



HTV

**HESSISCHER
TENNIS-VERBAND
AUSBILDUNG**



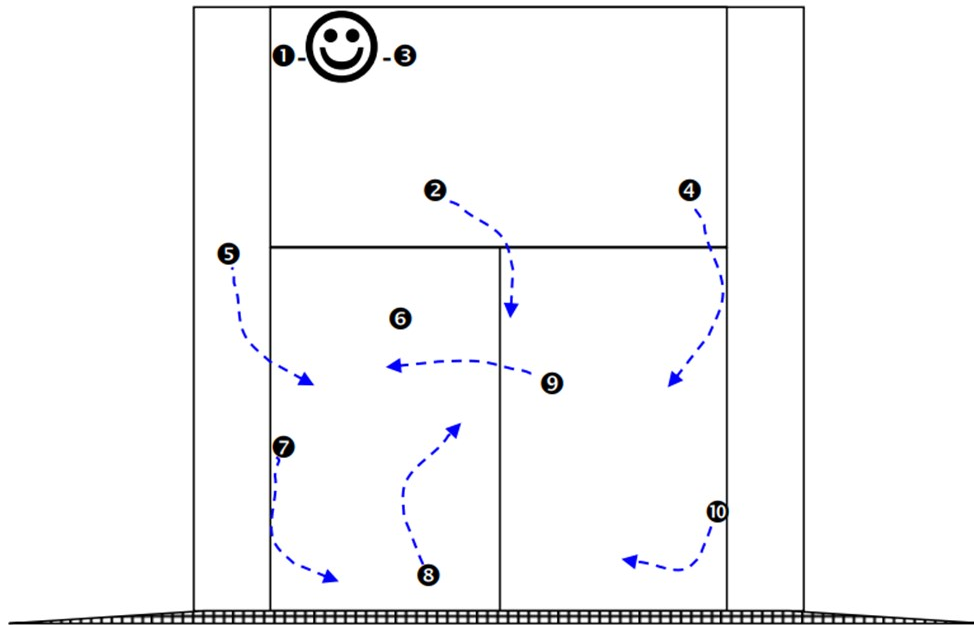
Übungssammlung Kindertennis U8 / Rote Stufe

**Hessischer Tennis-Verband e.V.
Auf der Rosenhöhe 68
63069 Offenbach**

Kettenfangen / „Hase und Jäger“

Kettenfangen: Orientierung, Wahrnehmung und Reaktion, Schnelligkeit, Kommunikation, Sozialverhalten

Die Kinder bewegen sich frei im Tennisfeld, einer ist der Fänger. Jedes gefangene Kind bildet mit dem Fänger eine Kette (an die Hand nehmen). Das letzte Kind hat 10 sec. Zeit, der Kette zu entkommen, schafft es das, hat es gewonnen.

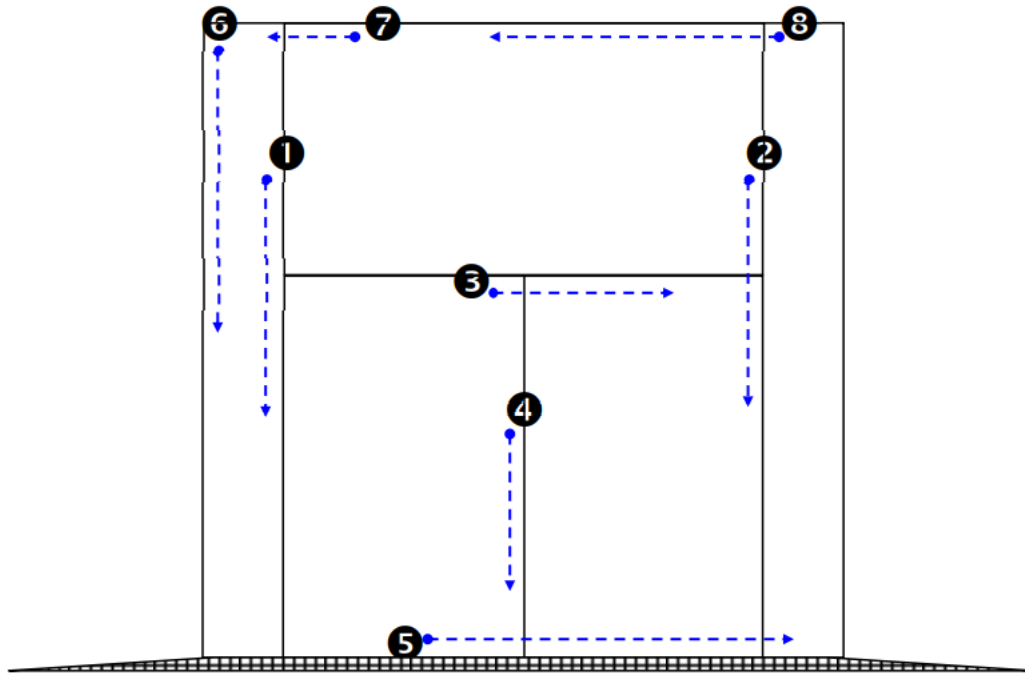


„Hase und Jäger“: Orientierung, Wahrnehmung und Reaktion, Schnelligkeit, Kommunikation

Die Kinder bewegen sich frei im Tennisfeld, jeder vom Jäger (Fänger, je nach Kinderzahl auch zwei oder mehrere Fänger) gefangene Hase (Kinde) bleibt stehen und hebt eine Hand. Ein freier Hase kann die gefangenen Hasen durch Abschlagen der Hand wieder befreien. Schaffen es die Jäger, alle Hasen zu fangen?

Linienfangen

Linienfangen: Orientierung, Wahrnehmung und Reaktion, Schnelligkeit, tennisspezifische Beinarbeit



