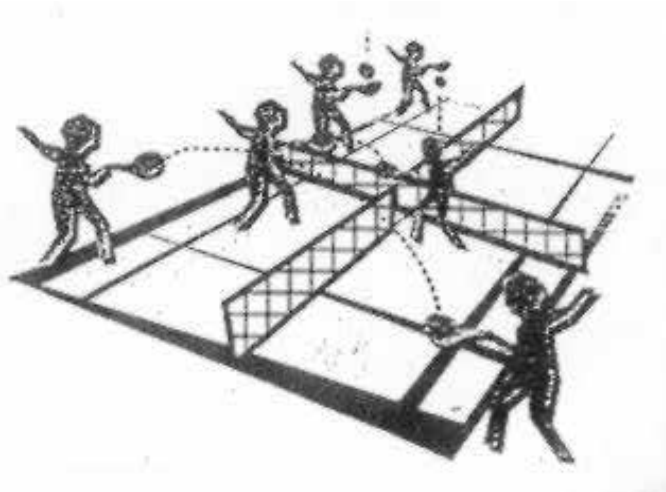


Schnuppertennis

Bei dieser Station sollten alle Anfänger (Alter spielt keine Rolle) die Möglichkeit haben, erste Erfahrungen mit der Sportart „Tennis“ zu machen.

- Ziel:** jeder Teilnehmer muss erste Erfolgserlebnisse sammeln
(z. B. 10 x Selbsthochspiel, 5 – 10 Miteinander-Ballwechsel im Kleinfeld)
- Organisation:** 6 – 12 Teilnehmer werden ca. 20 min. von einem Trainer/guten Spieler auf einem Tennisplatz betreut (siehe Skizze)
- Inhalt:** spielerisches Erlernen von Vorhand und Rückhand:
1. Ballgewöhnungsübungen
Ball auf Schläger jonglieren, Ball mit Schläger prellen
 2. Selbsthochspiel alleine:
jeder Teilnehmer versucht seinen Ball mit entsprechendem VH bzw. RH-Griff möglichst am Ort ca. 10 x selbst hochzuspielen
 3. Selbsthochspiel mit Partner:
Der Ball wird abwechselnd von den Partnern möglichst auf einer begrenzten Fläche z. B. Kreis hochgespielt
 4. Miteinander-Spiel
Über eine kurze Distanz versuchen die Partner über ein Netz möglichst viele Ballwechsel miteinander zu spielen
- Material:** pro Gruppe 20 Methodikbälle, 2 Kleinfeldnetze, 6 – 8 Schläger
(wenn möglich Kurzschläger)



Tipp: Um den Beginnern den Einstieg zu erleichtern, empfehlen wir Ihrem Trainer Methodikbälle, Kurzschläger und Kleinfeldnetze einzusetzen.

