

## Aufwärmspiele:

### Ballfangen

Material: Tennisbälle

Spielgedanke:

Alle Kinder bis auf drei bekommen einen Tennisball, der so gehalten werden muss, dass der Fänger ihn sehen kann. Ein Fänger versucht ein Kind ohne Ball zu fangen. Die Bälle sollen so geworfen werden, dass der Fänger kaum eine Chance hat, ein Kind abzuschlagen. Wechsel nach 2 Minuten

Variationen:

- weniger Bälle
- mehrere Fänger
- Wechsel wenn man gefangen wurde

### Hallenrugby

Material: Weichbodenmatten, Bälle

Spielgedanke:

Zwei Teams. Das Spielfeld ist eine Einfachturnhalle; an den Stirnseiten befinden sich 2 Weichbodenmatten. Der Ball muss so gepasst werden, dass der Mitspieler ihn in der Luft fängt und auf der Matte landet. Die Verteidiger dürfen nicht auf die Matte. Der ballführende Spieler darf max. 3 Schritte laufen und muss dann werfen. Körperkontakt ist verboten.

Variationen:

- 2 Bälle
- verschiedene Bälle
- Frisbee
- ohne laufen, nur passen

## **Bälle klauen**

Material: Markierungshütchen, Tennisbälle

Spielgedanke:

Auf zwei Spielfeldern verteilt stehen Markierungshütchen. Auf einigen liegen Tennisbälle. Die zwei Mannschaften versuchen die Bälle der gegnerischen Mannschaft zu klauen und bei sich im Spielfeld auf einem Hütchen abzulegen. Es darf immer nur ein Ball transportiert werden. Spieldauer auf Zeit (z.B. 2 Minuten)

Variationen:

- mehrere Mannschaften mit unterschiedlichen Hütchenfarben

## **Frantic**

Material: Tennisbälle (höhere Anzahl als Teilnehmer)

Spielgedanke:

Die Aufgabe der gesamten Gruppe besteht darin, alle Tennisbälle, die vom Spielleiter nach und nach über den Boden gerollt werden, solange wie möglich rollend in Bewegung zu halten. Wenn der Spielleiter sieht, dass der erste Ball liegen bleibt, so ruft er laut „eins“, beim zweiten „zwei“ und so weiter. Wenn der sechste Ball liegen geblieben ist, wird das Spiel vom Spielleiter mit einem lauten „Stopp“ beendet. Der Spielleiter stoppt die Zeit bis zum Ende des Durchgangs. Die Gruppe kann in folgenden Durchgängen versuchen sich zu verbessern.

Variationen:

- Mit Luftballons: Jeder Ballon, der auf den Boden fällt bzw. platzt, geht verloren.

## **Zombieball**

Material: 2-3 Softbälle

Spielgedanke:

Jeder spielt gegen jeden. Alle Spieler laufen in der Halle herum. Der Spielleiter wirft blind die Bälle ins Spielfeld. Wer einen Ball fängt ist Jäger und darf jeden, den er erwischt, abwerfen. Mit dem Ball in der Hand dürfen nur 3 Schritte gemacht werden. Verliert jemand den Ball oder unternimmt ein Spieler einen Abwurfversuch (ob erfolgreich oder nicht) ist der Ball frei für jeden, der ihn zuerst erreicht. Wird ein Spieler abgeworfen, muss er sich auf die Langbänke stellen und so laut wie möglich den Namen des Abwerfers "brüllen". Wird nun der benannte "Übeltäter" abgeworfen, darf der "Langbankschreier" wieder mitspielen. Fängt aber jemand den Ball eines Jägers, ist er nicht ab, sondern der Jäger gilt als abgeworfen und muss so lange auf die Bank, bis der "Fänger" selbst abgetroffen ist.

Variationen:

- Es dürfen immer nur drei Spieler auf der Bank stehen. Bei dieser Variante ist es egal, von wem ein Spieler abgetroffen wurde. Sobald der vierte Spieler auf die Bank kommt, kann der Spieler, der am längsten auf der Bank steht, wieder ins Spielfeld zurück.

