

## **19. DTB / VDT - Bundeskongress vom 6. – 8. Januar in München**

Reimar Bezenberger

Peter Koch

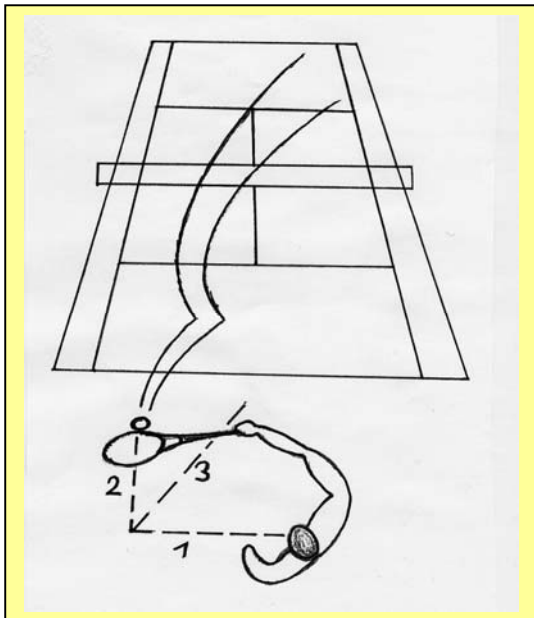
### **„Spielend Tennis lernen“**

#### **a) Spiel- und tennistheoretischer Hintergrund**



Nach der Methode des „Spielerisch impliziten Lernens“ (vgl. Beitrag D. Memmert) steht das Spiel von Anfang an im Vordergrund aller methodischen Bemühungen, und die technisch-koordinativen Bausteine werden gleichberechtigt und integrativ mit den elementaren taktischen Bausteinen entwickelt. Nun ermöglicht aber Tennis unter den bekannten Spielkonditionen für die meisten Lernanfänger - insbesondere die sehr jungen – auf längere Zeit keinerlei Ballkontrolle und die klassischen Einstiegsmethoden überfordern fast immer.

#### **Worin besteht nun diese Eingangüberforderung – oder, was macht Tennis so schwierig?**



Die Hauptschwierigkeit besteht wohl im Timing und Positionieren, das heißt, in der zeitlichen und räumlichen Berechnung und Anpassung an den viel zu kleinen und für Tennisanfänger/innen viel zu schnell fliegenden und springenden Ball.

Während der ersten Flugkurve des Balles müssen die Spieler/innen den Aufsprung, die zweite Flugkurve und den voraussichtlichen Treffpunkt berechnen, sich optimal positionieren und zum Schlag ausholen. Hiermit sind Anfänger für längere Zeit hoffnungslos überfordert und Frustrationen bei ihnen und den Trainern kaum zu vermeiden.

*Timing und Positionieren  
(Wahrnehmen und Berechnen in 3 Dimensionen)*

Bei Low-T-Ball reduziert sich die zeitlich-räumliche Wahrnehmung und Berechnung auf eine Ebene (nur zweidimensional) und kann bei langsamen und großvolumigen Bällen auch von Vorschulkindern spielerisch geleistet werden.. Welches sind nun neben dem Timing die weiteren bedeutsamen koordinativen Bausteine, die durch Low-T-Ball günstig entwickelt und optimiert werden können?

### ***Positionieren***

Die geringe Spielfeldbreite und das mögliche „Spiel über die Bande“ erleichtern und fördern das Positionieren in der Breite und Tiefe des noch sehr kleinen und überschaubaren Spielfelds. Der tiefe Treffpunkt erfordert ausgeprägte Beinarbeit und begünstigt insbesondere bei der Rückhand die Oberkörperdrehung.

### ***Winkel steuern***

Durch entsprechende Aufgabenstellung und methodische Arrangements werden von der ersten Stunde an mit Vorhand und Rückhand Richtungswechsel realisiert und die Seitenbegrenzung („Bande“ ) hält auch die anfangs noch weniger kontrollierten Bälle im Spiel und ermöglicht so fortgesetztes intensives Üben.

