

Mit Top-Pin zum Topspin

Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Das gilt im Tennis auch für Kinder. Doch wie sollen sie zum Beispiel den Topspin-Schlag erlernen?

Das moderne Tennis ist geprägt von extremen Drallarten. So bevorzugen Spitzenspieler in diesem Zusammenhang den Vor- und Rückhand Topspin als einen effektiven Grundschlag. Der Topspin-Schlag zeichnet sich dadurch aus, dass der Ball exzentrisch durch eine vorwärts-aufwärts gerichtete Schlagbewegung getroffen wird. Will man im Tennis demnach Erfolg haben, gilt es diese Bewegung zu erlernen. Für die Schlagauführung ist dabei entscheidend, wie die Krafteinwirkung auf den Mittelpunkt des Tennisballes wirkt.

Topspin-Schlag spielerisch erlernen

Das Wichtigste beim Topspin-Schlag ist die Schlagauführung. Die Schlagbewegung muss dabei nach vorwärts-aufwärts gerichtet sein. Um diesen Schlag zu erlernen, können sich Kinder und Jugendliche eines methodischen Hilfsmittels bedienen – des sogenannten „Pins“. Dieser Pin – ein einfaches Gerät zum Selberbasteln – besteht aus einer stabil aufstellbaren Röhre (Abflussrohr, Versandröhre, etc.) auf der ein Over- oder Wasserball liegt.

Einfache Übung

Die Bewegungsaufgabe besteht nun darin, den Ball so mit dem Schläger



Fotos: Mosel

zu schlagen, dass der Pin nicht berührt wird. Wird der Pin während der Schlagbewegung berührt, wird der Ball zentrisch getroffen und die Konstruktion fällt um. Wird der Ball aber mit einer Topspin-Bewegung geschlagen, erfährt der Pin keine Berührung und bleibt stehen. Auf diese Weise entsteht für Kinder ein idealer Kontrollmechanismus ihrer Schlagbewegung.

Kleiner Trick

Da Kinder ihren Krafteinsatz noch nicht optimal koordinieren können, neigen viele dazu, den Ball mit voller Kraft zu schlagen. Dies ist jedoch nicht im Sinne des methodischen Lehrweges zum Erlernen des Schlags. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, den Kindern ein Ziel vorzugeben, das sie mit dem Ball treffen sollen. Als Ziele können Markierungen

Das Spiel mit dem Top-Pin macht Kindern Spaß, denn ohne viel Anleitung erlangen sie die Topspin-Schlagtechnik.

an der Wand, Tore, aufgehängte oder aufgestellte Reifen dienen.

Variation

Um einen gruppenspezifischen Reiz zu setzen, können auch drei Kinder gleichzeitig mit dem Pin spielen. Ein Kind schlägt hierbei den Ball – das zweite Kind fungiert als „Schlagziel“, fängt den Ball auf und wirft ihn zum dritten Kind, welches den Ball wieder auf den Pin legt. Nach einer festgelegten Reihenfolge wechseln die Kin-

der zwischen Vor- und Rückhand sowie sich untereinander an den verschiedenen Stationen ab.

Weitere Fertigkeiten trainieren

Durch diese Interaktion entsteht ein Kreislauf, in dem zeitgleich mehrere motorische und koordinative Fähigkeiten trainiert werden können. Das schlagende Kind (Station 1) erlernt die Topspin-Schlagtechnik, den richtigen Stand zum Ball und eignet sich im Bereich der koordinativen Fähigkeiten Fertigkeiten der Differenzierungsfähigkeit an. Mit unterschiedlichem Kräfteinsatz kann der Ball auch unterschiedlich hoch und weit geschlagen werden, wobei sich die Schlaghöhe nach dem Schlagwinkel des Schlägers richtet.

Der Fänger (Kind 2) erlernt während des „Dreiecksspiels“ die Differenzierungs-, Orientierungs- Reaktions- und Umstellungsfähigkeit. Er muss an dieser Station nicht nur den geschlagenen Ball fangen, sondern ihn auch schnellstmöglich zu seinem Mitspieler (Kind 3) werfen. Da aber die Bälle immer unterschiedlich schnell und hoch fliegen, muss das Kind seine Konzentration dauerhaft hoch halten.

An Station 3 eignet sich der zweite (Kind 3) wie der erste Fänger (Kind 2) koordinative Fähigkeiten an. Bei der anschließenden Ballablage auf dem Pin wird neben der Konzentrationsfähigkeit dann auch die Auge-Arm-Koordination gefördert.

Neben der Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten wird zusätzlich die Antizipationsfähigkeit der Kinder geschult. Besonders der erste Fänger kann seine Standposition zum Fangen des Balles frühzeitig nach den Merkmalen der Schlagaufführung ausrichten. Durch die unter-



Der Weg zum Topspin-Schlag ist gar nicht so einfach: Der Ball soll mit dem Schläger getroffen werden, der Pin dabei nicht umfallen.

schiedliche Schlägerhaltung (Schlagwinkel), Standposition des Schlägers und Schlagrichtung kommt es zu einer Antizipationsschulung für die Orientierung „flach-hoch“ und „links-rechts“.

Spezielle Bälle

Um die Verletzungsgefahr beim Top-Pin-Ball zu minimieren, sollten am besten die bereits erwähnten Over- oder Wasserbälle verwendet werden. Diese sind „weich“ und schmerzen nicht, wenn sie von den Kleinen aus der Luft heraus gefangen werden. Solche Bälle verfügen in der Regel auch über ein Oberflächenmuster und eignen sich besonders gut zur Erfolgskontrolle des Topspin-Schlages. Schließlich bekommt das Kind durch das sich beim Schlag drehende Muster auf dem Ball eine optische Vorstellung von der Rotation des Balles.

Wettkampf möglich

Das Top-Pin-Spiel kann auch als eine Art Wettkampfform genutzt werden. Durch eine besondere Punktevergabe entsteht zudem eine mannschaftliche Geschlossenheit. Hier ein Beispiel:

Station 1: Jedes Kind zählt, wie oft es den Ball optimal getroffen hat. Das heißt, der Pin darf beim Schlagen nicht umgefallen. Zusätzlich erhält das Kind für jeden vom Mitspieler gefangenen Ball einen Extrapunkt.

Station 2: Jedes Kind zählt, wie viele Bälle es gefangen hat. Hat Kind 3 den anschließend geworfenen Ball gefangen, erhält Kind 2 einen Extrapunkt.

Station 3: Jedes Kind zählt, wie viele Bälle es gefangen hat. Für jeden fehlerfrei – der Ball darf nicht auf den Boden fallen – auf den Pin gelegten Ball erhält Kind 3 einen Sonderpunkt.

Der Autor

Reimar Bezenberger ist Sportwissenschaftler und war als Mitarbeiter im Niedersächsischen Tennisverband (NTV) für die Erarbeitung und Durchführung der Schultenniskonzeption zuständig.

Anschrift: Lammethal 24
31162 Bad Salzdetfurth



Selbstgebastelt:
Der Top-Pin samt einem Wasserball für das Erlernen des Topspin-Schlages.