

# Ballgefühl – kann man lernen!

## Eine wichtige Voraussetzung für das Tennisspiel

Reimar Bezenberger

Ballgefühl ist ein besonderes Merkmal aller Sportspiele. Die entscheidenden Handlungen innerhalb der Sportspiele orientieren sich immer am Geschehen mit dem Ball. Das Ziel des Spiels – zählbarer Erfolg durch Tore oder Punkte – kann nur direkt mit dem Ball erreicht werden (vgl. Steinhöfer, D., 2003, S. 309). Daraus folgt, dass der Erfolg im Sportspiel in hohem Maß vom Ballgefühl und der Ballbeherrschung abhängt. Unter Ballgefühl versteht man den geschickten Umgang mit dem Ball; insbesondere die Fähigkeit, sich auf die Flugbahn und die Geschwindigkeit des Balles einzustellen.

Damit Kinder umfangreiche Informationen über den Lernprozess der Ballbeherrschung erhalten, müssen sie abwechslungsreiche und vielfältige Spielsituationen mit unterschiedlichen Flugobjekten (Bällen) und Schlaggeräten erfahren. Fester Bestandteil des Ballgefühls ist es, zu erspüren, zu erfahren, zu erleben in

welchem Moment der Ball zu fangen oder zu schlagen ist. Der gefühlvolle und situationsgerechte Umgang mit dem Ball ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, die Balleigenschaften und die Ballbewegungen zu analysieren. Wer diese Voraussetzungen erfüllt hat Ballgefühl, gilt als bewegungsgeschickt, ballgewandt und zeichnet sich durch Ballbeherrschung aus. Hierbei liegen die koordinativen Fähigkeiten und die Antizipation sehr eng beieinander. Das Ziel des Anfängertrainings ist die Weiterentwicklung des allgemeinen Ballgefühls und der Rückschlagspielfähigkeit.

Zur praktischen Gewöhnung an den Ball bieten sich im Kindesalter folgende hinführende Übungsformen an:

- Wer kann den Ball um Hindernisse auf einer Linie rollen?
- Wer kann den Ball durch die gegärtschten Beine rollen, ihm nachlaufen und ihn aufnehmen?

- Wer kann im Sitzen den Ball hoch werfen, schnell aufstehen und ihn wieder fangen?
- Wer kann vor dem Fangen in die Hände klatschen?
- Wer kann den Ball im Stehen, Sitzen, Knien, Liegen, Hocken prellen?
- Wer kann abwechselnd links/rechts prellen?
- Wer kann den Ball im Gehen, im Laufen prellen?
- Wer kann auf einer Linie, auf der Bank prellen?

### Rückschlagspiele

Rückschlagspiele stellen an die Kinder sehr hohe koordinative Anforderungen. Deshalb muss der Lerninhalt zunächst auf ein Minimum reduziert werden, so dass sich die Wahrscheinlichkeit für das Zustandekommen von Ballwechseln erhöht. Nicht reduziert werden jedoch die Wahrnehmungsanforderungen zur Ausbildung des Ballgefühls im Umgang mit Rückschlagspielgeräten.

Für die Entstehung des Ballgefühls und einer geeigneten Schlagauführung ist es notwendig, vielfältige Wahrnehmungsmöglichkeiten zu schaffen. In dieser Lernphase ist das Erkunden, Experimentieren und Erproben mit unterschiedlichen Materialien in Form von Bällen und Schlägern ein probates Mittel.



Abb. 1: Aspekte der Ballbeherrschung in Anlehnung an Kröger und Roth, 1999, S. 85

Zur Ausbildung der Spielfähigkeit stehen für die Kinder die spiel-

orientierte Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Eigenschaften der Spielgeräte sowie das **Treffen des Balles** und das **zielgerichtete Schlagen** im Vordergrund. Dafür sollten die Kinder in einem offen gestalteten Training Gelegenheit zum freien und individuellen Experimentieren haben. Die Kreativität der Kinder sollte als sinnvolles Lernmittel ebenfalls Einzug in das Tennistraining erhalten. Dieses Vorgehen unterstützt die abwechslungsreiche und zum Experimentieren auffordernde Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten.

