



Ballgefühl - kann man das lernen?

Die meisten Kinder erlernen frühzeitig den Umgang mit unterschiedlichen Bällen. Dabei erkunden sie während des Spielens die individuellen und materiellen Eigenschaften des Balles. Im Kindergarten und in der Schule haben der Umgang und das Spiel mit Bällen eine elementare Bedeutung. Das Spiel mit einem Ball fördert zum einen die koordinativen Fähigkeiten der Kinder und zum anderen das sozio-sportive Miteinander. Bevor die erste Tennisstunde beginnt, wissen die Kinder bereits, dass man einen Ball fangen, prellen, rollen, schießen oder werfen kann. Diese Grundeigenschaften des Balles haben sich die Kleinen frühzeitig angeeignet und die eine oder andere Fertigkeit im Umgang mit dem Ball beherrschen sie altergemäß recht gut. Der Tennisball unterscheidet sich von den bisher gewohnten Bällen für die Kinder vor allen Dingen in der Größe und dem Gewicht. Dies bereitet den Kindern zu Anfang große Probleme. Kinder sind es gewöhnt, mit einem großen und weichen Kunststoffball in allen Variationen zu spielen. Mit diesem können sie annähernd problemlos umgehen und die Verletzungsgefahr ist durch das weiche Material dem entsprechend gering. Kinder brauchen ab der ersten Trainingsstunde Erfolgserlebnisse. Einen kleinen Tennisball zielgenau zu schlagen ist für Kinder im Vorschulalter fast ein Ding der Unmöglichkeit. Dazu kommt das ungewohnte Spielgerät „Tennisschläger“. Es ist für Kinder mit enormen Schwierigkeiten verbunden, die Schlagbewegung genau zu koordinieren und zu kontrollieren. Um das eigentliche Zielspiel Tennis zu erlernen sind die koordinative Fähigkeiten eines der wichtigsten leistungslimitierenden Faktoren. Dazu kommt der Umgang mit Ball und Schläger. Dies stellt zu Beginn der Tennisausbildung einen eigenständigen Part dar, der nicht zu unterschätzen ist. Um Kinder die technisch schwierige Sportart Tennis näher zu bringen, ist es dringend erforderlich, ihnen den Umgang Ball und Schläger zu erleichtern. Dies sollte durch abwechslungsreiche Ballgewöhnungsübungen geschehen. Abwechslungsreich bedeutet in diesem Fall, dass die Spiel- und Übungsformen jederzeit verändert und variiert werden sollen. Dies fördert das wichtige Ballgefühl und erleichtert somit das

unterschiedliche Ballverhalten tiefgründig zu verstehen. Für die Praxis ergibt sich darauf folgende Forderung: Es sollen in dieser Altersstufe verschiedene Bälle, wie zum Beispiel Softbälle, Wasserbälle, große und kleine Bälle verwendet werden. Ziel ist es, das unterschiedliche Verhalten der verschiedenen Bälle genau zu erfassen. Die Flugkurve sowie das Sprungverhalten bestehend aus Sprungrichtung und Sprunghöhe müssen von den Kindern richtig eingeschätzt werden. Sie sollen durch den Einsatz verschiedener Bälle lernen, wie sich die Bälle in unterschiedlichen Spielsituationen verhalten. Für den Einsatz von Tennisbällen bietet sich ebenfalls an, alte und neue Bälle in die Grundausbildung einzubeziehen. Diese Bälle haben wiederum unterschiedliche Sprungeigenschaften und dienen somit erneut der Schulung der Wahrnehmung. Eine besondere Art der Schulung des Ballgefühls stellen „rasierte Bälle“ dar. Rasiert heißt, dass man den einen der beiden Filzlapfen eines Tennisballes – mit einer Zange – abzieht. Das Innere des Balles sollte hierbei jedoch nicht beschädigt werden. Durch die unterschiedliche Beschaffenheit der Oberflächen des Balles verspringt dieser, ist aber trotzdem nach wie vor gut spielbar. Es eignen sich hierfür am besten ältere oder abgespielte Bälle. Bei dem für Kinder oft etwas langweiligen Rhythustraining oder Spielen auf Zielfelder wird mit rasierten Bällen zusätzlich die Reaktionsfähigkeit trainiert und dabei gleichzeitig das Auge und die Beinarbeit geschult. Der Ball muss während des Fluges sehr lange verfolgt werden und die Füße müssen bis zum letzten Moment in Bewegung bleiben.

Flugphase eines Balles

(siehe Abb. 1)

Ballgewöhnungsübungen erleichtern den Kindern das Erlernen des Tennisspiels nachhaltig.

