

In drei Stufen zum Spiel



Tennis ist eine der beliebtesten Sportarten weltweit, doch der Einstieg kann eine Herausforderung für Jung und Alt sein. Das Netz ist hoch, die Bälle hart, die Flugbahnen schwierig zu lesen, und der Platz und der Schläger sind, in Anbetracht des kleinen, schnellen Balles, riesig.

Stellen sie sich ein 6-jähriges Kind vor, das versucht, den Basketball in einen 3.05 Meter hohen Korb zu werfen, den Ball aber nur 1.5 Meter hochwerfen kann. Oder denken sie an einen Kindergärtner, der in einem 7.32 Meter breiten

Tor einen Penalty halten soll. Er hat nur ein Erfolgserlebnis, wenn ebenfalls ein Kindergärtner zum Elfer antritt und den Ball kaum bis zur Torlinie zu kicken vermag.

Als Kind der 80er Jahre kannte ich im Kindesalter bereits die tieferen Basketballkörbe, kleinere Bälle und kleinere Tore. Zwar gab es im Tennis kleinere Schläger, aber weichere Bälle und kleinere Felder mit tieferen Netzen kannten wir noch nicht. Im Servicefeld über das grosse Netz zu spielen, fühlte sich wie halbes Tennis an. Als Tennislehrer ist es für mich heute eine grosse Genugtuung, Kinder in den angepassten Feldern richtige Ballwechsel spielen zu sehen.

Die Idee, das Tennistraining für Kinder zu revolutionieren, entstand 2007 mit dem Ziel, mehr Menschen dauerhaft für das Tennis zu begeistern, als die International Tennis Federation (ITF) die Play- and-Stay-Kampagne entwickelte. Kinder (und auch erwachsene Anfänger) sollen von Anfang an Ballwechsel und Punkte spielen und dadurch schneller Fortschritte erzielen.

Studien belegen die Wirksamkeit dieser kindgerechten Trainingsmethoden. Sie zeigen, dass Kinder, die mit Play-and-Stay trainierten, eine bessere Technik und Spielfähigkeit entwickelten als jene, die mit traditionellen Methoden unterrichtet wurden.

Seit 2012 sehen die ITF-Tennisregeln sogar vor, dass Wettbewerbe für Spieler unter 10 Jahren mit langsameren roten, orangefarbenen und grünen Bällen auf entsprechend grossen Plätzen gespielt werden müssen. Der traditionelle gelbe Ball ist nicht mehr erlaubt.

Andere Studien fanden heraus, dass Kinder durch die abgestuften Lernmethoden mehr Spass am Training haben, länger dabeibleiben und sich motorisch besser entwickeln.

Die Studien bestätigen sich in unserem Traineralltag im TCO.



Drei Fragen, die immer wieder von Eltern oder Kindern gestellt werden:

1. In welchem Alter ist der Einstieg ins Tennisspielen sinnvoll?

Tennistraining im Kindergarten- und Vorschulalter ist häufig nicht das Tennistraining, das sich Eltern für ihre Kleinsten vorstellen. Der Unterricht für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren muss vor allem motorische Basiskompetenzen mit und ohne Ball vermitteln und keine tennisspezifischen Techniken.

Erwarten Sie bitte keinen Tennisunterricht, der sich vorrangig auf das Schlagen von Bällen über das Netz konzentriert, auch wenn es ein Kindertennisnetz ist. Erfahrungsgemäss stellt das Schuleintrittsalter ab etwa 6 Jahren für Mädchen und Jungen einen günstigen Zeitpunkt für den Tenniseinstieg dar.

Ein zentrales Prinzip der bekannten Ballschule Heidelberg bringt es auf den Punkt: «Kinder sind Allrounder und keine Spezialisten!»

2. Ist es für mein Kind nicht langsam an der Zeit, die Stufe zu wechseln?

Die drei Stufen (rot, orange und grün) bieten die Möglichkeit, in der jeweiligen Platzgrösse das Feld komplett zu beherrschen und erfolgreich zu sein. Kindern, die zu früh in die nächste Stufe wechseln, werden wertvolle Lerngelegenheiten verwehrt, da sie nie ganzheitlich trainieren können. Das bedeutet, so nahe wie



möglich am Spiel orientiert zu trainieren, den Platz auszureizen und das gesamte Spiel- und Schlagrepertoire einsetzen zu können. Wer zu früh wechselt, läuft Gefahr, durch Misserfolg die Motivation am Tennis zu verlieren oder seine spielerischen Defizite in die nächste Stufe mitzunehmen.

Die Kompetenzen, die vorhanden sein müssen, damit es Sinn macht, auf die nächste Stufe zu wechseln und somit die Bedingungen erheblich zu erschweren, sind auf der Website **www.kidstennis.ch** ersichtlich und somit auch für die Eltern nachvollziehbar.

3. Wieso erzielt mein Kind nur langsam Fortschritte?

Im Tennis ist es oft üblich, nur einmal pro Woche am Training in der Gruppe teilzunehmen. Ein Blick auf andere Sportarten wie Fussball, Handball oder Eishockey zeigt, dass die Kinder dort von Anfang an mindestens zweimal pro Woche trainieren. Hinzu kommen Wettkämpfe an den Wochenenden.

Ähnlich ist es im Musikunterricht: Wer nur einmal pro Woche zusammen mit dem Lehrer 60 Minuten Klavier übt, wird lange brauchen, das Instrument zu beherrschen.

Daher empfehlen wir Kindern und Eltern dringend, so viel wie möglich frei zu spielen und schon früh an Wettkämpfen teilzunehmen. Diese sind kindergerecht und nicht in erster Linie leistungsorientiert. Der soziale Aspekt und die positiven Erfahrungen stehen dabei im Vordergrund.

Mario Bortolani