## Koordinationsübungen

**Ball mit dem Schläger vor dem Körper führen**, dabei müssen die Kinder in Bewegung sein und der Ball darf nicht zum stehen kommen

Variationen:

- Hopser-Lauf
- Beim Pfeifen muss der Ball überholt werden, mit dem Schläger aufgenommen werden und wieder auf den Boden gelegt werden

**Ball mit der Hand dribbeln**, nach einem Pfiff muss der Ball vom Schläger „aufgesaugt“ werden

Variationen:

- Mit rechter/linker Hand
- Hopser-Lauf

**Ball mit dem Schläger vor dem Körper führen** und dabei abwechselnd die rechte und linke Schlägerseite benutzen (=Vorhand und Rückhand)



Hilfsmittel: Tennisschläger, Hütchen, Bänke, Reifen, „Stage 3 Tennisball rot“, Jumbobälle

## **Ballonübungen**

- Ballon mit einer Hand hochprellen
- Abwechselnd mit der Handfläche und dem Handrücken hoch spielen
- Hände zusammen kleben und abwechselnd mit dem rechten und dem linken Handrücken hoch spielen
- Über dem Kopf spielen
- Auf dem rechten Bein hüpfen und mit dem linken Fuß den Ballon hochhalten (und umgekehrt)
- Kombination: Kopf – Oberschenkel – Fuß
- Ballon mit dem Fuß hoch spielen, Tappings machen bis der Ballon wieder unten ist
- Luftballon mit der Hand hochhalten und gleichzeitig einen Tennisball mit der Hand auf den Boden prellen
- Luftballon mit Hand oder Fuß hochhalten und gleichzeitig einen Tennisball hochwerfen und wieder auffangen

### Ziele:

- Ballgefühl
- Tennisspezifische Schläge schon mal mit anderen Hilfsmitteln ausprobieren
- Viele Kombinationen ausprobieren (Hopser-Lauf, rechte/linke Hand/Fuß)
- Motivation durch Erfolg
- Türöffner für die ersten Stunden

Hilfsmittel: Luftballon und „Stage 3 Tennisball rot“

## **Übungen mit dem „Stage 3 Tennisball rot“**

- Ball abwechselnd mit Handinnenfläche und Handrücken hoch spielen (mit Hopserlauf)
- Hände zusammen nehmen; abwechselnd mit dem rechten und dem linken Handrücken hoch spielen

**Erste Übungen mit Ball und Schläger** (Durch gezielte Aufgabenstellungen sollen die Kinder zu der richtigen Bewegungsausführung gebracht werden):

- Ball hoch prellen mit gestrecktem Arm & ganz nah am Körper (wo ist das Pellen am angenehmsten?)
- Tennisball soll auf der kompletten Schlägerfläche geprellt werden (wo kann man den Ball am besten hoch prellen?)
- Tennisschläger auf den Boden legen und einen Tennisball auf den Tennisschläger fallen lassen, dabei soll einmal der Schläger mit dem Fuß fixiert werden und einmal nicht (der Schläger muss im Treffpunkt richtig festgehalten werden)

Ziele:

- Ballgewöhnungsübungen (mit Ball und Schläger vertraut machen)
- Voraussetzungen schaffen
- Auf die Griffhaltung nicht genauer eingehen (nur Erklärungen wie: „Finger zeigen nach oben/unten“)

## **Einzelaufgabe mit Zeitung**

- Kinder spielen den Tennisball mit dem Schläger auf die eigene Zeitung, dabei zeigen die Finger nach unten (der Handrücken nach oben)

## **Partneraufgaben mit Zeitung**

- **2 Kinder spielen abwechselnd mit einem Ball auf eine Zeitung**

Variationen:

- nur Vorhand/Rückhand
- gleichzeitig um die Zeitung laufen
- Welches Team schafft am meisten Kontakte in 30 Sekunden?
- Welches Team schafft es, als erstes die Zeitung 10x zu umrunden?