### ***Impulsdifferenzierung (Ballkontrolle)***

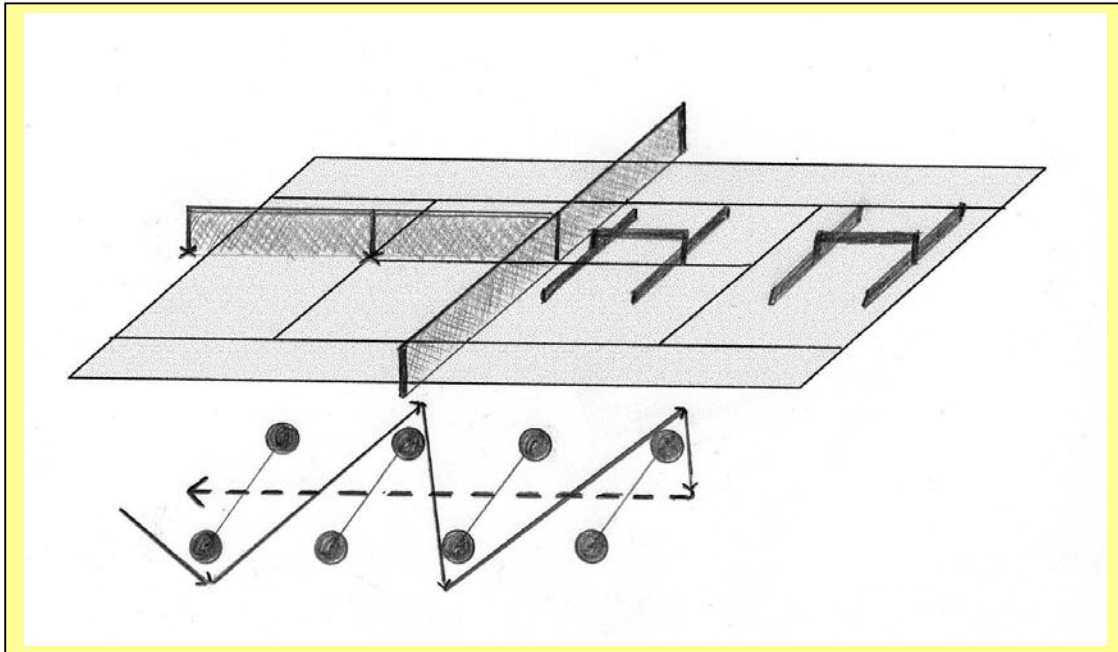
Die Verwendung unterschiedlicher Bälle (Wasserbälle / Overbälle, Schaumstoffbälle) regt zu abgestufter Schlägerbeschleunigung und angepasster Schlagstrategie an, die großvolumigen Bälle fördern die Schlagflächenkontrolle (Griffestigkeit bei lockerem Zuschlag).

Weiterhin können die wichtigsten Bewegungsmerkmale der Schlagtechniken spielerisch implizit erworben werden. Der tiefe Treffpunkt in Verbindung mit der Aufgabe, den Ball flach rollend am Boden zu halten, zwingt zu geeigneten Griffen auf Vorhand und Rückhand (vordere Treffpunkte vorausgesetzt), und fördert das für gute Schläge unverzichtbare Einwärtsdrehen (Pronation) bei der Vorhand und das Auswärtsdrehen (Supination) bei der Rückhand. Besonders zu achten ist auf vordere Treffpunkte, was anfangs durch Kontrollschläge (Ball anhalten und vor dem Körper weiterspielen) verdeutlicht und unterstützt werden kann. Noch ein Hinweis zur Rückhand: Den Lernanfänger/innen sollte ausreichend Gelegenheit gegeben werden, selbst herauszufinden, ob sie einhändig oder beidhändig spielen möchten.

Die Low-T-Ball-Anlage bietet sich auch für die ersten aufwärtsgerichteten Schläge nach dem Aufspringen an. Das „Kleinstfeld“ ist eine gute und hilfreiche Zwischenstufe zum Kleinfeldtennis, das als Einstieg für viele Lernanfänger/innen selbst mit den bekannten und bewährten Methodikbällen noch zu schwierig ist.