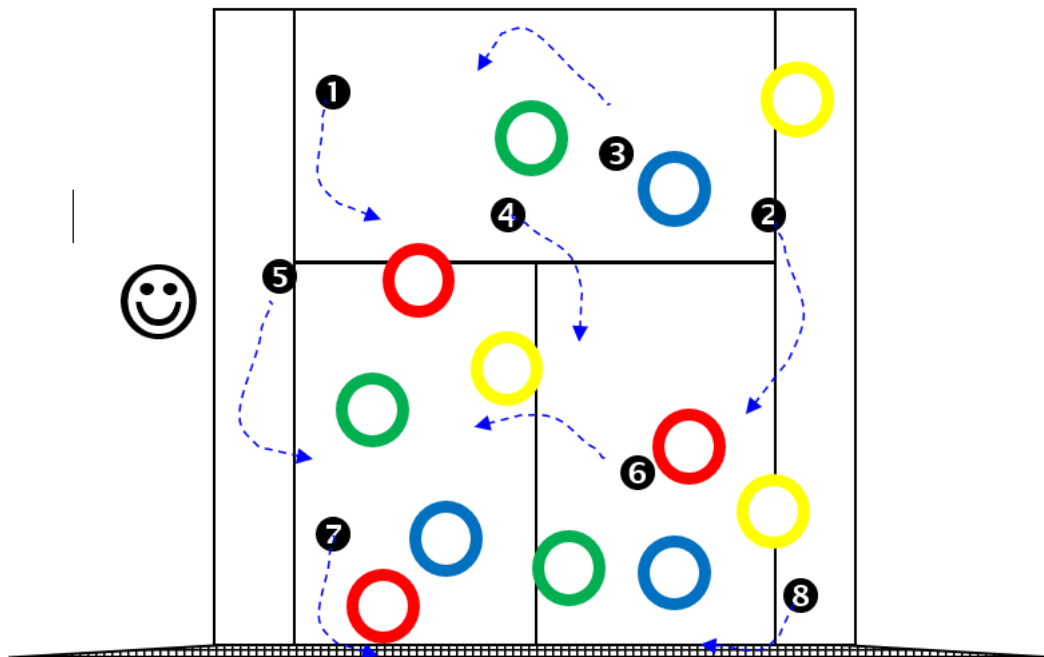
Kinder dürfen sich nur auf den Linien bewegen. Das Netz zählt als Linie, wenn eine Hand darauf entlangfährt. Der Fänger hält den „Fangball“ in der Hand und übergibt diesen, wenn er/sie ein anderes Kind gefangen hat.

Variation: Mehrere Fänger gleichzeitig

Variation: Die Kinder dürfen sich nur tennisspezifisch bewegen (Front zum Netz: vorwärts, rückwärts, side-step), der Fänger darf normal laufen.

„Hasenparty“


Hasenparty: Orientierung, Wahrnehmung und Reaktion





Die Hasen (Kinder) laufen (springen, hüpfen, laufen rückwärts, side-steppen...) um die Bäume (Reifen) des Waldes (Tennisplatz). Auf Bellen des Hundes (Trainer ruft eine Farbe) flüchten die Hasen in die Hasenbauten unter den Bäumen (Reifen).


Variation: Weniger Reifen als Kinder, wer „übrig“ bleibt, darf eine „Flitzerunde“ um das Netz machen, damit er beim nächsten Mal schneller ist.

Variation: Angepasste Rechenaufgaben stellen, den Reifenfarben bestimmte Ergebniskorridore zuordnen, z.B.:

 = 0-10

 = 11-20


 = 21-30

 = 21-30

Variation: Obst und Gemüse rufen

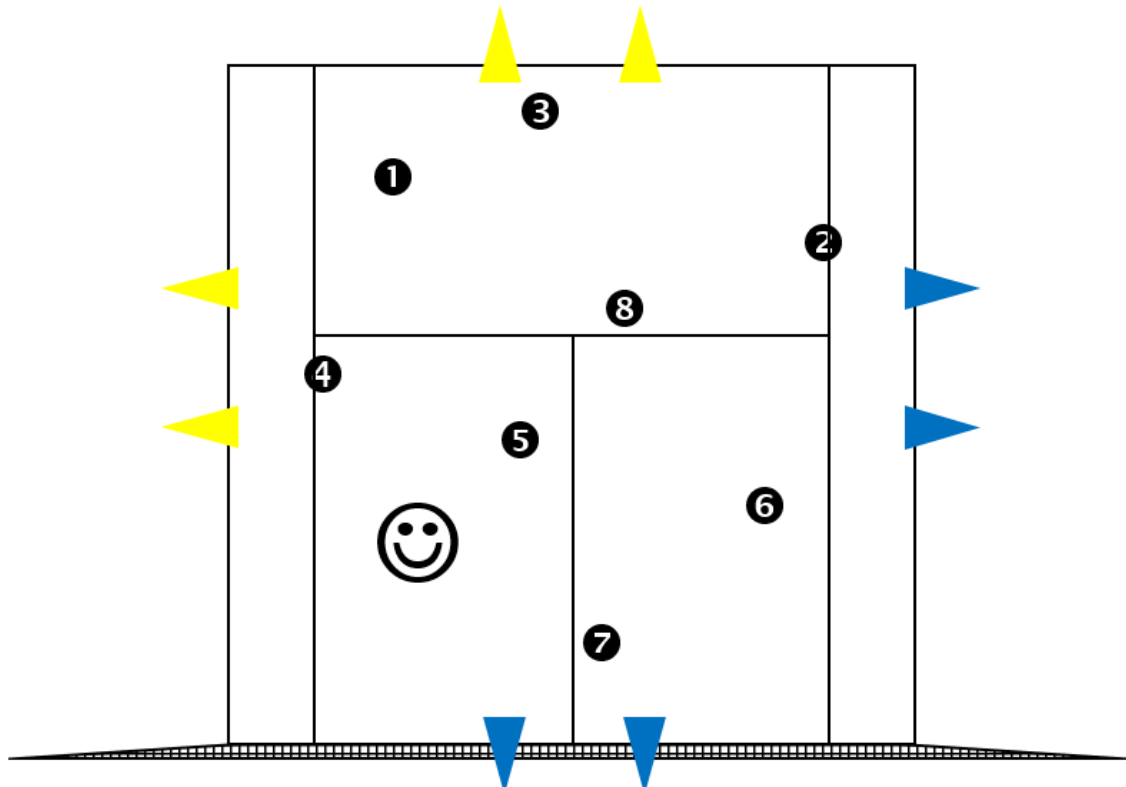
 Banane etc.

 Brokkoli etc.

 Tomate etc.

Fußball

Fußball: Orientierung, Wahrnehmung und Reaktion, Ballgewöhnung, Koordination



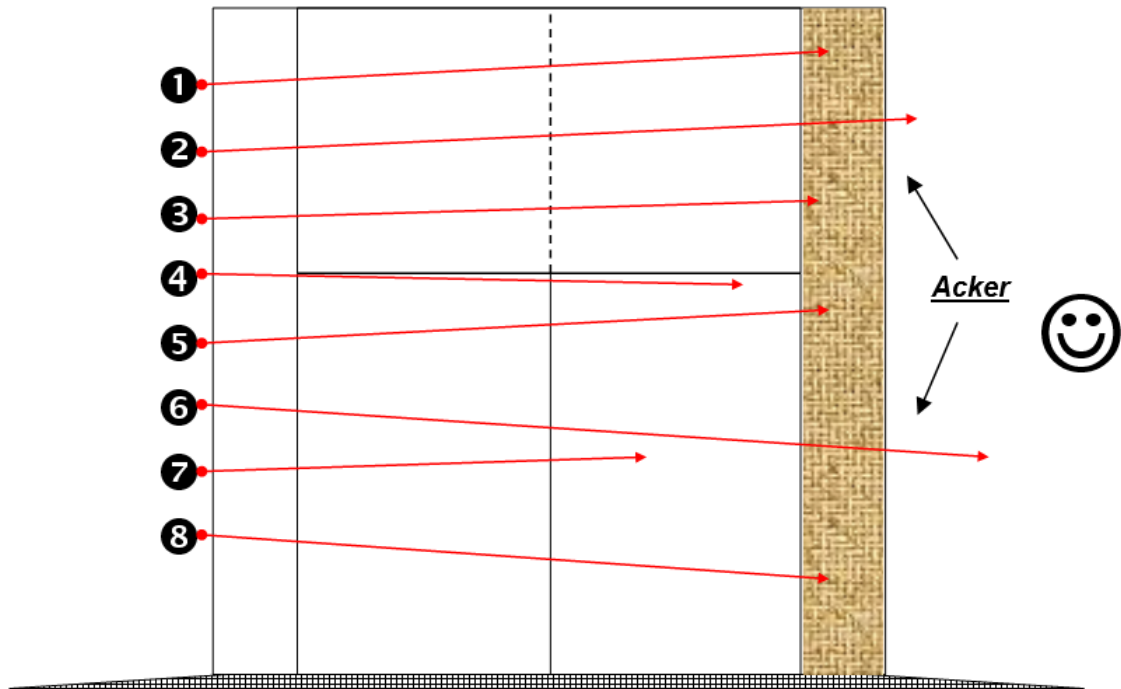
Team „**blau**“ spielt gegen Team „**gelb**“ auf jeweils zwei Tore Fußball (mit altersgerechtem Fußball)

