



Alterssegment 50+

Leitfaden Verantwortliche 50+ im Club/Center

Version 1.12

Vorwort

Liebe Verantwortliche 50+

In der Schweiz gibt es geschätzte 60'000 Tennisspielende, die zu den sogenannten „Best Agers“ gehören, die – genau wie ich – die 50 bereits überschritten haben und sportlicher, aktiver und interessierter sind denn je.

Durch die Schaffung der Stabstelle Entwicklung/Promotion im März 2009 kam unter anderem dem Alterssegment 50+ seitens Swiss Tennis eine besondere Bedeutung zu. Die Nationale Arbeitsgruppe (NAG) 50+ sowie ein Kernteam wurden gebildet, um die Arbeiten zu Gunsten des Alterssegments 50+ in den Regionalverbänden sowie in Clubs/Center voranzutreiben, Angebote zu schnüren und die Clubs/Center zu unterstützen.

Bisher wurde primär auf der Stufe Regionalverband „sensibilisiert, motiviert und überzeugt“ und bereits verfügen fast alle Regionalverbände über Verantwortliche 50+. In den Club/Center läuft die Rekrutierungsphase der Verantwortlichen 50+ auf Hochtouren. Zurzeit gibt es in jedem dritten Club/Center eine entsprechende Ansprechperson.

Genau für diese Personen wurde der vorliegende Leitfaden 50+ erstellt. Dieser soll den Verantwortlichen 50+ einen Grobüberblick der Tennisaktivitäten für das Alterssegment 50+ geben, mit möglichen Übungen und Eventformen dienen und kann als Nachschlagewerk genutzt werden. Dieser Leitfaden ersetzt jedoch in keiner Weise die Ausbildungsunterlagen und -kurse von Swiss Tennis. Bei den erwähnten Übungen/Spielformen ist darauf zu achten, dass die Auswahl den Kenntnissen der Teilnehmenden angepasst wird. Zu Beginn werden einfache Übungen/Spielformen vorgestellt, anschliessend jene mit steigender Komplexität.

Mit diesem Leitfaden will Swiss Tennis einen weiteren Beitrag leisten, die Mitgliedergewinnung zu Gunsten der Clubs/Center, auch im Bereich der über 50-jährigen, voranzutreiben. Swiss Tennis ist gerne bereit, in jedem Regionalverband einen Workshop durchzuführen, um den Verantwortlichen 50+ in den Clubs/Center den Leitfaden inklusive Praxisteil näher zu bringen.

Wir freuen uns, dass Sie sich für die „Best Agers“ in Ihrem Club/Center engagieren und wünschen Ihnen viel Vergnügen und Befriedigung bei Ihrer wertvollen Arbeit.

Herzlich

René Stambach
Präsident Swiss Tennis

Kontakte Kernteam NAG 50+

• Diane Bryois	FriJuNe, GE, VD, VS	seniors@vaud-tennis.ch	079 379 80 03
• Wilfried Geissmann	AG, BSL, Z-CH	mail@wilfried-geissmann.ch	079 661 69 58
• Kurt Obrist	ZH, ZSL, TI	ke.obrist@bluewin.ch	044 937 21 69
• Othmar Speck	Ost-CH, GR	othmar.speck@bluewin.ch	071 344 41 61
• Peter Zaugg	Biel-Bienne, SO, BE, BEO	peter.zaugg@bluewin.ch	079 607 14 84
• Nicolas Bichsel	Swiss Tennis	nicolas.bichsel@swisstennis.ch	032 344 07 55

1. Aktivitäten 50+: Ziele, Nutzen, Musterdokumente, Unterstützung, Kosten

1.1 Ziele

- Nutzung des Potentials Alterssegment 50+ (bis > 100)
- Mitgliedergewinnung/-bindung
- „Sensibilisieren, motivieren, überzeugen“
- Integration der Aktivitäten 50+ in den Veranstaltungskalender der Regionalverbände
- Miteinbezug Play+Stay
- Gemeinsame, Club-/Center-übergreifende Aktivitäten
- Angebot verbessern für (Wieder-) Einsteiger

1.2 Nutzen Club/Center

- Mehr Aktivitäten → Präsenz
- Erweiterung Sponsoringmöglichkeiten
- Mehr Clubmitglieder (Beiträge)
- Höhere Platzauslastung (Tagesbetrieb)
- Frequenzerhöhung Restaurant
- Erhöhung „Clubtreue“ (Betreuung)
- Förderung Sozialaspekt (Sport und/oder Kameradschaft)
- Erhöhung Bereitschaft Funktionsübernahmen
- Freiwillige Helfer für diverse Events
- Allenfalls zusätzliche Unterstützung durch RV

1.3 Unterstützung für Club/Center

Material (Netze, Rackets, Bälle, Parcoursmaterial)