## b) Methodische Demonstration

### *Übungs- / Spielaufbau (für 8 – 10 Lernanfänger/innen)*



### *Übungs- / Spielabfolge*

1. Miteinander spielen (Low-T-Ball) – möglichst viele ungestörte Ballfolgen
2. Gegeneinander spielen - erste Wettkampferfahrungen nach den Regeln von Low-T-Ball.
3. Slalom mit abschließendem „Rollschlag“ des Overballs - Übungs- und Spielformen zum Positionieren und zum Erwerb der technischen Grobform der Schlagbewegungen.
4. Longline spielen bei reduzierter Spielfeldbreite (VH + RH) - Übungs- / Spielform zum Positionieren und Richtungssteuern.
5. Dreiecksspiel VH – Übungs- / Spielform zum Winkelsteuern + Griffstabilisieren.  
Dreiecksspiel RH – Ziele wie oben; zusätzlich: Ein- + beidhändiges Erproben der RH.
6. Overball über schräge Rampe nach oben rollen – über das Brett zum Partner.
7. Spiel über das Brett (mit Overball) – bei reduzierter Spielfeldbreite und -tiefe, und mit Kontrollschlag zur Ballkontrolle.
8. Spiel über Brett mit Methodikbällen – Ballkontrolle über Impulsanpassung.
9. Bisherige Übungs- / Spielformen über Netz im Kleinfeld
10. Übergang vom Kleinfeld zum Midfeld und Einführung der Spieleröffnung.



## ***"Initiative Tennis-Kids-Day"***

Die „Initiative Tennis-Kids-Day“ wurde im Jahr 2003 in Leipzig gegründet. Nachhaltiges Ziel ist es, Kinder und Jugendliche für Tennis zu begeistern und spielerisch hinzuführen.

Jürgen Teutsch sah anlässlich der 23. ITF-Senioren-Weltmeisterschaft in Hannover 2003 ein Kids-Event des Niedersächsischen Tennisverbandes. Er war sofort von der Idee begeistert, Kinder spielerisch und vor allem freudbetont dem Tennissport näher zu bringen. Teutsch war fest überzeugt, dass diese besondere und unverkrampfte Art der Heranführung an den Tennissport eine Bereicherung im Kontext der Olympiabewerbung 2012 der Stadt Leipzig sei. Dies traf beim Bewerbungskomitee auf fruchtbaren Boden.

Nach dem Ausscheiden der Stadt Leipzig als Bewerberstadt entschlossen sich die drei Organisatoren Reimar Bezenberger, Oliver Engst und Jürgen Teutsch das Projekt in Form der bundesweiten „Initiative Tennis-Kids-Day“ dauerhaft fortzuführen.

Die Initiative ist vereins- und verbandsunabhängig. Sie ist ein Zusammenschluss von am Sport interessierten Personen und Förderern, mit dem erklärten Ziel, die Hinführung zum Tennis neu zu beleben. Das Anliegen der privatwirtschaftlich finanzierten und ehrenamtlich organisierten Initiative ist, Kinder nachhaltig zum Sport im Verein zu motivieren, und sie für Tennis zu gewinnen. Diese Veranstaltungen sollen also mithelfen, wieder mehr Kinder in die Tennis-Clubs zu bringen.

Bisher haben mehr als 50.000 Schüler/innen an mehr als 250 Veranstaltungen in Deutschland und im benachbarten Ausland teilgenommen. Eine hohe Anzahl davon spielt seither Tennis in den jeweiligen Partnervereinen. Sämtliche Veranstaltungen werden immer in Kooperation mit Schulen, Kindergärten und Vereinen durchgeführt.

### ***Aktivitäten der "Initiative Tennis-Kids-Day"***

#### ***Turnierinhalte***

**Heranführen** der Kinder an Ballrückschlagsspiele, unter anderem durch ein LOW-T-BALL-Turnier

**Integration** aller teilnehmenden Kinder durch den Geräteparcours der "Kreativen Koordination" sowie spaßbetonte Spiele.

**Förderung** - Die Sieger der Meisterschaften erhalten von den ausrichtenden Vereinen ein Tennis-Stipendium durch qualifizierte Trainer.