Variation: Alle Kinder halten einen Schläger in der Hand, auf dem ein Tennisball liegt. Nur wenn der Tennisball auf dem Schläger liegt, darf der Fußball geschossen werden.

Variation: Alle Kinder haben in **jeder Hand** einen Schläger und spielen einen Tennisball von dem einen Schläger auf den anderen. Nur wer den Tennisball in Bewegung hält, darf den Fußball spielen.

„Pflanzkartoffel“

Pflanzkartoffel: Gefühl, Ballgewöhnung, Antizipation, Koordination



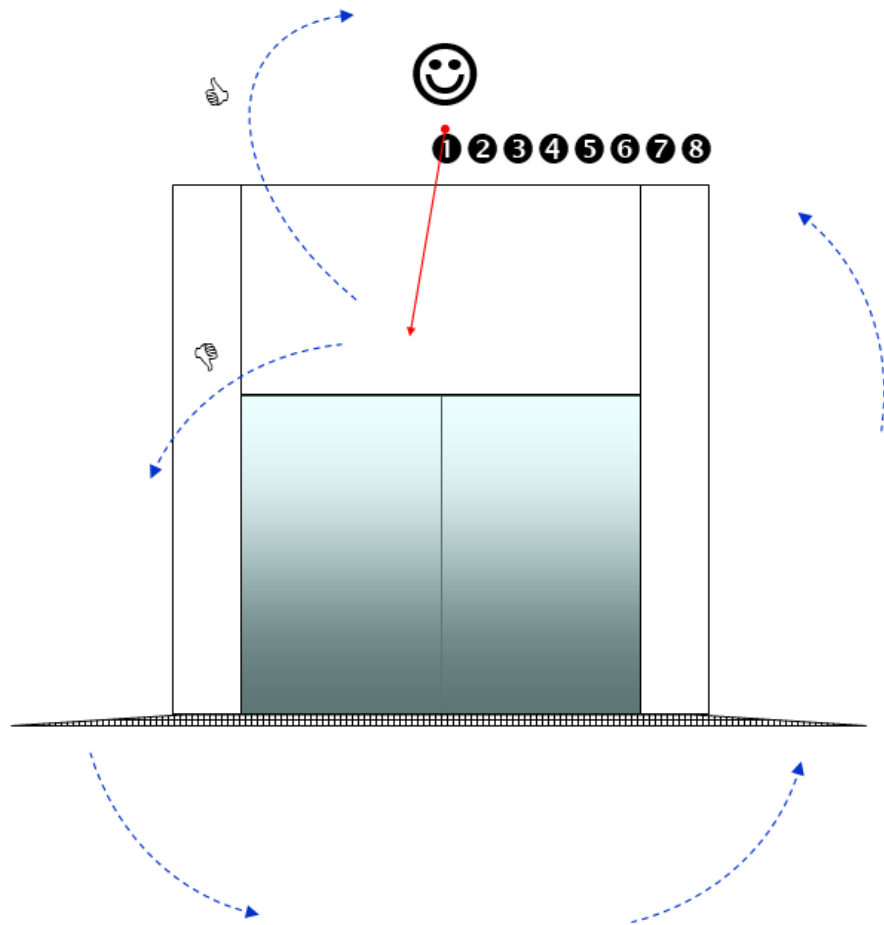
Jeder Bauer (Kind) hat **eine** Pflanzkartoffel (Tennisball) in der Hand. Wer den Tennisball so rollt, dass er im Acker liegen bleibt, hat eine Kartoffel gepflanzt und bekommt einen Pflanzpunkt. Rollt der Tennisball zu weit oder zu kurz, gibt es keinen Pflanzpunkt. Wer hat zuerst 7 Pflanzpunkte?

Variation: Mit der anderen Hand rollen

Variation: Sagt das Kind den Pflanzenerfolg richtig voraus („drin!“), bevor der Tennisball die Mittellinie überquert hat bekommt es einen Bonuspunkt. Rollt der Ball dann aber zu kurz oder zu weit, wird ein Pflanzpunkt wieder abgezogen.

Rettet die Goldfische

Rettet die Goldfische: Ballgewöhnung, Reaktion, Koordination, Gleichgewicht



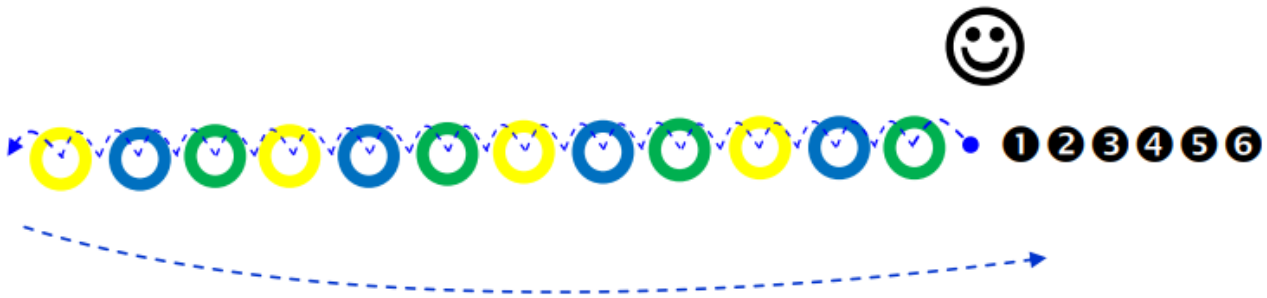
Das Kind rettet den Goldfisch (durch die Beine gerollten oder über das Kind geworfenen Tennisball), bevor es den Wasserfall (T-Linie) „runterfällt“ (überquert) mit...