Stundenaufbau eines Schnuppertrainings

Lerninhalt (Lernziel)	methodische Maßnahmen (Geräte, Verfahren, Lehrer)	Zeit	Organisation (Ablauf, Maßnahmen)
Aufwärmen: Umgang mit Ball und Schläger	Verschiedene Schläger: Holzbretter, Kleinfeldtennis- schläger usw. Verschiedene Bälle: Softbäl- le mit 7, 9, 12cm Durchmes- ser, Kleinfeldtennisbälle, große aufblasbare Wasser- bälle	10 min	Alle Teilnehmer frei auf dem Feld verteilt 1. A,B,C... versuchen verschiedene Bälle mit allen Körperteilen in der Luft halten – mit oder ohne Aufsprung des Balles. 2. A,B,C... laufen über den Platz, werfen sich die Bälle zu, prellen oder überge- ben sich die Bälle 3. 1. u. 2. mit dem Schläger durchführen
Hauptteil I „Rollhockey“: Part- nerweise die Bälle hin und her rollen	Siehe Oben	5 min	A,B,C... stehen sich auf der Einzelseitenlinie gegenüber und rollen die Bälle hin und her 1. Partnerweise den Ball am Boden hin und her rollen. - den Ball seitlich vor dem Körper stop- pen und spielen, - später direkt spielen ohne zu stoppen - pro Person 2 Schläger - oder einen Schläger beidhändig halten
Hauptteil II Partnerweise die Bälle im Wechsel spielen (Vertikal)	Siehe Oben Teppichfliesen, Zeitungen, Reifen je nach dem	10 min	A,B,C... stehen sich gegenüber, eine ausge- breitete Zeitung liegt zwischen ihnen (Abstand 1m). 1. Partnerweise im Wechsel den Ball hochspielen, so dass der Ball auf der Zeitung landet - im Wechsel mit der linken und rechten Hand spielen, ohne/mit Schläger - den Schläger beidhändig fassen gemeinsam um die Zeitung bewegen und den Ball dabei hoch spielen.
Hauptteil III Partnerweise die Bälle im Wechsel spielen (Horizontal)	Verschiedene Schläger und Bälle Als Treffziele werden Tep- pichfliesen, Zeitungen oder Reifen verwendet	10-15 min	A,B,C... stehen sich gegenüber, der Abstand beträgt ca. 3m. Jeder Spieler hat eine Zeitung vor sich liegen. Nun wird der Ball über eine gedachte Mauer gespielt, so dass der Ball auf die gegenüberliegende Zeitung des Partners aufspringt. 1. Aufgabe mit der linken und rechten Hand spielen 2. Den Schläger beidhändig fassen 3. Nur mit der Vorhand hin und her 4. Einer Vorhand der andere Rückhand 5. Vorhand und Rückhand im Wechsel 6. Den Abstand vergrößern 7. Die Übung in einer Staffel durchführen

Lerninhalt (Lernziel)	methodische Maßnahmen (Geräte, Verfahren, Lehrer)	Zeit	Organisation (Ablauf, Maßnahmen)
<p>Hauptteil IV Partnerweise die Bälle im Wechsel über das Netz spielen</p>	<p>Verschiedene Schläger und Bälle</p> <p>Als Treffziele werden Teppichfliesen, Zeitungen oder Reifen verwendet</p> <p>Mit einem Hütchen, einem Joghurtbecher oder einer Tennisballdose wird der Ball gefangen</p>	10-15 min	<p>A,B,C... stehen sich gegenüber, der Abstand beträgt ca 3m. Eine Tennisplatzhälfte wird halbiert durch ein Trassenband. Jeder Spieler hat ein Treffziel vor sich liegen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufgaben aus Hauptteil III 2. Hütchenspiel: anfliegenden Ball mit dem Hütchen auffangen, den Ball vor sich auskippen und mit dem Schläger zurückspielen 3. Kontrollball: anfliegenden Ball mit dem Schläger abstoppen und mit dem Hütchen auffangen, dann wieder auskippen und mit dem Schläger versuchen den Ball zum Partner auf die Zeitung zu spielen <p>Kontrollball: wie 3. ohne Hütchen; den anfliegenden Ball abstoppen und leicht hochspielen der Ball springt wieder zu Boden und wird zum Partner gespielt</p>
<p>Spielerischer Ausklang</p>	<p>Je nach Leistungsstand der Teilnehmer werden die entsprechenden Schläger und Bälle verwendet</p>	10 min	<p>Eine Tennisplatzhälfte wird halbiert durch ein Trassenband. Das Spielfeld geht bis zur Einzel- oder Doppellinie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teppichfliesenspiel: wie viele Treffer schaffen die Partner in einer bestimmten Zeit 2. Wie viele Netzüberquerungen schaffen die Partner in einer bestimmten Zeit 3. Wie viele Netzüberquerungen schaffen die Partner mit drei Bällen (Versuchen ohne Fehler) <p>Tischtennisdoppel gegeneinander, jedes Doppelpaar hat nur einen Schläger</p>