Wer Interesse an einer Veranstaltung im Rahmen der „Initiative Tennis-Kids-Day“ hat, kann sich formlos mit Anzahl und Alter der teilnehmenden Kinder über die Homepage [www.tennis-kids-day.de](http://www.tennis-kids-day.de) anmelden.

### *Kernziele*

- Mitgliedergewinnung für Vereine.
- Interesse am Tennissport wecken
- Der soziale Grundgedanke: Integrieren statt Isolieren und gleiche Chancen für alle.
- Innovative Bereicherung des Schulalltags durch eine Turnieraktion.
- Beitrag zur Außendarstellung der Schulen / Vereine.
- Auftaktveranstaltung für die Kooperation Schule-Verein.
- Sichtungsbasis im Rahmen der Talentsuche.

### *Vorteile*

**Die Kooperationsbereitschaft der Schule ist meist gegeben, denn:**

- alle Kinder werden gleich behandelt,
- das Erlebnisforum stellt eine willkommene Abwechslung im Schulalltag dar.
- die Eltern zeigen Akzeptanz und Engagement,
- den Kindern wird Gelegenheit gegeben, die Sportart Tennis auf sehr motivierende Art kennen zu lernen,
- günstige Voraussetzung für die längerfristige Bindung an den Tennissport,
- geringer finanzieller Aufwand für den Verein.
- Gute Öffentlichkeitsarbeit



### ***Zahlen, Fakten & Ausblick***

**2005:** 46 Veranstaltungen in Deutschland und dem angrenzenden Ausland mit mehr als 15.000 teilnehmenden Kindern.

Seit **2003** wurden exemplarisch in der Stützpunktregion Braunschweig 28 Events mit **3292** teilnehmenden Schülern durchgeführt. Davon sind **324** Kinder 33 Tennisvereinen beigetreten.

Für das Jahr **2006** werden ca. 50 Veranstaltungen in Deutschland und ca. 25 im europäischen Ausland durchgeführt.

Bei Fragen zur „Initiative Tennis-Kids-Day“ stehen Ihnen Jürgen Teutsch (Cheforganisator), Oliver Engst (Sportliche Leitung) sowie Reimar Bezenberger (Turniermanagement) gerne zur Verfügung.

#### **Kontakt**

Reimar Bezenberger  
Dr. Winter Str. 17  
64646 Heppenheim  
[bezze@aol.com](mailto:bezze@aol.com)  
[www.tennis-kids-day.de](http://www.tennis-kids-day.de)

Peter Koch  
Newerweg 64  
66687 Wadern  
[cpkoch@t-online.de](mailto:cpkoch@t-online.de)

„Spielend Tennis lernen“

Legende:

1 2 3 4 Spieler 1-4

⊙ Ballkorb ☺ Trainer

→ Ballflugrichtung (letzter Ball)

→ Ballflugrichtung (1. Ball)

↔ Ballflugbahn (hin und her)

--- Laufweg

•--- Start

↔--- Laufweg (hin und zurück)