- ... der rechten Hand neben dem rechten Fuß (Hände und Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... der linken Hand neben dem linken Fuß ((Hände und Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... mit einem Hütchen zwischen beiden Füßen (dabei den Ball umlaufen! Hände und Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... mit dem rechten Knie (Hände und Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... mit dem linken Knie (Hände und Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... mit dem rechten Ellenbogen (Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... mit dem linken Ellenbogen (Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... mit der Stirn (Knie dürfen den Boden nicht berühren!)
- ... mit dem Po ...

Gelingt es dem Kind, darf es den geretteten Goldfisch direkt ins Aquarium (Ballkorb) legen (C), gelingt es nicht, „schwimmt“ es eine Runde um das Netz (D).

Feuerreifen

Feuerreifen: Rhythmus und Koordination



Kinder laufen wie die Tiere im Zirkus durch die „Feuerreifen“,...

....indem sie je mit einem Fuß in die Reifen und mit dem anderen Fuß zwischen die Reifen laufen, ohne diese zu berühren (1ner Kontakt)

....indem sie mit jedem Fuß in und zwischen die Reifen laufen (2er Kontakt)



....indem sie drei Kontakte-Schritte in und zwischen den Reifen machen (3er Kontakt)




.... usw. (4er, 5er,...)



Variation: Kontakte variieren: z.B. im  1ner Kontakt, im  2er Kontakt, im  3er Kontakt...

Variation: Mit Hopselauf in und zwischen die Reifen laufen

Variation: Im Slalom um die Reifen laufen (vorwärts und rückwärts)
Das Gleiche im Sidestep

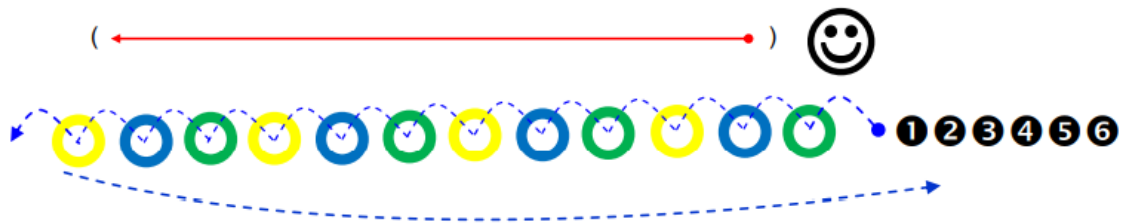
Variation: Links neben den Reifen laufen, in jeden  einmal mit dem rechten Fuß reintreten (dabei „hallo“ sagen). Am Ende umdrehen und das gleiche auf der anderen Seite. (Das Gleiche rechts neben den Reifen, in jeden  mit dem linken Fuß treten.)

Variation: Wie oben, nur in jedem  eine Schattenvorhand schlagen (offene Fußstellung), Überkreuzschritt und 2 Sidesteps zurück, dann in den nächsten 
(Das Gleiche im  mit Rückhand (offene Fußstellung)

Variation: Rechts neben den Reifen laufen, in jedem  einen Split-Step (linker Fuß im Reifen), danach einen Rückhand-Schattenvolley, wobei der rechte Fuß im  landet.
(Das Gleiche umgedreht mit Vorhand-Schattenvolley)

„Froschparty“

Froschparty: Rhythmus, Koordination, Wahrnehmung, Schnelligkeit



Frösche (Kinder) laufen über die Seerosen (Reifen) über den Teich zur Party auf die andere Seite ohne nass zu werden (wer auf den Rand der Seerose (Reifen) tritt wird nass, und muss erst eine Trockenrunde laufen, um zur Party zu gelangen).

Variation: Hungrige Piranhas (Tennisbälle) schwimmen (vom Trainer gerollt) neben den Fröschen her, tritt ein Frosch ins Wasser (auf den Reifen oder dazwischen), wird er gebissen und läuft eine Erholungsrunde. Ist der Piranha schneller am Ende des Teichs als der Frosch, macht der Frosch 10 Känguru-Sprünge.

Variation: Hüpfen mit beiden Beinen

Variation: Hüpfen mit jeweils einem Bein

Variation: In jedem Reifen einen (zwei, drei oder mehr) Känguru-Sprung machen

Variation: Hüpfen im Dreisprung-Rhythmus: „eins-zwei-hopp“:

rechter Fuß in ●

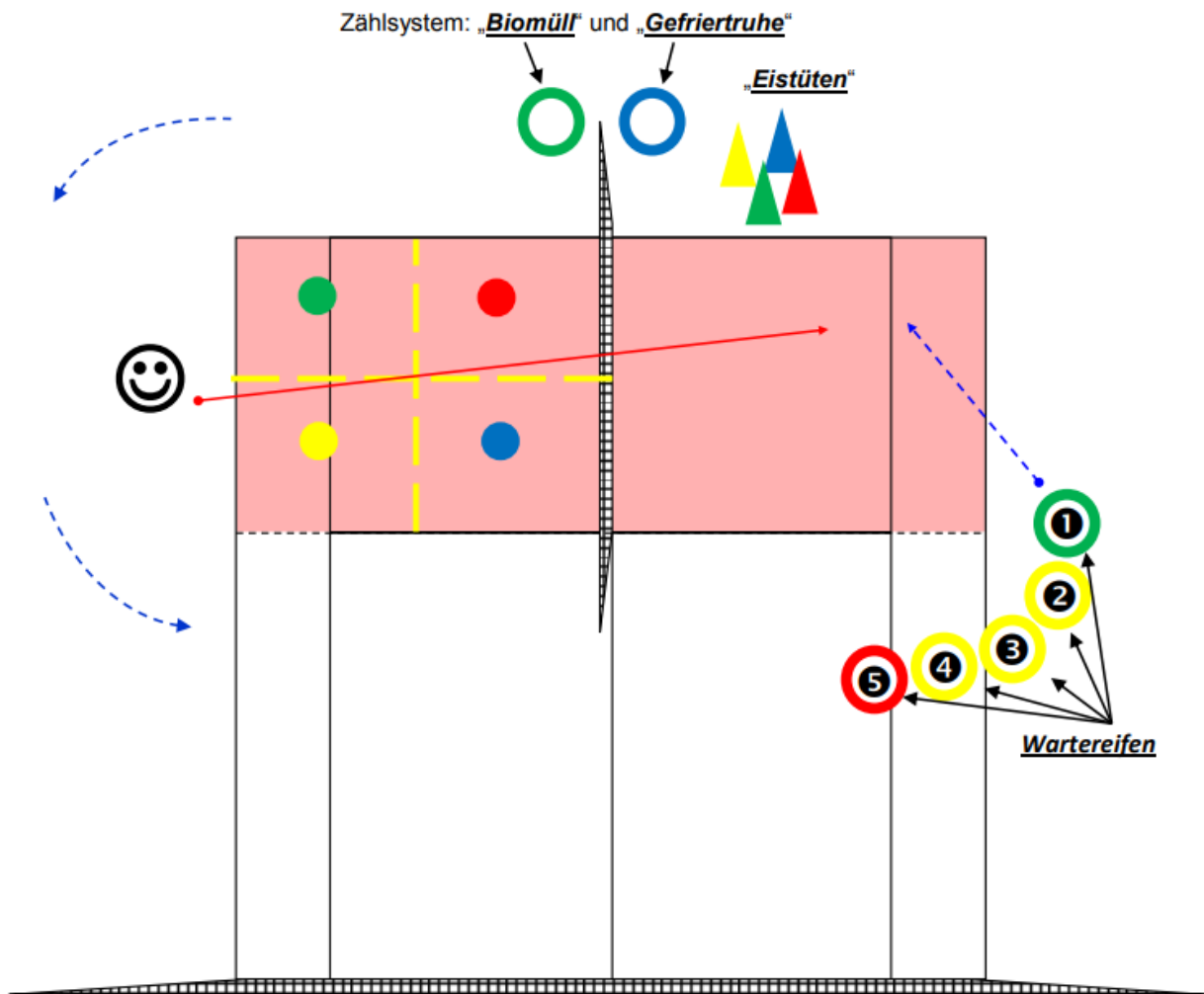
linker Fuß in ●

Landung mit beiden Füßen in ●

(als Rhythmus-Übung für den Dreisprung beim U8 Wettbewerb)

Eisdiele

Eisdiele: Wahrnehmung, Reaktion, Antizipation, Aktion nach dem Schlag/Wurf



Auf Zuspiel des Trainers startet das Kind (❶) aus dem grünen Wartereifen mit Split-Step („Hopp“) und:

1. Fängt den zugespielten Ball und wirft ihn anschließend...
2. Stoppt den Ball mit dem Schläger auf dem Boden, nimmt ihn in die Hand und spielt ihn anschließend...
3. Fängt den zugespielten Ball auf dem Schläger und spielt ihn anschließend...
4. Spielt den zugespielten Ball (nach ein- oder mehrmaligem Aufspringen)...

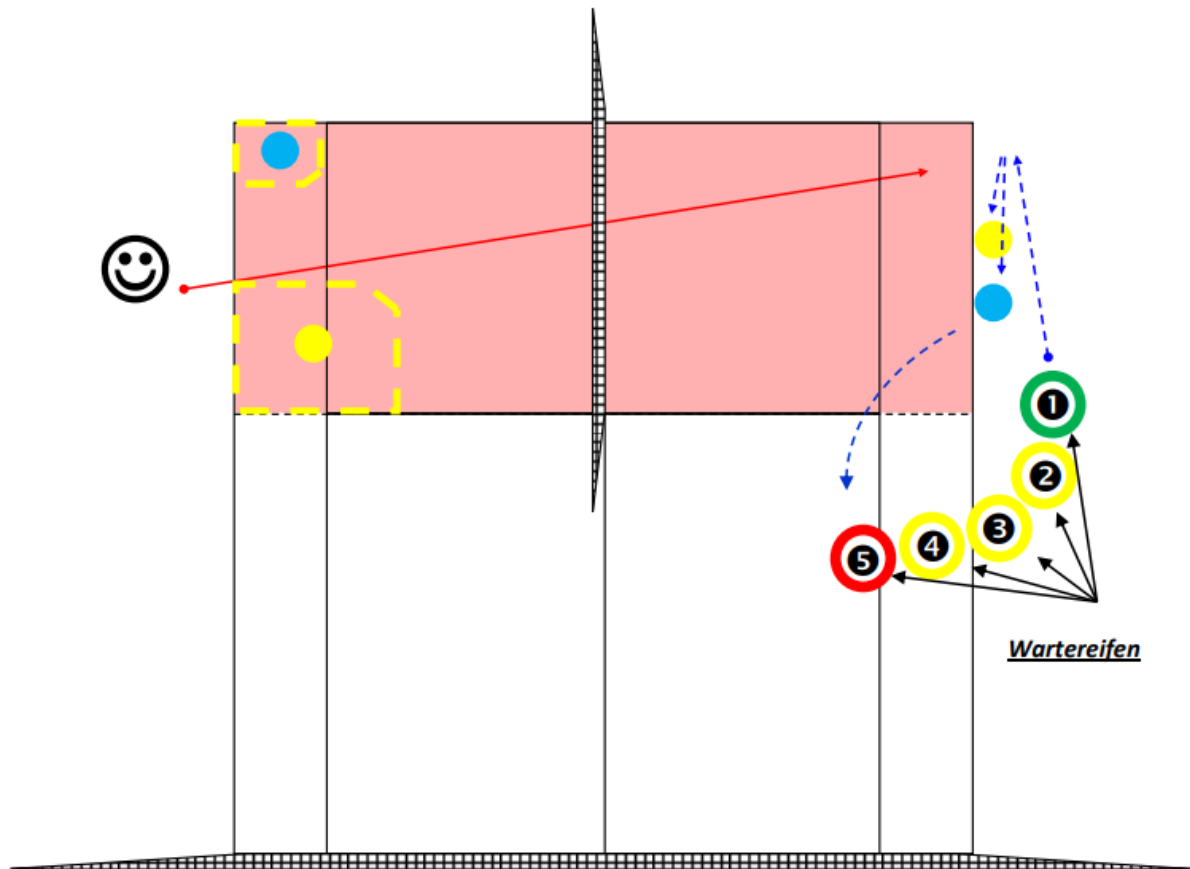
... in ein farbiges Zielfeld, nimmt das dem getroffenen Zielfeld farblich entsprechende Hütchen und fängt den vom Trainer zugespielten 2. Ball („Eiskugel“) mit dem Hütchen („Eistüte“). Jeder gefangene Ball darf in den blauen Reifen („Gefriertruhe“) gelegt werden, jeder nicht gefangene Ball in den grünen Reifen („Biomüll“).

Wer hat zuerst 7 Bälle, der grüne oder blaue Reifen?

Variation: Aus der Einstandsseite starten

Risiko

Risiko: Entscheidungen treffen



Auf Zuspiel des Trainers startet das Kind (●) aus dem grünen Wartereifen mit Split-Step („Hopp“) und muss sich entscheiden:

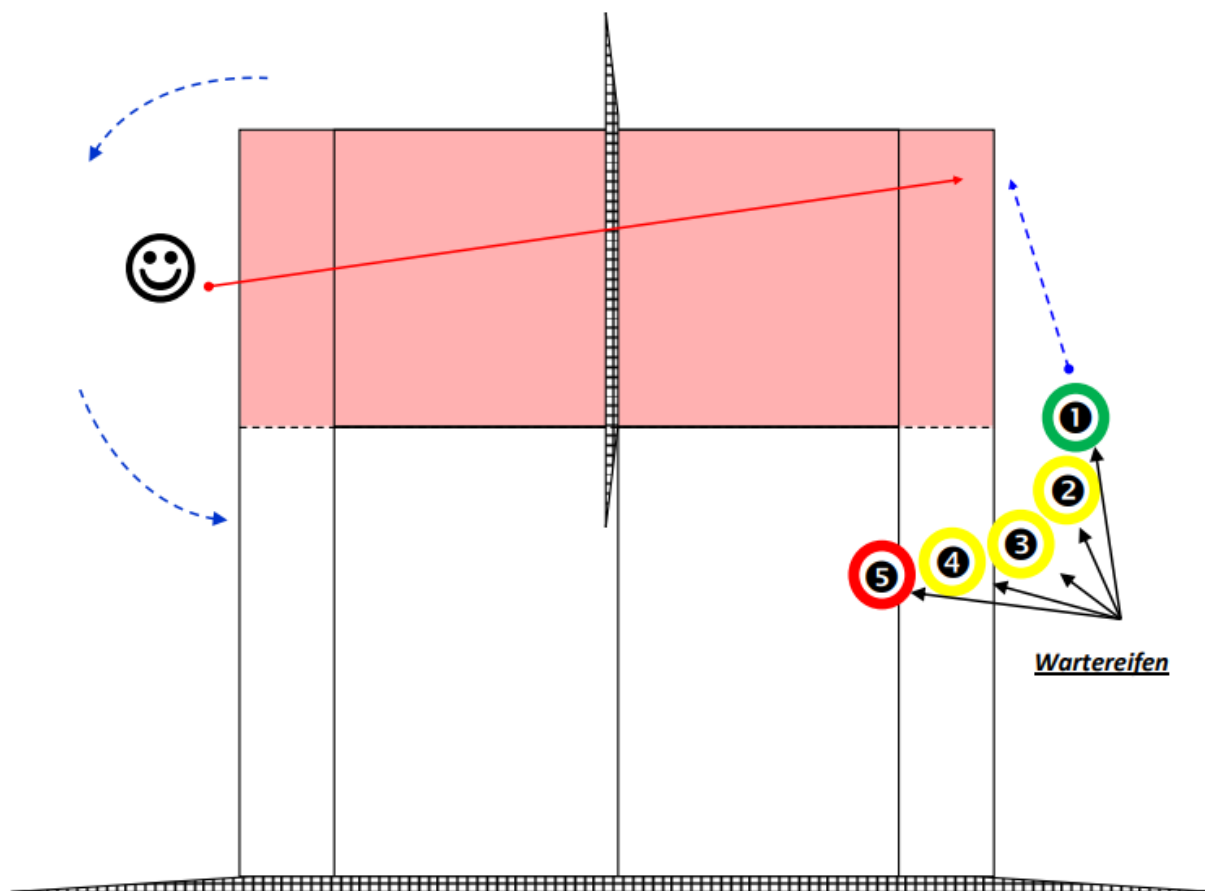
- Treffer longline im kleinen Zielfeld = 3 Punkte
- Treffer cross im großen Zielfeld = 1 Punkt

Achtung: Punkte gibt es nur, wenn das Zielfeld getroffen wird und das Kind nach dem Schlag auf die richtige Winkelhalbierende (farblich passend zum Zielfeld!) zurückkehrt!
Wer schafft zuerst 11 Punkte?

Variation: Aus der Einstandsseite starten.

Hamster

Hamster: Sicherheit erlangen, lange Ballwechsel bewältigen



Auf Zuspiel des Trainers startet das Kind () aus dem grünen Wartereifen mit Split-Step („Hopp“) und...

... spielt mit dem Trainer: Wer schafft den längsten Ballwechsel?

... spielt mit einem anderen Kind: Welche Kinder schaffen den längsten Ballwechsel?

Variation: Wenn fünf Bälle von zurückspielt, bekommt er 1 Bonuspunkt

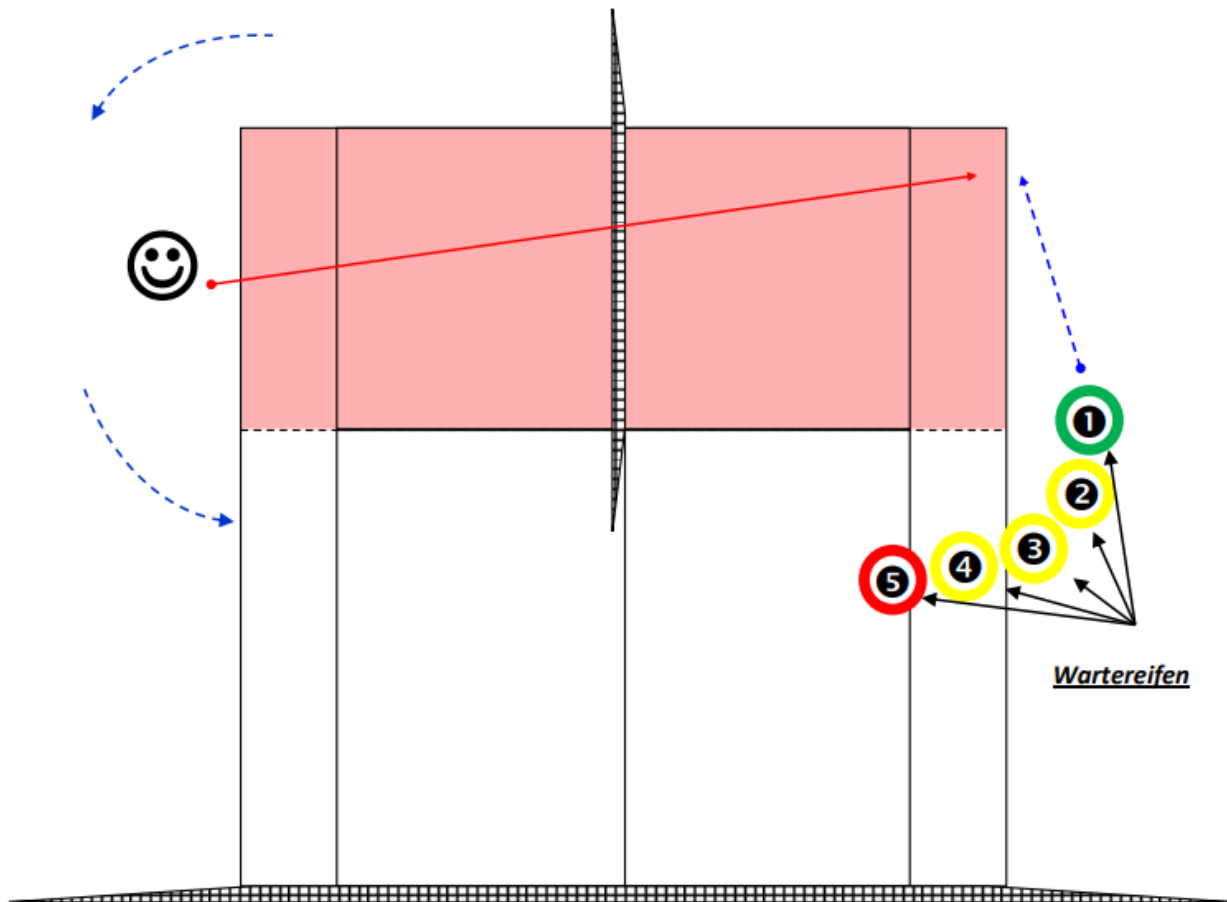
Variation: Wenn ins Netz spielt, bekommt 2 Punkte

Variation: Spielt einen Winner, verliert zwei Punkte

Variation: Aus der Einstandsseite starten

Festgewachsen

Festgewachsen: Den freien Raum und den Gegner wahrnehmen lernen



Auf Zuspieldes Trainers startet das Kind (❶) aus dem grünen Wartereifen mit Split-Step („Hopp“) und spielt mit dem Trainer einen Ballwechsel.