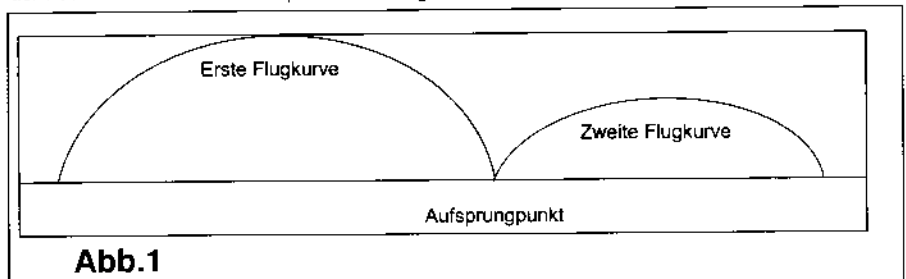


Abb.1

Will man technisch anspruchsvolle Rückschlagsspiele von klein auf erlernen, müssen die Kinder das Ballverhalten verstehen und kennen, um es im späteren Spiel situationsgemäß richtig einschätzen zu können.

Bei der Schulung des Ballgefühls ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Spiel- und Übungsformen auf spielerische Art und Weise durchgeführt werden. Diese Art der Spielvermittlung ist aus pädagogischer Sicht ebenfalls sinnvoll. Kinder sind sehr begeisterungs- und motivationsfähig – Spielen ist für sie etwas Natürliches. Auf der anderen Seite schlägt die kindliche Begeisterung sehr schnell in Lustlosigkeit um. Dies führt dazu, dass Kinder von einem Motivationshoch in ein Motivationstief fallen. Jetzt ist der Trainer als Pädagoge gefragt.

Der Sinn

Sinn und Zweck der Ballschulung ist den Kleinen noch nicht bekannt. „Wir sind hierher gekommen, um Tennis zu spielen“, lautet oftmals die negative Reaktion von Eltern und deren Kindern. Der Trainer darf den Kindern nicht durch monotone Übungen den natürlichen Spieltrieb nehmen. Vielmehr soll durch den Einsatz von Phantasie, Variation und Kreativität die Spielfreude nondirektiv und somit dauerhaft erhalten bleiben. Für die Nachhaltigkeit des Trainings ist es wichtig, dass die Kinder immer den Eindruck haben, „richtiges Tennis“ zu spielen. Bereits in dieser Altersstufe sind die Kinder fähig, die Grobform des Tennisspiels zu begreifen. Jede Übungsstunde soll abwechslungs- und variantenreich gestaltet werden. Dies gilt auch für die Ballgewöhnungsübungen. Sie sollen nicht direkt mit der ersten Stunde „abgehakt“ werden, sondern immer wieder in spielerischer Form – auch als eine Art Aufwärmungsphase -

eingesetzt werden. Die Kinder erlernen das Tennisspiel wesentlich leichter, wenn es auf einer spielerischen Basis geschieht.

Zusammenfassung

- Die Ballgewöhnungsübungen sollen im Anfängerunterricht nicht nur innerhalb von einer Stunde angewendet, sondern über mehrere Wochen praktiziert werden. Das gibt die Gewähr, dass ein motorisch schwächeres Kind ein überdurchschnittliches Niveau an Ballgefühl und Koordinationsfähigkeit erreichen kann.
- Die Unterrichtseinheiten sollen nicht monoton gestaltet werden, sondern durch ständige Variationen wird die Motivation und die Freude am Tennisspiel indirektiv erhalten.
- Der Trainer soll Kreativität und Phantasie besitzen, damit er die Übungen jederzeit auf die Bedürfnisse der Kinder abstimmen kann.
- Der Einsatz von verschiedenen großen und kleinen Bällen fördert nachhaltig die Schulung des Ballgefühls.
- Ballgewöhnungsübungen sollen immer auf einer spielerischen Ebene erfolgen. Das Lernen macht den Kindern somit mehr Spaß und die anschließenden Erfolgserlebnisse sind umso größer und nachhaltiger.
- Als ideale Vermittlungsmethode eignet es sich, einen non-direktiven Weg zu wählen. Die Kinder sollen eigenständig Spielerfahrung sammeln und ihre Phantasie und Kreativität mit in das Training einbringen.
- Durch Erfolgserlebnisse erhalten die Kinder ein besonderes und andauerndes Selbstwertgefühl.

So bleiben Kinder am Ball

Tennis gehört nicht zu den kinderleichten Sportarten. Kinder haben es schwer Technik, Koordination und Konzentration sinnvoll zu vereinbaren. Durch Misserfolge in den ersten Trainingsstunden, verlieren Kinder häufig die Lust und die Motivation, weiterhin Tennis aktiv zu betreiben.