- **Beide Zeitungen liegen jeweils kurz hinter dem Netz; Kind A lässt den Ball auf die eigene Zeitung fallen und Kind B fängt den Tennisball aus der Luft**

Variationen:

- Kind B muss den Ball aus der Luft fangen
- Kind A muss den Ball mit der Rückhand spielen (mit beiden Händen)
- Kind A muss den Ball auf die Zeitung von Kind B spielen
- Kind B spielt den Ball nach dem Zuspiel von Kind A einmal selbst hoch und fängt ihn dann (mit/ohne auftippen)
- Mit Kontrollschlag zuspielen

- **Beide Zeitung ca. 2 Meter nach hinten legen, Kind A lässt Ball fallen und Kind B macht einen Kontrollschlag und versucht seine eigene Zeitung zu treffen**
  - Wie viele Versuche braucht Kind A um die Zeitung des Partners 5x zu treffen? –Kind A zählt die Treffer auf der Zeitung, Kind B zählt die Versuche
- Variationen:
- Kinder sollen sich zuspieren und versuchen ohne Fehler auf die Zeitung zu spielen
  - Abschluss (freudvoller Ausklang): Das Team dass es schafft, sich 30 Sekunden ohne Fehler den Ball zuzuspielen, bekommt einen Punkt. Das Team, das als erstes 5 Punkte hat, gewinnt das Spiel.
    - ➔ Differenzierung in der Gruppe durch unterschiedliche Anzahl der Kontrollschläge, unterschiedliche Zielgrößen und dem Abstand zum Netz
    - ➔ Da sich die Kinder nah am Netz aufhalten ist der Bewegungsumfang eher klein (Konzentration auf das Wesentliche). Je weiter sie sich vom Netz entfernen, desto größer wird der Bewegungsumfang

Materialien: Tennisschläger, „Stage 3 Tennisball rot“, Tennisschläger, Zeitungsseiten

## **Beinkoordination, Reifenreihe**

- Ein Fuß im Reifen – ein Fuß außerhalb des Reifens
  - Jeweils 2 Kontakte im Reifen und außerhalb des Reifens
  - Zwei Kontakte im Reifen und einen außerhalb des Reifens
  - Nur Kontakte im Reifen
  - Side-Steps/seidliche Tappings durch die Reifen (2 Kontakte im Reifen, 2 außerhalb des Reifens)
- Variationen:
- Unterschiedliche Variationen auch mit Ball und Schläger möglich





## Staffelläufe

- Pro Mannschaft wird ein Ball benötigt; es stehen 2 Pylonen 3 Meter voneinander entfernt; der Erste aus der Gruppe beginnt rechts neben der Pylone und führt den Ball um die zweite Pylone und zurück zum Start; der Ball muss dem zweiten Läufer mit der Hand übergeben werden



- Ball auf dem Schläger balancieren; Übergabe ohne Hände direkt auf den Schläger des zweiten Läufers



- Ball wird zur Pylone geführt; Ball anhalten und zurück zum zweiten Läufer rollen; sobald der erste Läufer über die Linie gelaufen ist darf Läufer 2 starten
- Ball wird zur Pylone geführt; Läufer 1 rennt um die erste Pylone und zurück zu seinem Ball und der Ball wird dann mit der Rückhand zum Läufer 2 gerollt, der loslaufen darf, sobald Läufer 1 wieder über der Linie ist

### Variationen:

- Nach unten/oben dribbeln

## Spielformen in Turn- und Tennishalle:



Alle Hindernisse sind so aufgestellt, dass man drüber und drunter spielen kann

### Low-T-Ball - Übungsformen 1:1

- Der Overball muss immer über die Bande zum Partner gespielt werden. (wenn eine Bande vorhanden ist!)
- Es sind nur Vorhandschläge erlaubt.
- Es sind nur Rückhandschläge erlaubt.
- Die Spieler müssen immer im Wechsel einen Schlag mit der Rückhand und den nächsten dann mit der Vorhand ausführen usw.
- Die Bälle werden im Wechsel mit der rechten und der linken Hand geschlagen.  
Variationen: Spiel mit einem Schläger; Schlägerwechsel nach jeder Schlagausführung
- Ein Schläger wird bei jedem Spieler auf dem Boden platziert, den anderen hält er in der Hand. Nach jedem Schlag muss der Schläger getauscht werden - evtl. etwas Luft aus dem Ball herausnehmen um die Geschwindigkeit des Balles zu reduzieren.
- Schläger in der einen Hand und einen Tennisball in der anderen halten, nach jedem Schlag werden Ball und Schläger getauscht und der Ballwechsel wird mit der anderen Hand fortgesetzt.
- Nach jeder Schlagausführung muss der Schläger um den Körper übergeben werden oder durch die Beine geführt werden, bevor der nächste Schlag erfolgen kann.