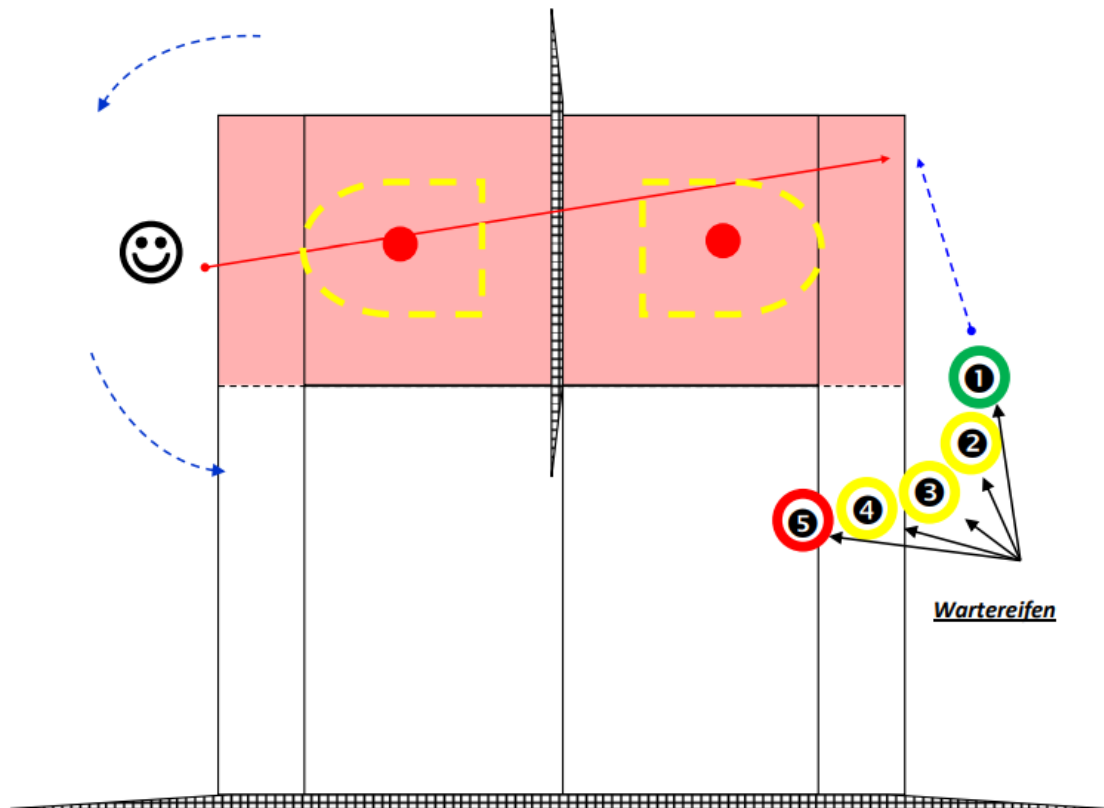
Ruft der Trainer „Stop“ heißt das, dass er „festgewachsen“ ist. Der Spieler kann nun den Ball in die freie Ecke spielen.

Variation: Kinder spielen untereinander, ruft der Trainer einen der beiden Namen, ist dieser dann „festgewachsen“.

Variation: Aus der Einstandsseite starten

Rote Zone

Rote Zone: Gegner in eine ungünstige Position bringen



Auf Zuspiel des Trainers startet das Kind (❶) aus dem grünen Wartereifen mit Split-Step („Hopp“) und spielt mit dem Trainer einen Ballwechsel. Trifft der Ball die „rote Zone“ ist der Punkt verloren.

Wer vier Schläge schafft, ohne die „rote Zone“ zu treffen, bekommt einen Bonuspunkt!

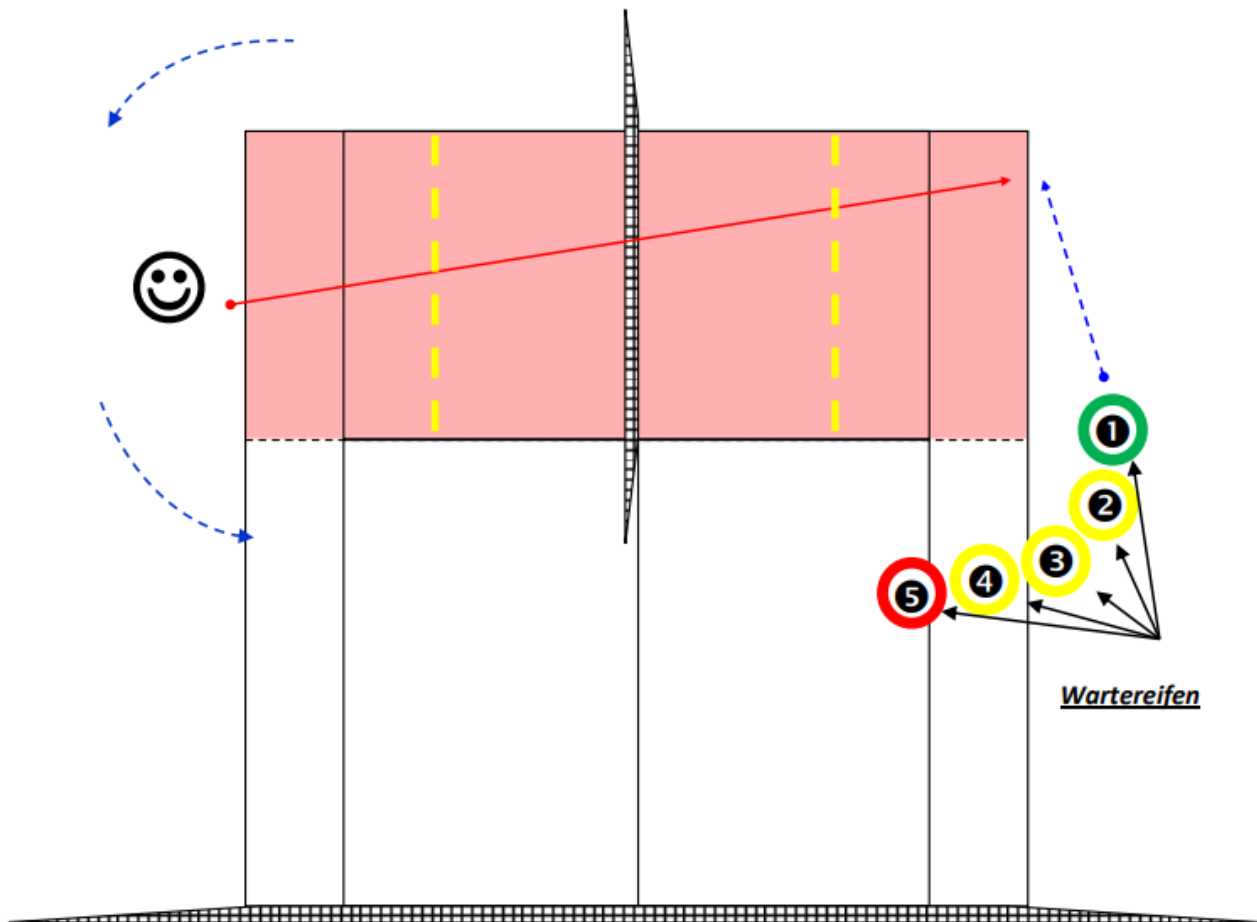
Wer hat zuerst fünf Bonuspunkte?