### Früh übt sich wer (ein) Meister werden will

Die meisten Kinder erlernen frühzeitig den Umgang mit unterschiedlichen Bällen. Dabei erkunden sie während des Spielens intensiv die individuellen und materiellen Eigenschaften des Balles. Bevor die erste Tennisstunde beginnt, wissen die Kinder bereits, dass man einen Ball balancieren, fangen, prellen, rollen, schießen, stoppen 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 altersgemäß 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 gewohnt, mit einem großen und weichen Kunststoffball in allen Variati-

onen zu spielen. Mit diesem können sie annähernd problemlos umgehen und die Verletzungsgefahr ist durch das weiche Material dem entsprechend gering.

### Erfolgs erlebnis

Kinder brauchen von der ersten Trainingsstunde an Erfolgserlebnisse. Einen kleinen Tennisball zielgenau mit dem ungewohnten Spielgerät „Tennisschläger“ in ein Feld oder auf eine Markierung zu schlagen ist für Kinder im Vorschulalter fast ein Ding der Unmöglichkeit. Es ist für Kinder mit enormen Schwierigkeiten verbunden, die Schlagbewegung und den Krafteinsatz genau zu koordinieren und zu kontrollieren.

Um Kindern die technisch schwierige Sportart Tennis näher zu bringen ist es dringend erforderlich, den Umgang mit Ball und Schläger zu erleichtern und abwechslungsreich zu gestalten. Dies bedeutet, dass die Spiel- und Übungsformen jederzeit verändert und variiert werden können, um das wichtige „Ballgefühl“ zu fördern.

Für die Praxis ergibt sich die Forderung: Es soll in dieser Altersstufe alles was fliegt und springt mit in das Training einbezogen werden. Hierzu zählen zum Beispiel Softbälle, Wasserbälle, Overbälle, große und kleine Bälle.

Abwechslungsreiche Spielgeräte sind für Kinder immer etwas Besonderes; sie motivieren und regen die kindliche Phantasie an.

Ziel ist es, das unterschiedliche Verhalten der Bälle genau zu erfahren. Flugkurve sowie das Sprungverhalten – bestehend aus Sprungrichtung, Sprunghöhe, Geschwindigkeit und Drall – müssen richtig eingeschätzt werden. Durch den Einsatz verschiedener Bälle sollen die Kinder lernen, wie sich diese in unterschiedlichen Spielsituationen verhalten. Für den Einsatz von Tennisbällen bietet sich an, alte und neue Bälle in die Grundausbildung mit einzubeziehen. Diese Bälle

haben wiederum unterschiedliche Sprungeigenschaften und dienen so erneut der Schulung der Wahrnehmung.

### Spielerisch zum Ballgefühl

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Übungsformen auf spielerische Art und Weise durchgeführt werden. Kinder sind begeisterungs- und motivationsfähig – denn Spielen ist für sie etwas Natürliches – nicht monotones Üben! Durch den Einsatz von Phantasie, Variation und Kreativität bleibt die Spielfreude nondirektiv und somit dauerhaft erhalten.

- Ballgewöhnungsübungen müssen im Anfängerunterricht fester Bestandteil des kindgerechten Tennistrainings sein. Damit wird erreicht, dass auch ein motorisch schwächeres Kind ein hohes Niveau an Ballgefühl und Koordinationsfähigkeit erreichen kann.

- Die Unterrichtseinheiten dürfen nicht monoton gestaltet werden. Variationen erhalten die Motivation und die Freude am Tennisspiel.

- Der Trainer muss Kreativität und Phantasie besitzen, damit er die Übungen jederzeit auf die Bedürfnisse der Kinder abstimmen kann.

- Die Kinder können den Unterricht durch eigene Ideen mit gestalten.

