

## **„Tennistraining in größeren Gruppen für Kinder und Jugendliche – Breitensport und Leistungssport im Vergleich“**

### **Grundsätzliches zum Training mit größeren Gruppen**

„Mit mehr als vier Spielern geht’s nicht!“ Diese Aussage zum Tennistraining, die wohl schon so mancher Trainer – der sich ehrlich ist - auf den Lippen hatte, trifft für den leistungsorientierten Bereich des Kindertrainings nur bedingt, für den Breitensportorientierten in keiner Weise zu. Oft steckt hinter derartigen Aussagen lediglich das Festhalten an eingefahrenen Trainingsstrukturen und eine geringe Akzeptanz neuer und „moderner“ Trainingsmethoden und -formen. Denn das was im schulischen Bereich längst widerlegt und „ausgemistet“ ist, hält sich im Kopf vieler Tennistrainer nach wie vor wie festzementiert:

Der Trainer muss Training frontal steuern, meist verbunden mit eigenem Zu- und Mitspiel, um seine Schüler, mit seinen eigenen Fähigkeiten „zu befruchten“.

Für viele Trainer steckt hinter, dieser Denkweise sogar die einzige Legitimation für ihr eigenes Trainerdasein und verhindert so ein Lösen vom traditionellen Kolonnenbetrieb. Genau das Gegenteil jedoch ist der Fall. Gerade offenere und schülerzentrierte Trainingsformen mit hoher Handlungsorientierung führen zum nachweislich höheren Lernerfolg. Und erst unter dieser Prämisse spielt auch die Gruppengröße nur noch eine untergeordnete Rolle.

### **Vorteile des Trainings in größeren Gruppen**

- Höhere Motivationsgehalt für Kinder und Trainer
- Möglichkeit gruppenorientierter Lernprozesse
- Möglichkeit der Spielorientierung
- Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung
- Ökonomisierung des Tennistrainings (Zeitersparnis; höhere Einkünfte bei geringeren Teilnehmergebühren)

### **Nachteile des Trainings in größeren Gruppen**

- Höherer Planungs- und Organisationsaufwand
- „Klassische“ Trainingsformen (z.B. Kolonnenbetrieb) funktionieren nicht
- Individuelles Arbeiten nur bedingt möglich
- Notwendigkeit der Differenzierung
- Höherer Lautstärkepegel

Mit allen Nachteilen lässt sich jedoch bei methodisch klugem Arbeiten problemlos umgehen