# Übungskatalog







## Low-T-Ball - Übungsformen für mehrere Spieler

- Zwei gegen Zwei mit einem Schläger pro Spielerpaar, wobei nach jedem Schlag der Schläger an den Partner übergeben werden muss.
- Rundlauf fünf bis acht Spieler – jeder Spieler hat z.B. drei Punkte, wer als erstes 0 Punkte hat, verliert das Spiel, diejenigen mit den meisten Punkten haben gewonnen. Bitte ohne Ausscheiden spielen lassen, da andernfalls die schwächsten Spieler am meisten Pause machen.

Variationen: Spiel gegen den Trainer/Lehrer: Auf der einen Spielfeldseite rotieren die Kinder nacheinander und schlagen jeweils einen Ball zum gegenüber stehenden Trainer. Ziel ist es möglichst lange Ballwechsel zu spielen.

Bei Spiel- und Übungsformen mit mehreren Kindern ist besonders bei Anfängern unbedingt darauf zu achten, dass die Verletzungsgefahr minimiert wird. Weiterhin soll der Grundgedanke vorherrschen, dass die Kinder von Anfang an miteinander und nicht gegeneinander spielen.

Die Turniertableaus - siehe unten - werden bei einer Schulmeisterschaft VOR Turnierbeginn erstellt und ausgefüllt. Dazu sind die Namenslisten aller Klassen - Name, Vorname, Geburtsjahr erforderlich. Ein Spiel hat gewonnen wer zuerst sieben Punkte nach Tischtennis - Zählweise erreicht. Pro Sieg erhält der Teilnehmer einen Siegpunkt. Für den Gruppensieg ist entscheidend, wer die meisten Siegpunkte errungen hat. Haben zwei oder mehrere Spieler die gleiche Anzahl an Siegpunkte entscheidet die Anzahl der gewonnenen Punkte in den Matches.

Gruppe	1	2	3	4	Pkt	Spiele	Platz
						:	
1		1-2 Spiel 7	1-3 Spiel 6	1-4 Spiel 3		:	
2	2-1 Spiel 7		2-3 Spiel 4	2-4 Spiel 5		:	
3	3-1 Spiel 6	3-2 Spiel 4		3-4 Spiel 2		:	
4	4-1 Spiel 3	4-2 Spiel 5	4-3 Spiel 2			:	

## **Tennisball zu zweit zurollen und anstoppen**

### Variationen:

- Sobald der Ball den Schläger verlassen hat, müssen die Kinder Tappings machen/die Wand berühren/Beine öffnen-schließen bis der Ball wieder da ist
- Ball direkt spielen

## **Zuspielen mit Zusatzaufgaben**

- Nach dem Schlagen muss man den Schläger 2x um den eigenen Körper kreisen lassen

### Variationen:

- 8 durch die Beine
  - Kombi: um den Körper, 8 durch die Beine
  - Um die eigene Achse drehen
  - Kontrollieren mit Oberschenkel/Fuß
- 
- Kind A (ohne Schläger) fungiert als Zuwerfer (von unten werfen); Kind A wirft Kind B den Ball zu und Kind B muss den Ball so zurückspielen, dass A den Ball aus der Luft fangen kann  
Ziel: Beide Kinder haben eine konkrete Aufgabe (Zuwerfer: Ball aus der Luft fangen ist hilfreich für den Volley)

## Spielformen an der Wand

### **Wandtennis direkt 1:0**

Ziel: „Spiele den Ball so oft wie möglich direkt an die Wand!“

Taktik: Erfolgsorientiertes Entscheidungsverhalten im Hinblick auf Schlagseite (VH/RH), Treffpunkt und Abstand zur Wand

Variationen:

- Abstand zur Wand
- Treffpunkt
- Wandkontakt

### **Wandtennis indirekt 1:0**

Ziel: „Spiele den Ball so oft wie möglich indirekt an die Wand!“

Taktik: Wie bei der ersten Spielform

Variationen:

- Bestimmung eines Bodenziels
- Festlegung eines Wandziels
- Einführung einer Netzlinie

### **Wandtennis kooperativ 1:1**

Ziel: „Spiele den Ball so oft wie möglich mit dem Partner an die Wand!“

Taktik: Situative Interpretationen mit dem Partner hinsichtlich VH- oder RH-Seite sowie Spiel parallel „in der Mitte“ oder diagonal „außen herum“.