- Ballgewöhnungsübungen sollten immer auf spielerischer Ebene erfolgen. So bereitet das Lernen den Kindern mehr Freude und die anschließenden Erfolgserlebnisse werden umso größer und nachhaltiger.

- Ideale Vermittlungsmethode ist ein non-direktiver Weg. Die Kinder sollen eigenständig Spielerfahrung sammeln.

- Durch Erfolgserlebnisse erhalten die Kinder ein besonderes und andauerndes Selbstwertgefühl.



Reimar Bezenberger ist Sportwissenschaftler (Prom. am Institut für Sportwissenschaft der Universität Göttingen) und sportlicher Leiter der „Tennis+Akademie Rhein-Neckar“.

Anschrift:  
Dr. Hch. Winter Str. 7, 64646 Heppenheim  
E-Mail: bezze@aol.com

## Eigenschaften des Ballmaterials

Ballmaterial	Eigenschaften	Vorteile bei der Ballschulung
Luftballon	Fluggeschwindigkeit: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es steht sehr viel Zeit für die time-to-contact-Phase zur Verfügung.</li> <li>● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe.</li> <li>● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.</li> </ul>
	Größe: groß	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Treffwahrscheinlichkeit mit allen Schlaggeräten ist sehr hoch.</li> </ul>
	Gewicht: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mit allen Schlaggeräten und mit den Händen spielbar.</li> </ul>
Wasserball	Fluggeschwindigkeit: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es steht mehr Zeit für die time-to-contact-Phase zur Verfügung.</li> <li>● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe.</li> <li>● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.</li> </ul>
	Größe: groß	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Treffwahrscheinlichkeit mit allen Schlaggeräten ist sehr hoch.</li> </ul>
	Gewicht: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mit allen Schlaggeräten und mit den Händen spielbar.</li> </ul>
Overball	Fluggeschwindigkeit: gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es steht mehr Zeit für die time-to-contact-Phase zur Verfügung.</li> <li>● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe.</li> <li>● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.</li> </ul>
	Größe: groß	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Treffwahrscheinlichkeit mit allen Schlaggeräten ist sehr hoch.</li> </ul>
	Gewicht: gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mit allen Schlaggeräten und mit den Händen spielbar.</li> </ul>
Softball	Fluggeschwindigkeit: gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es steht genügend Zeit für die time-to-contact-Phase zur Verfügung.</li> <li>● Erleichtert die Koordination aller Bewegungsabläufe.</li> <li>● Geringer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.</li> </ul>
	Größe: verschiedene Größen	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Treffwahrscheinlichkeit ist je nach Größe recht hoch.</li> </ul>
	Gewicht: gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Das dosierte Schlagen ist mit allen Schlaggeräten und der Hand möglich.</li> </ul>
	Sprungverhalten: mittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Geringe Streuung des Balles.</li> </ul>
Easy to play-Ball	Fluggeschwindigkeit: hoch	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es ist ein höherer Kraftaufwand zur Beschleunigung notwendig.</li> </ul>
	Größe: klein	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Treffwahrscheinlichkeit ist geringer als beim Luftballon, Wasserball oder Softball.</li> </ul>
	Gewicht: gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mit tennisspezifischen Schlaggeräten ist das dosierte Schlagen möglich.</li> </ul>
	Sprungverhalten: groß	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mehrmaliger Bodenkontakt möglich.</li> </ul>

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 dementsprechend gering.

## Eigenschaften des Schlägermaterials

Schlägermaterial	Eigenschaften	Vorteile für die Anfängerschulung
Tischtennis-schläger	Länge: sehr kurz	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Trefffläche befindet sich sehr dicht am Körper.</li> </ul>
	Gewicht: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Schläge sind einfach zu dosieren.</li> </ul>
	Schlagfläche: unelastisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leitet wenig Energie weiter.</li> <li>● Geringe Streuung.</li> </ul>
	Schlagflächengröße: mittelgroß	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hohe Balltreffwahrscheinlichkeit</li> </ul>
Speckbrett	Länge: kurz	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Trefffläche befindet sich sehr dicht am Körper.</li> </ul>
	Gewicht: sehr gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Schläge sind einfach zu dosieren.</li> </ul>
	Schlagfläche: unelastisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leitet wenig Energie weiter.</li> <li>● Geringe Streuung.</li> </ul>
	Schlagflächengröße: mittelgroß	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hohe Balltreffwahrscheinlichkeit.</li> </ul>