## **Methodisch-organisatorische Hinweise zum Großgruppentraining im Breitensport**

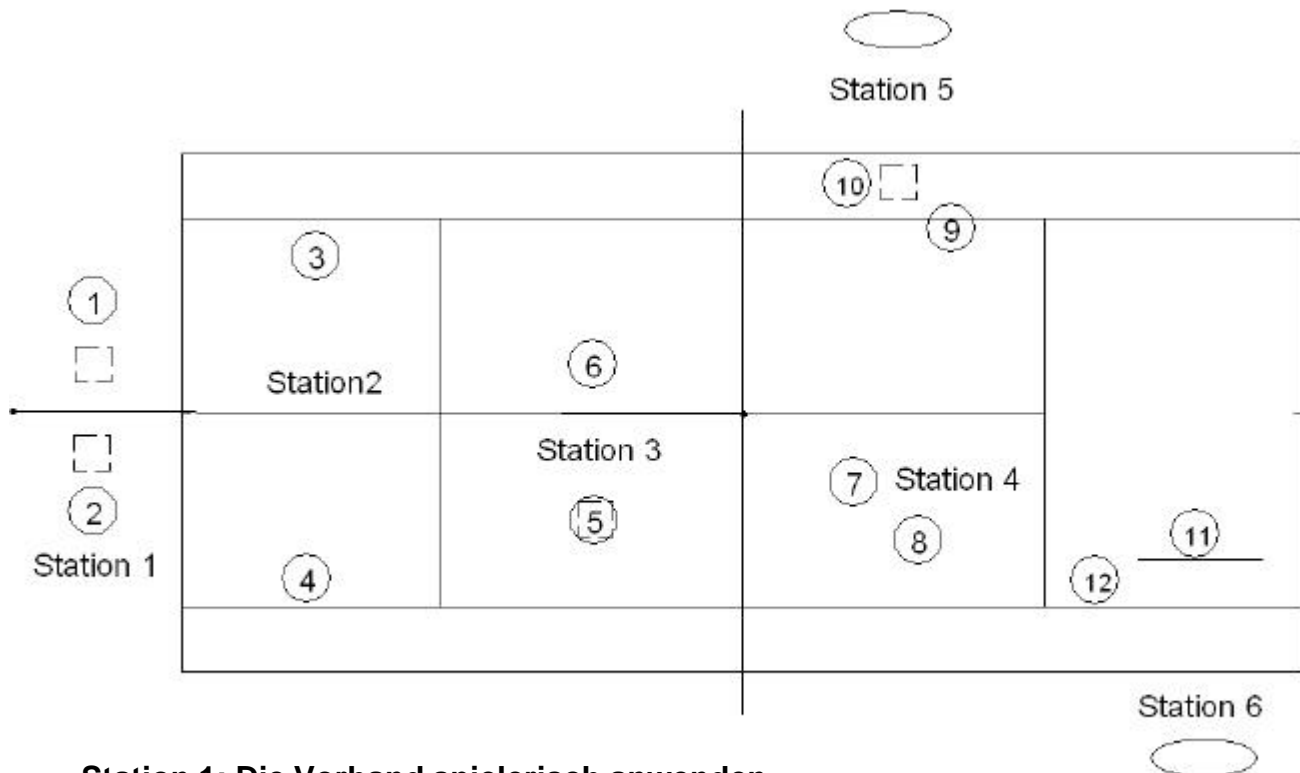
Sinnvolles Großgruppentraining im breitensportlichen Kindertraining funktioniert vor allem dann gut, wenn Kinder noch nicht im Normalfeld spielfähig sind. Dann sind auch 16-20 Kinder auf einem Tennisplatz problemlos und vor allen Dingen sinnvoll zu beschäftigen. Dies funktioniert jedoch nur, wenn Training methodisch-organisatorisch völlig neu definiert wird! Folgende Grundaussagen erleichtern die Arbeit:

- Ein Tennisplatz ist riesig! Versuche stets seine ganze Größe zu nützen!
- Differenzierung ermöglicht allen Kindern, jede beliebige Aufgabe zu lösen. Differenzierend wirken folgende Maßnahmen: Gerätehilfen (Verschiedene Bälle > siehe Play & Stay, Goba- und Lagoonbretter,...) unterschiedliche Distanzen, Regelerleichterungen (Ball darf zweimal springen, Kontrollschlag,...)
- Besonders geeignet sind Organisationsformen, wie das Stationstraining (frei oder gebunden, spiel- oder übungsorientiert)
- Der Trainer ist vorwiegend Helfer, Ratgeber und Organisator; nur in den seltensten Fällen Zu- oder Mitspieler.
- Lernen findet spielorientiert und induktiv, nicht technikorientiert und deduktiv statt.
- Technik soll sich spielerisch als „Beiwerk“ entwickeln.

## **Besonderheiten im Training mit größeren „leistungsorientierten“ Gruppen**

„Mit mehr als vier Spielern geht's nicht!“ Wer diese Aussage für den leistungsorientierten Bereich formuliert, hat zumindest teilweise recht. Je kleiner die Gruppen im Leistungssport, um so effektiver kann leistungsorientiertes Training gestaltet werden. Gruppenstärken von mehr als acht Spielern sind im leistungsorientierten Bereich – zumindest im tennisspezifischen Training – generell nicht sinnvoll. Mit Gruppen von sechs bis acht Schülern lässt sich jedoch auch im Kinder-Leistungsbereich – zumindest in Ausnahmefällen – durchaus umgehen. Geeignete Trainingsbereiche sind hierbei vor allen Dingen das technikorientierte Rhythmusstraining, komplexe Formen im Technikanwendungsbereich und komplexe Formen im konditionellen Tennistraining. Auch und gerade für den Leistungsbereich gilt hier die Devise: Der Trainer zieht sich weitgehend aus einer frontal agierenden Rolle zurück und steuert das Training nur in Ausnahmefällen durch eigenes Zu- und Mitspiel.