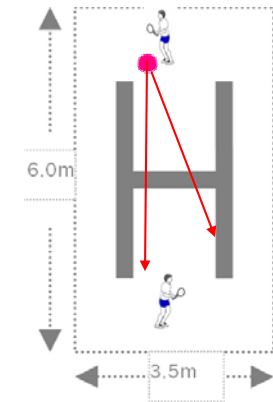
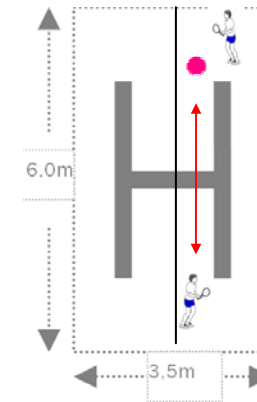
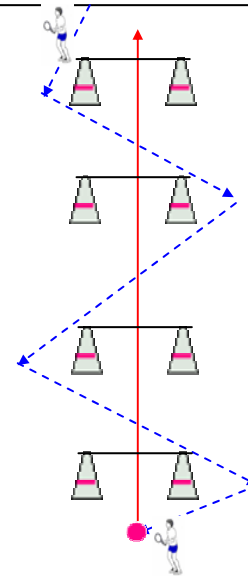
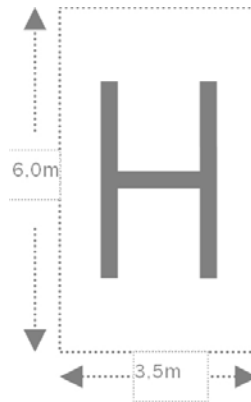
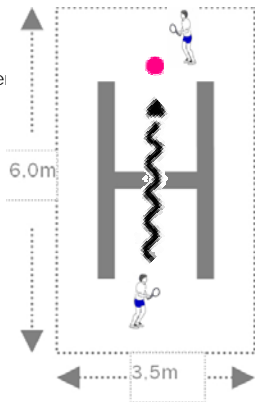
--- Laufweg – Kurven (abzuändern unter Autoformen/Linien)



Zielfeld



Zielkreis



1. Übung

1. Miteinander spielen (Low-T-Ball) – möglichst viele ungestörte Ballfolgen

2. Übung

2. Gegen-einander spielen - erste Wettkampf - erfahrungen nach den Regeln von Low-T-Ball.

3. Übung

3. Slalom mit abschließendem „Rollschlag“ des Overballs - Übungs- und Spielformen zum Positionieren und zum Erwerb der technischen Grobform der Schlagbewegungen.

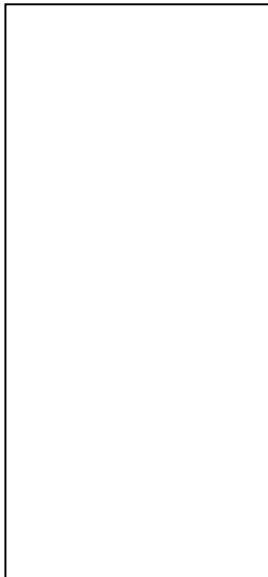
4. Übung

4. Longline spielen bei reduzierter Spielfeldbreite (VH + RH) - Übungs- / Spielform zum Positionieren und Richtungssteuern.

5. Übung

5. Dreiecksspiel VH - Übungs- / Spielform zum Winkelsteuern + Griffstabilisieren. Dreiecksspiel RH - Ziele wie oben; zusätzlich: Ein- + beidhändiges Erproben der RH.

Aufwärmen



„Spielend Tennis lernen“

Legende:

① ② ③ ④ Spieler 1-4

⊙ Ballkorb ☺ Trainer

→ Ballflugrichtung (letzter Ball)

→ Ballflugrichtung (1. Ball)

↔ Ballflugbahn (hin u her)

- - - Laufweg

• - - - Start

← - - - Laufweg (hin und zurück)

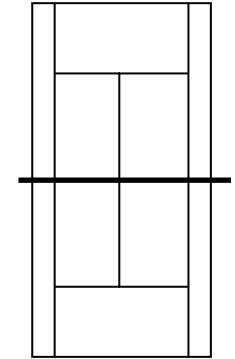
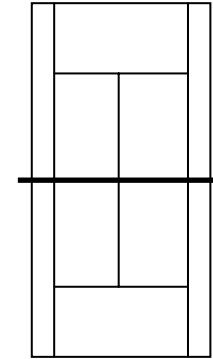
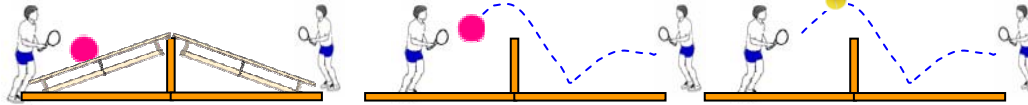
- - - Laufweg – Kurven (abzuändern unter Autoformen/Linien)



Zielfeld



Zielkreis



**Aufwärmen**

**6. Übung**

6. Overball über schräge Rampe nach oben rollen – über das Brett zum Partner.

**7. Übung**

7. Spiel über das Brett (mit Overball) – bei reduzierter Spielfeldbreite und -tiefe, und mit Kontrollschlag zur Ballkontrolle.