Schlägermaterial	Eigenschaften	Vorteile für die Anfängerschulung
Beachball-schläger	Länge: kurz	● Die Trefffläche befindet sich sehr dicht am Körper.
	Gewicht: gering	● Die Schläge sind einfach zu dosieren.
	Schlagfläche: unelastisch	● Leitet wenig Energie weiter. ● Geringe Streuung.
	Schlagflächengröße: groß	● Sehr hohe Balltreffwahrscheinlichkeit.
Kinder-Tennis-schläger	Länge: mittel	● Die Trefffläche befindet sich nicht sehr nah am Körper.
	Gewicht: mittel	● Das dosierte Schlagen ist etwas erschwert.
	Schlagfläche: elastisch	● Leitet viel Energie weiter. ● Erhöhte Streuung.
	Schlagflächengröße: groß	● Variable Balltreffwahrscheinlichkeit

Abb. 2: Rückschlagspielgeräte in Anlehnung an Engelmann, S., 2001, S. 16

### Mit Ballgefühl auf dem Weg zum Tennisspiel

Bei allen Spiel- und Übungsformen sollten die Individualität, die Kreativität und die Phantasie der Kinder erhalten bleiben. Die nachfolgend aufgeführten Beispiele von Hubert Schneider (Sportinstitut der Universität Erlangen) eignen sich gut, um das Ballgefühl tennisspezifisch und spielerisch auszubilden.

Die frühzeitige Ballschulung soll in der Trainingspraxis immer vielseitig und variantenreich gestaltet werden. Es gilt die Prämisse „Es gibt kein Zuviel sondern nur ein Zuwenig“. Prof. Dr. Klaus Roth, Heidelberg, fasst die Wichtigkeit der Herausbildung von Ballgefühl wie folgt zusammen: „Die Kinder sollen wieder Spielen lernen sowie übergreifende Ballfähigkeiten und Ballfertigkeiten entwickeln, bevor sie beginnen, sich zu spezialisieren.“

#### Ballfangen mit Fangnetz

Spieler A wirft den Ball über das Netz zu Spieler B. Dieser versucht nun den Ball aus der Luft oder nach einem Aufsprung mit dem Fangnetz zu fangen. Schlägerhüllen, Balldosen, Einkaufstaschen eignen sich ebenfalls als ideales Fanginstrument.

#### 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 gespielt.

#### 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. Bei dieser Übung wird das so genannte „feine Händchen“ geschult.

#### Mannschafts-Tennis 3 gegen 3

In jeder Spielfeldhälfte stehen 3 Spieler, die sich den Ball mit jeweils einem Aufsprung innerhalb der Mannschaft zuspiesen 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.

Eine besondere Art der Schulung des Ballgefühls stellen „rasierte Bälle“ dar. Rasiert heißt, dass einer der beiden Filzlappen des Tennisballes abgezogen wird. Durch die unterschiedliche Oberflächenbeschaffenheit des Balles verspringt dieser unvorhersehbar während des Spiels und schult so die Reaktionsfähigkeit. Für das Spiel mit dem „rasierten Ball“ (auch als Kleinfeldspiele) eignen sich am besten ältere oder abgespielte Bälle. Nachhaltig werden so Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit geschult, da die Kinder den Ball während des Fluges genau im Auge behalten müssen. In aller Regel verlässt der rasierte Ball nach dem Aufsprung die gewohnte Flugbahn und das Kind muss schnell reagieren um ihn im Spiel zu halten. Dazu ist eine effektive Beinarbeit gefragt und diese kann mit den „rasierten Bällen“ auf spielerische Art und Weise trainiert werden.

Eine Literaturliste ist über den Autor erhältlich.