**Beispiel Stationstraining mit breitensportlich orientierten Kindergruppen**



**Station 1: Die Vorhand spielerisch anwenden**  
„Klappball“

**Station 2: Hinführung an die Tennistaktik**  
„Gobaduell“

**Station 3: Die Volleytechnik spielerisch erwerben bzw. anwenden**  
„Wer kriegt die Dose voll“

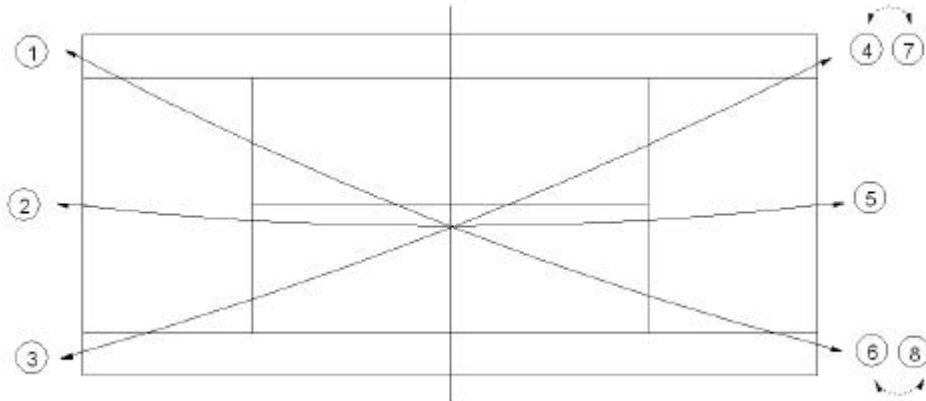
**Station 4: Taktische Grundlagenschulung**  
„Hüftball“

**Station 5: Die Rückhand spielerisch erwerben bzw. anwenden**  
„Rückhandmeister“

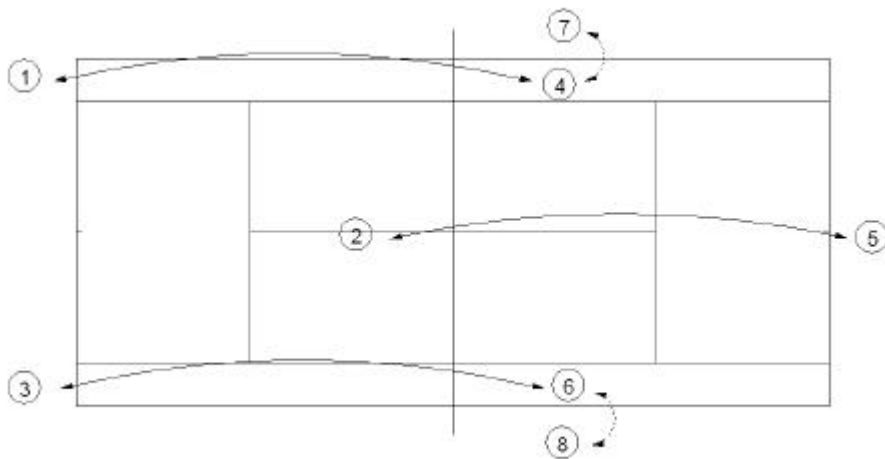
**Station 6: Den Aufschlag spielerisch erwerben bzw. anwenden**  
„Aufschlagrennen“