**8. Übung**

8. Spiel über Brett mit Methodikbällen – Ballkontrolle über Impulsanpassung.

**9. Übung**

9. Bisherige Übungs- / Spielformen über das Netz im Kleinfeld.

**10. Übung**

10. Übergang vom Kleinfeld zum Midfeld und Einführung der Spieleröffnung.



## Spielregeln

### Sicherheitshinweis

Wie bei allen Rückschlag-Sportarten muss darauf geachtet werden, dass niemand vom Schläger getroffen wird.

Nutzen Sie die räumlichen Verhältnisse, schaffen Sie ausreichend Bewegungsraum und weisen Sie auf den Aktionsradius der Spieler hin, d.h. auf das Ausholen und Ausschwingen des Schlägers.

### Spielfeld:

Der Platzbedarf für ein Spielfeld beträgt 6 x 3 Meter.

Das LOW-T-BALL ist seitlich mit jeweils einer Holzeinfassung (Brett) begrenzt - Länge 4 Meter- Höhe 20 Zentimeter

Mittig ist eine Querbrett angeordnet. Länge 3 Meter- Breite 20 Zentimeter, Höhe Unterkante 60 Zentimeter.

(Das Spielfeld kann nach Vereinbarung mit Klebestreifen verlängert werden.)

### Spielmodus:

Eine Spielpaarung besteht aus zwei Spieler/innen

Der Spielball ist ein sogenannter „Overball“ – (es kann auch mit vergleichbaren Bällen – z. B. Wasserbällen gespielt werden)

Der Ball wird mit dem Tennisschläger nicht wie beim Tennis üblich über das Netz, sondern unter die höhenverstellbare Querverbindung gespielt.

Die ausgespielten Punkte werden wie beim Tischtennis gezählt.

Angabe hat der/die Spieler/in, der/die den Punkt abgegeben hat.

Die Spieldauer: Ein Gewinnsatz bis 7, es gibt kein Unentschieden, wer zuerst 7 Punkte erreicht hat den Satz bzw. das Match gewonnen.

Nach jedem ausgespielten Punkt erfolgt eine neue Angabe.

Der Ball muss vor der Angabe mit der Hand in die richtige „Angabeposition“ und Ruhestellung – ruhig auf dem Boden liegend - gebracht werden.

Die Angabeposition ist mittig 3 Meter von der höhenverstellbaren Querverbindung entfernt und gekennzeichnet.

Die Angabe muss aus dem Stand erfolgen – kein Anlaufen – wahlweise mit der Vorhand oder der Rückhand.

Der im Spiel befindliche Ball darf bei jedem Ballwechsel nur einmal berührt werden.

Der Ball darf - in der gegnerischen Spielhälfte – über die Seitenbegrenzung gespielt werden.

Die Spieler dürfen sich nach der Angabe - der Spielsituation entsprechend - im gesamten Spielfeld bewegen bzw. das Spielfeld nutzen – es darf auch mit der Bande gespielt werden.

### Wertung:

Einen Punkt bekommt ein/e Spieler/in:  
Wenn der/die Spielpartner/in mit dem Tennisschläger die Holz-Begrenzung berührt;

wenn der Spielpartner/in den Ball gegen die höhenverstellbare Querverbindung spielt – und der Ball im eigenen Feld bleibt;

wenn der/die Spielpartner/in den Ball über die Querverbindung spielt;

wenn der/die Spielpartner/in den Ball mehr als einmal mit dem Schläger berührt;

wenn der/die Spielpartner/in den in seinem Spielfeld im Spiel befindlichen Ball mit einem Körperteil berührt;

wenn der/die Spielpartner/in den gespielten Ball nicht zurückspielen kann.



### LOW-T-BALL

Internet:

[www.low-t-ball.de](http://www.low-t-ball.de)  
[www.tennis-kids-day.de](http://www.tennis-kids-day.de)

E-mail:

[info@low-t-ball.de](mailto:info@low-t-ball.de)