeweiligen Balles auch selbst bestimmen. Wählen die Spieler den orangen Ball, so müssen die entsprechenden Linienmarkierungen auf dem Platz aufgebracht werden. Die Teilnehmer müssen die Spielregeln kennen. Spielfreie Spieler werden als Schiedsrichter eingesetzt. Die Spieler müssen entsprechend den Tennisregeln zählen können. Ebenso muss das Ergebnis in das Tableau eingetragen werden.</p> <p>Weitere Turnierformate können unter folgendem Link gefunden werden: www.tennisplayandstay.com/competition</p>	

115-120 Minuten	ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLUSS DES KURSES		
UNTERRICHTS- GESPRÄCH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Teilnehmern wird zu ihrem Lernerfolg gratuliert und für ihren Einsatz gedankt. 2. Der Trainer vergewissert sich, dass jeder Teilnehmer entweder orange oder grüne Bälle hat, die er zum weiteren Üben benutzen kann. 3. Die Teilnehmer können sich für weitere Kurse mit orangen, grünen oder gelben Bällen einschreiben (anmelden). 4. Die Kontakte anderer Spielpartner aus dem Club können an die Teilnehmer weitergegeben werden. 5. Die Mitgliedschaft im Club sollte angeboten und auf weitere Veranstaltungen im Club hingewiesen werden. 6. Der Trainer kann Hinweise auf weitere für die Teilnehmer interessante Turniere geben und sie gegebenenfalls bereits zu diesen anmelden. 		

HILFREICHE INFORMATIONEN FÜR TRAINER

ZÄHLWEISEN

Innerhalb des Tennis Xpress Kurses werden folgende Zählweisen angewandt:

- Match Tie-Break (eingeführt und erklärt in der ersten Stunde)
- Die „No-Ad“ Regel bei Einstand (eingeführt und erklärt in der zweiten Stunde)
- Spiel auf Zeit – zur Organisation der „Round Robin“ Spiele in den Gruppen (eingeführt und erklärt in der sechsten Stunde)

Eine vollständige Beschreibung der Zählweisen im „Spiel“, „Satz“ und „Match“ sind in den Regeln 5, 6 und 7 der ITF zu finden (Tennisregeln der Internationalen Tennis Federation – siehe auch Regeln des DTB). Ebenso können die Regeln im Anhang V unter „Alternative Verfahren- und Zählweisen“ insbesondere hinsichtlich der „No-Ad“ Regel nachgelesen werden.

Weitere Zählweisen können während des Tennis Xpress Kurses durch den Trainer zur Anwendung kommen:

- Ein Match Tie-Break bis 10 Punkte (statt wie beim normalen Tie-Break bis 7 Punkte)
- Zwei Gewinn Tie-Break bis 7 Punkte
- Ein Kurzsatz bis 4 Spiele
- Zwei Gewinnkurzsätze bis 4 Spiele
- Anstelle eines möglichen dritten Satzes wird ein Match Tie-Break bis 7 oder 10 Punkte gespielt
- Die „No-Ad“ Regel (beim Spielstand von Einstand entscheidet der nächste Punkt, wobei der Returnspieler wählen darf, von welcher Seite aus der Aufschläger aufschlagen soll)
- Eine Kombination aus den zuvor beschriebenen Möglichkeiten

TURNIERFORMATE

Während des Tennis Xpress Kurses soll der Trainer die Teilnehmer so oft wie möglich mit anderen Teilnehmern zusammenspielen lassen. Durch diese Rotation können sich die Teilnehmer untereinander besser kennenlernen. Darüber hinaus müssen sie sich mit den verschiedenen Spielstilen auseinandersetzen. Der Trainer sollte darauf achten, dass die Spieler in der Wettkampfsituation weder unter- noch überfordert werden.

Folgende Turnierformate werden im Tennis Xpress Kurs genutzt:

- „Round Robin“ im Team (Jeder gegen Jeden als Team), eingeführt und erklärt in der sechsten Stunde
- „Up and Down“ (Rauf und Runter), eingeführt und erklärt in der sechsten Stunde

Weitere Turnierformate können nach Ermessen des Trainers im Tennis Xpress Kurs angewandt werden. Nähere Informationen dazu können unter tennisplayandstay.com/competition oder unter auf der Homepage des DTB (www.tennis.de) gefunden werden.

NACH DEM TENNIS XPRESS KURS

Am Ende des Tennis Xpress Kurses sind die Beurteilung und die Einschätzung der Fertigkeiten eines jeden Teilnehmers durch den Trainer wesentlich. Der Trainer muss jedem Teilnehmer eine für ihn passende weitere Spielmöglichkeit, z.B. durch die Vermittlung von Spielpartnern oder durch die Teilnahme an weiterführenden Kursen, anbieten. Auf diese Weise können die Teilnehmer ihr Spiel weiterentwickeln und Spaß am Tennis beibehalten.

Beispiele weiterer Spielmöglichkeiten:

- Organisierte Turniere (Einzel und/oder Doppel) mit dem grünen oder gelben Tennisball
- Organisierte clubinterne Turniere mit dem grünen Ball und mit Kurzsatzzählweise (die Grüne Liga)
- Organisierte Teamturniere mit dem grünen und/oder gelben Tennisball
- Spezielle Nachtturniere mit dem grünen Ball „Club Mixed Nacht“ als Mixed Wettbewerb
- Organisierte Turniere auf Zeit mit dem grünen und/oder gelben Ball
- Organisierte Eltern und Kind-Turniere mit dem langsamen roten, orangen und grünen Ball;
je nach Spielstärke auch mit dem gelben Ball
- Organisierte Cardio Tennis Stunden mit dem orangen, grünen oder gelben Ball

ELTERN SPIELEN MIT IHREN KINDERN TENNIS

Eltern möchten gemeinsam mit ihren Kindern Spaß am Tennis haben!

Tennis Xpress ist der ideale Einstieg in den Tennissport für Eltern, deren Kinder am Tennis 10s Programm des Clubs teilnehmen. Am Ende des Tennis Xpress Kurses sind die Eltern in der Lage, gemeinsam mit ihren Kindern mit den langsameren Bällen Tennis zu spielen. Der Trainer sollte den Tennis Xpress Kurs den Eltern der tennisspielenden Kinder anbieten.

Weitere Informationen zum Tennis Xpress Kurs können unter folgendem Link gefunden werden:
itftennisxpress.com. sowie auf der DTB Homepage **www.tennis.de**.

WISSENSWERTES

Die ITF dankt den nachfolgenden Personen für ihre Hilfe und Unterstützung bei der Entwicklung des Tennis Xpress Kurses:

- Mark Tennant
- Ronald Pothuizen
- British Lawn Tennis Association
- Wayne Elderton
- Tennis Canada
- Tennis Corporation of America (TCA)

Eine Veröffentlichung von:

The International Tennis Federation
Bank Lange, Roehampton
London
SW15 5XZ
United Kingdom

Übersetzt ins Deutsche durch Hans-Peter Born, 2013

www.tennis.de