## Beispiele Training mit größeren „leistungssportlich“ orientierten Gruppen

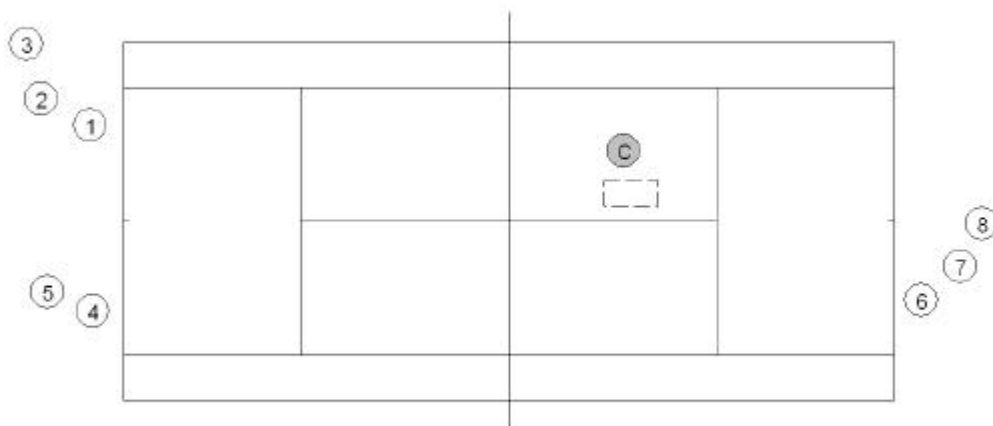
### Rhythmustraining Grundschnitte/Spezialschnitte



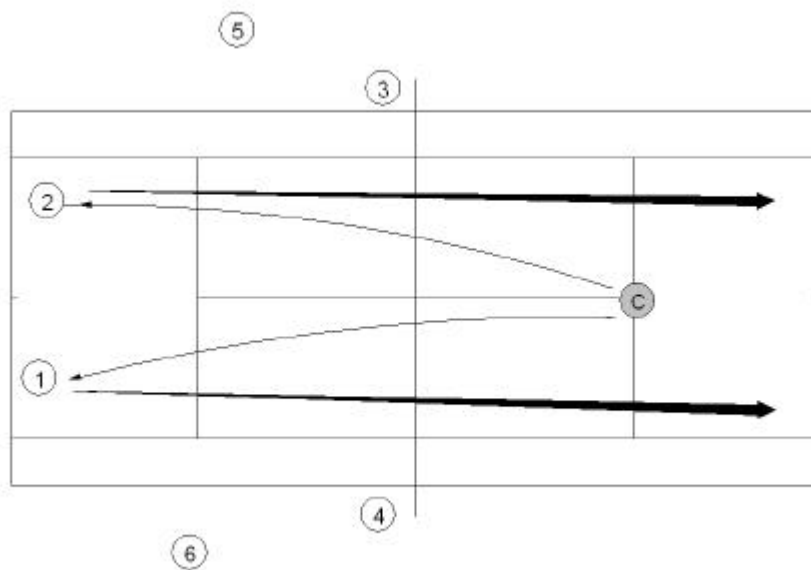
### Rhythmustraining Volleys



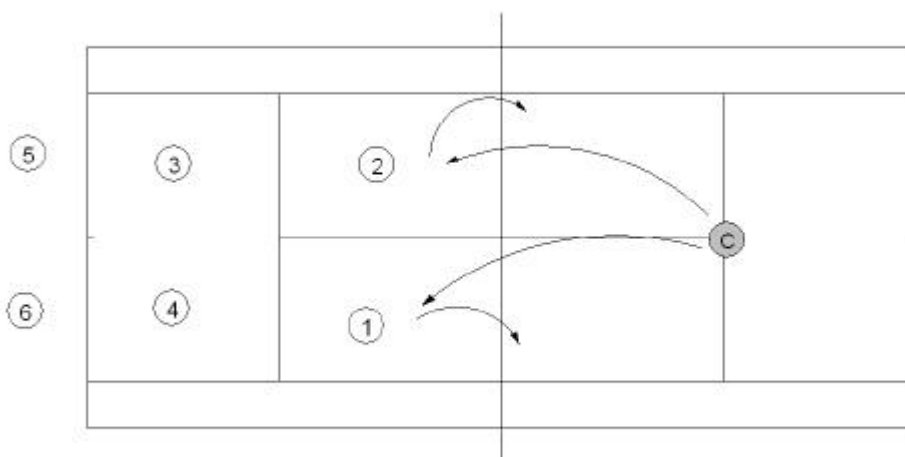
### Komplexe Techniktrainingsformen



### Beispiele Komplexes Konditionstraining Schlagschnelligkeit



### Kraftausdauer



### Ausdauer

☞ siehe auch Formen aus Cardio Tennis