Variation: Kinder spielen untereinander,

Variation: Aus der Einstandsseite starten.

Attacke

Attacke: Offensivgeist fördern, Angriffsmöglichkeiten erkennen und lösen



Auf Zuspiel des Trainers startet das Kind (1) aus dem grünen Wartereifen mit Split-Step („Hopp“) und spielt mit dem Trainer einen Ballwechsel. Landet der Ball vor der Markierungslinie, muss das Kind ans Netz aufrücken und Volley spielen.

Wer hat zuerst fünf Punkte?

Variation: Aus der Einstandsseite starten.

Variation: Kinder spielen untereinander,

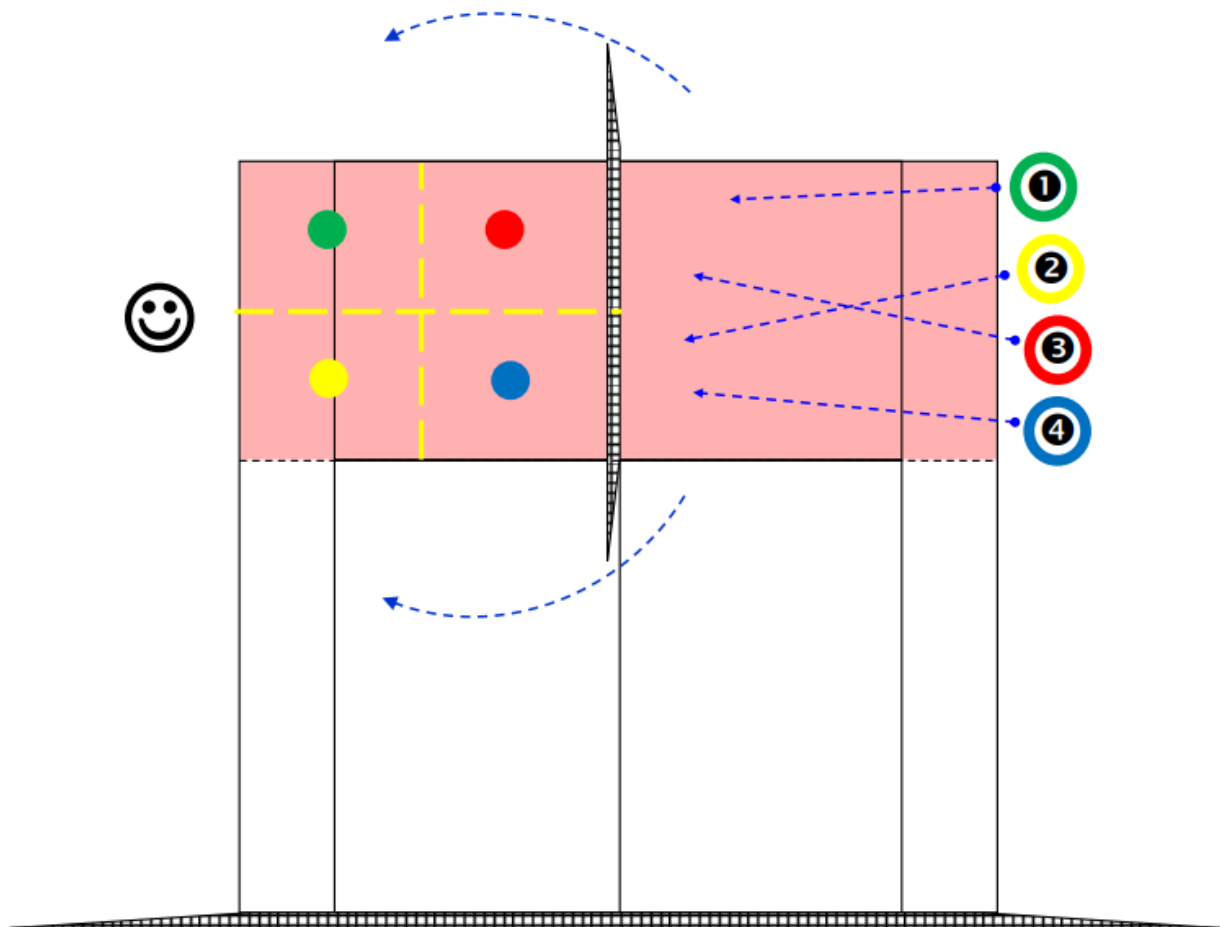
Variation: Für einen Volleypunkt gibt es zwei Punkte.

Variation: Kinder spielen Doppel: mit der Angabe müssen beide ans Netz aufrücken.

Variation: Kinder spielen Doppel: mit dem Rückschlag müssen beide Spieler ans Netz aufrücken.

Twister

Twister: Ballgewöhnung, Zielgenauigkeit, Wahrnehmung, Reaktion, Schnelligkeit



Kinder starten auf Kommando des Trainers aus ihrem Reifen, laufen zum Netz und spielen einen Tennisball mit „hop – hit“ in das zu ihrem Reifen farblich passende Zielfeld. Treffen sie das Feld, dürfen sie ihren Ball von der anderen Seite holen, laufen zu ihrem Reifen zurück und dürfen einen Punktball in ihren Reifen legen.

Wer hat zuerst drei Punkte?

Danach wechseln die Kinder im Uhrzeigersinn in den nächsten Reifen, bis die Kinder aus jedem Reifen einmal gestartet sind (natürlich wechselt mit der Reifenfarbe auch das Zielfeld!)

Variation: Trainer spielt den Ball an und ruft eine Farbe! Das entsprechende Kind startet aus seinem Reifen und spielt den Ball in das zu seiner Reifenfarbe passende Zielfeld.

Wer hat zuerst drei Punkte?

Variation: Trainer spielt den Ball an und die Kinder müssen als Team eine Serie (jeder trifft sein Zielfeld) ohne Fehler schaffen.

Variation: Die Kinder starten aus ihrem Reifen und müssen, beginnend bei „ihrem“ Zielfeld, die anderen Zielfelder im Uhrzeigersinn treffen. Wer schafft als erstes eine solche Serie?