## Stationstraining (2er Teams)

1. Zielorientiert: Tennisball in einen Kasten spielen (Dosiertes Spiel auf ein Ziel)
2. Rollballspiel: Ball zurollen und versuchen den Ball zwischen die Hütchen des Partner zu rollen
3. Profi-Tennis: Ball direkt zuspielen
4. Profi-Tennis mit Handicap: Zuspielen mit Kontrollschlag (Vorhand anstoppen und mit der Rückhand zurückspielen)
5. Kind A versucht das vorgegebene Ziel an der Wand zu treffen; dabei soll der Ball immer zwischen zwei Hütchen auftippen; Kind B zählt die Treffer von Kind A
6. Ball gegen die Wand spielen und nachher soll der Ball im Reifen auftippen
7. 2 Reifen: Ball gegen die Wand spielen und dabei immer abwechselnd den vorderen Reifen und hinteren Reifen treffen



## Spielformen im Kleinfeld

### Schlagen/Fangen

Ein Spieler schlägt den fallengelassenen Ball nach dem Aufspringen so über ein Hindernis (Linie, Bank, Netz, o.ä.) dass ihn sein Partner gegenüber (ohne Schläger) fangen kann, dann entsprechend umgekehrt. Welches Paar schafft die meisten gefangenen Bälle in einer Minute?

#### Variationen:

Ballart, Netzhöhe, Netzabstand, Ball darf nach dem Schlag nicht aufticken

### Kontrollballspiel

Beim Kontrollballspiel wird der zugespielte Ball mit dem Schläger so zurückgespielt, dass der anfliegende Ball an der Schlägerfläche abprallt, einmal aufspringt und dann zurückgespielt wird.

### Zieltennis (waagrecht/senkrecht)

#### Waagrecht:

Zwischen den jeweiligen Spielpartnern und dem Netzhindernis ist jeweils ein Zeitungsblatt ausgelegt. Die Spielpartner versuchen das Zeitungsblatt ihres Gegenübers zu treffen. Bei drei Treffern wird das getroffene Zeitungsblatt halbiert und das Spiel beginnt von neuem.

#### Senkrecht:

Spiel durch einen Reifen der von einer dritten Person gehalten wird. Nach 2 Treffern muss der Verlierer des Duells den Reifen halten.

### Großer Rundlauf

Die teilnehmenden Spieler stehen sich in gleichmäßig langen Reihen auf beiden Seiten des Netzes gegenüber. Bei ungeraden Teilnehmerzahlen beginnt die Seite mit dem Aufschlag, die mehr Spieler hat. Jeder Spieler, der den Ball geschlagen hat, läuft im Uhrzeigersinn um das Netz herum auf die andere Seite und schließt sich dort der Gruppe an. Wer den Ball nicht richtig zurückschlägt, scheidet aus. Zum Schluss bleiben nur noch zwei Spieler übrig, die einen Sieger ermitteln (3 Gewinnpunkte ausspielen). Der Sieger erhält einen Punkt.

Variation: Jeder Spieler hat mehrere Leben. Danach scheidet man erst aus.

## **Kleiner Rundlauf**

Die teilnehmenden Spieler stehen sich in gleichmäßig langen Reihen auf beiden Seiten des Netzes gegenüber. Bei ungeraden Teilnehmerzahlen beginnt die Seite mit dem Aufschlag, die mehr Spieler hat. Jeder Spieler, der den Ball geschlagen hat, läuft auf seiner Seite ans Ende der Gruppe und schließt sich dort an. Wer den Ball nicht richtig zurückschlägt, scheidet aus. Zum Schluss bleiben nur noch zwei Spieler übrig, die einen Sieger ermitteln (3 Gewinnpunkte ausspielen). Der Sieger erhält einen Punkt.

Variation: Kein Ausscheiden bei Fehler, sondern Abgabe des Schlägers. Die Gruppe, die keinen Schläger mehr hat, verliert.