- **Ausrüstung:** Lassen Sie Kinder an Equipment-Auswahl teilhaben. Gestalten sie den weißen Sport kunterbunt.
- **Toben statt Tennis:** Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind unkonzentriert ist, ersetzen Sie das Training durch „Toben“ bzw. einfache Bewegungsspiele wie Ballwerfen, Ballfangen mit dem Schläger oder durch andere Spiele wie „Eierhüpfen“ - dabei wird der Tennisball gegen eine Wand geworfen, der Werfer muss über den Ball springen und der Hintermann muss den Ball auffangen -

oder einem Fußballspiel mit Tennisbällen. Kombinieren Sie Spiele und „ernsthafte“ Koordinations- und Technikübungen. Der Tennisplatz wird zu einer Art Spielwiese.

- **Lob statt Tadel:** Loben Sie alle Fortschritte, die Ihr Kind beim Tennis macht. Kleine Fehler sollten anfangs großzügig übersehen werden.
- **Nachmittags-Action:** Tennis soll in erster Linie Ausgleich sein. Das Training soll keine Pflichtübung sein.
- **Nur kein Stress:** Kinder sollen nach der Schule und den Hausaufgaben genügend Pause haben, bevor sie zum Training gehen. Stress führt zu Motivationsverlusten der Kinder.
- **Gruppenunterricht:** Gruppentraining ist für die soziale Entwicklung der Kinder dringend erforderlich. Darüber hinaus gibt es beim Gruppentraining genügend Erholungspausen für die Kinder.
- **Kommunikation:** Kommunikation mit den Kindern ist elementar wichtig. Die Eltern sollten sich mit den Kindern über das Tennistraining unterhalten. Was gefällt ihm besonders gut? Wie ist das Verhältnis zum Trainer?
- **Wettkämpfe:** Viele Kinder finden es faszinierend, ihr sportliches Können im Wettkampf unter Beweis zu stellen. Eine kinderfreundliche Punktwertung ist ratsam (Rückhand-Punkt zählt dreifach,...). Tennis muss spannend sein, dies motiviert Kinder am meisten. Es gibt ein Ergebnis, dies ist für Kinder entscheidend. Ihr Ehrgeiz wird angespornt.
- **Spaß am Sport:** Es soll der Spaß an der Bewegung im Training gefördert werden.
- **Vorbilder:** Kinder sollten sich sportliche Vorbilder nehmen. Das Imitieren (Aufschlagen wie Agassi,...) dieser Vorbilder fördert die Motivation der Kinder ungemein.

Ballgefühl der Weg zum Tennisspiel

Man soll versuchen, die Individualität der Kinder weitgehend zu erhalten.

Ballfangen mit Fangnetz

Spieler A wirft den Ball über das Netz zu Spie-

ler B. Dieser versucht nun, den Ball aus der Luft oder nach einem Aufsprung mit dem Fangnetz zu fangen. Schlägerhüllen können ebenfalls als Fanginstrument genutzt werden. Lernziel: Die Spieler sollen lernen, das Flug- und Sprungverhalten des Tennisballes richtig einzuschätzen.

Tennis-Fussball-Spiel

Bei dieser Spielform muss der Ball mit dem Schläger vor dem Körper abgestoppt werden (Kontrollschlag). Danach wird der Ball in Fußballmanier mit dem Fuß, dem Knie oder dem Kopf nach einem Aufsprung oder direkt aus der Luft über das Netz befördert.

Lernziel: Richtiges Einschätzen des Balles

Handball gegen Tennis

Im Aufschlagfeld spielt ein Spieler mit Schläger gegen einen Spieler ohne Schläger. Der Tennisspieler spielt den Ball über das Netz in das gegenüberliegende Feld. Der Handballer muss den Ball aus der Luft oder nach einem Aufsprung fangen und sofort wieder über das Netz zurückwerfen.

Prellballtennis

Zwei Spieler spielen im Aufschlagfeld Prellball-Tennis gegeneinander. Dabei muss der Ball nach jedem Schlag zuerst im eigenen Feld aufspringen, bevor er das Netz überquert.

Lernziel: Bei dieser Übung wird das so genannte „Feine Händchen“ geschult.

Mannschafts-Tennis 3 gegen 3

In jeder Spielfeldhälfte stehen 3 oder 4 Spieler, die sich den Ball mit jeweils einem Aufsprung innerhalb der Mannschaft zuspielden dürfen. Der 3. Spieler schlägt den Ball über das Netz.

Spiele auf Ziele

Der nächste Schritt ist das Spiel über ein Hindernis. Zielspiele in jeder Variation sind für die Entwicklung der motorischen Feinabstimmung wichtig und für die Kinder motivierend.

Reimar Bezenberger

Sportwissenschaftler M.A.