## **Einzel-Doppel-Spiel**

Zwei Spielpaare beginnen in einem Spielfeld zunächst parallel mit jeweils einem Ball zu spielen. Verliert eine Spielpaarung den Ball durch einen Fehler, schaltet die parallel laufende Einzelpaarung sofort um auf ein Doppelspiel.

## **Tischtennisdoppel**

Zwei Spieler pro Team müssen den Ball abwechselnd über das Netz spielen.

Variation:

Jeder Spielpartner spielt immer zwei Bälle bevor der eigene Partner dran kommt.

## **Doppel mit einem Schläger**

Die zwei Spieler einer Doppelpaarung spielen nur mit einem Schläger und wechseln sich nach jedem Schlag ab.

Variation:

Jeder Spielpartner spielt immer zwei Bälle bevor der eigene Partner dran kommt.

## **High Five**

Nach jedem Schlag klatschen sich die Doppelpartner mit den Händen ab und übergeben so das Spielrecht. Die Partner spielen also wie beim Tischtennisdoppel abwechselnd.



## Turnierformen

### Kaiserspiel

Rotierendes Spielsystem mit dem Ziel den „Kaiser“ vom 1. Platz, seinem Thron, zu verdrängen. Auf den anderen Plätzen spielen die „Untertanen“ weitere Einzel in Tiebreak-Zählweise aus. Durch Siege rückt man einen Platz nach oben, bei Niederlagen einen Platz nach unten. Gibt es einen ersten Sieger aus allen Partien, stoppen auch die anderen Spiele und der aktuelle Spielstand zählt (bei Unentschieden folgt ein Entscheidungspunkt). Es sollten mindestens so viele Durchgänge wie Anzahl der Kleinspielfelder absolviert werden. Aufteilung durch Losung.

Variation: Wechsel nach Zeit

### Time-Cup

Spiel auf Zeit, z.B. 5 Minuten je nach Gruppengröße und Zeitfenster

Modus:

- jeder gegen jeden
- „Kaiser-Modus“

### Handicap-Turnier

Basierend auf einer Vielzahl von Variablen, abweichend vom „normalen“ Tennis

Variablen:

- Veränderung des Spielfeldes
- Erhöhung des Netzes
- Spiel mit der schwächeren Hand oder beiden Händen
- Spielstandsvorgaben/Punktevergabe
- Spiel mit Rucksack oder Augenklappe

### Karten König

Die Teilnehmer werden mit einem Skat-Spiel ausgelost. Danach spielt z.B. Kreuz gegen Pik und Herz gegen Karo. Innerhalb der Mannschaftsspiele spielen dann die Asse Kreuz und Pik gegeneinander und so weiter. Gespielt wird entweder ein Tie-Break oder Match-Tie-Break.

Nach den Einzeln folgen dann die Doppelspiele.

Für jeden Sieg gibt es einen Gewinnpunkt.

## **Stationen Turnier**

Dauer:

Doppelstunde (90 Min.)

Ball:

Schaumstoffball oder roter Ball

Spielmodus:

Einzel und Doppel. Die Doppelergebnisse zählen wie Einzelergebnisse beim Gesamtergebnis.

Zählweise:

Im Einzel und Doppel wird jeweils ein Match-Tie-Break bis 10 Punkte gespielt. Ein Sieg ergibt 2 Punkte.

Anspiel:

Jeder Spieler hat einen Aufschlag von der Grundlinie von unten. Nach jedem Punkt wird das Aufschlagrecht gewechselt.

Hinweis:

Bei vorzeitiger Beendigung des Turniers kann die restliche Zeit durch verschiedene Spielformen überbrückt werden: Luftballons jonglieren, Autorennen, Frisbee, Fußballtennis, ...

(entnommen: A...Z Hilfen für den Tennisunterricht in der Schule)

## **Stundenausklang:**

### **Internetspiel**

Alle Kinder stellen sich in einen Kreis und nehmen sich an die Hand; ein Kind beginnt und drückt die Hand des Nachbarn und sagt „und Tschüss“; Ziel des Spiels ist es, so schnell wie möglich wieder mit dem Händedruck und „und Tschüss“ am Anfang zu sein (freudvoller Ausklang)