- Materialdepots, kleiner Unkostenbeitrag
(http://www.swisstennis.ch/upload/docs/clubcenter_support/Materialdepots_Stand_01.02.2011_d.pdf)
- Swiss Tennis (marcel.weidmann@swisstennis.ch)

Allgemein (Eventformen, Konzepte, administrative Unterstützung)

- Swiss Tennis (marcel.weidmann@swisstennis.ch)
- Newsletter, Medienmitteilungen → Kommunikationsunterstützung
- „Götti's“ der RV/Kernteam (vgl. „Kontakte“ Seite 1)
- Öffentliche Hand (Sportämter)

1.4 Zusammenarbeit mit Pro Senectute

- Aufgrund der regionalen Unterschiede möglichst mit Regionalverband zusammen eine Lösung suchen
- Gute Beispiele gibt es im Aargau, Appenzell, St. Gallen und Thurgau

1.5 Kosten

- Grundsätzlich entstehen keine (zusätzlichen) Kosten für Aktivitäten 50+

2. Aufgaben, Kompetenzen, Verantwortlichkeiten (AKV)

Swiss Tennis (ST)	Verantwortlicher 50+ im Regionalverband (RV)	Verantwortlicher 50+ im Club/Center (C/C)
<ul style="list-style-type: none"> • Stellt Ansprechpartner 50+ • Definiert AKV RV, C/C • Publikation Musterunterlagen • Ausbildungsangebot Erwachsenensport • Stellt Informationsfluss sicher • Führt zentrale Erfa-Workshops für Verantwortliche 50+ durch • Kommuniziert mit Senior Tennis Swiss • Teilnahme an RV-Versammlungen • Sucht nationalen Partner/Sponsor 50+ • Stellt je RV/C/C Listen der Lehrpersonen/Funktionäre zur Verfügung • Unterstützt RV betreffend Pro Senectute • Unterstützt „Tage der offenen Türe“ von Clubs/Center 	<ul style="list-style-type: none"> • Stellt Ansprechpartner 50+ auf Stufe RV • Setzt Stellenbeschrieb um • Ist Vorstandsmitglied mit AKV, Budget • Adaptiert nationale Unterlagen für Stufe RV/C/C • Sucht regionale Partnerschaften für 50+ (Gewerbe, Presse, Sport, Tourismus, Verwaltung) • Kontaktaufnahme mit Pro Senectute • Stellt Kommunikation zu ST und C/C sicher (Unterregionen möglich) • Macht potenzielle Kandidaten auf das ST-Ausbildungsangebot aufmerksam • Versucht, Spezialregelungen für Neueinsteiger (Preis, Probeseason etc.) clubübergreifend zu definieren • Definiert RV-/C/C-übergreifende Mitgliedschaften • Organisiert Workshops in Zusammenarbeit mit Swiss Tennis für Verantwortliche 50+ in C/C • Nimmt an Workshops von Swiss Tennis teil • Erstellt ein Jahresprogramm 50+ • Verfasst einen Jahresbericht zu Handen GV und ST (Erfa-Workshop) und publiziert diesen auf der RV-Webseite • Betreut den Bereich 50+ der Homepage • Zeigt C/C Möglichkeiten auf, auch im Winter Aktivitäten zu organisieren • Erarbeitet AKV für C/C im RV • Liefert Bilder, Artikel und Beispiele an ST (für Best Practice-Tool) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stellt Ansprechpartner 50+ auf Stufe C/C • Setzt Stellenbeschrieb um • Ist Mitglied des Vorstandes (mind. Spiko) • Erstellt einen Jahresbericht zu Handen RV • Kommuniziert aktuelle Anlässe 50+ in der Region (andere Clubs und Presse) • Bietet Tennisangebote für alle Zielgruppen (Einsteiger, Nicht-Lizenzierte etc.) • Stellt den „gegenseitigen Kontakt“ der Spielenden 50+ sicher • Prüft Kooperationen mit anderen C/C (Einsteiger, Nicht-Mitglieder) für clubübergreifende Aktivitäten (Kosteneinsparung)

Abkürzungen

AKV Aufgaben Kompetenzen, Verantwortung, RV Regionalverband, GV Generalversammlung, C/C Club Center

3. Sportmedizinische Aspekte (Tennis und Gesundheit)

Tennis ist eine vielseitige, attraktive Sportart, die gut für die körperliche und geistige Fitness ist und viel Spass macht. Tennis ist eine wunderbare Sportart für Jung und Alt – für die ganze Familie – um sich gesund und fit zu halten!

Tennis macht Spass! Tennis ist gesund! Und Tennis ist ein Sport für alle, besonders auch geeignet für das Alterssegment 50+.

Verschiedene Forschungen belegen, dass regelmässiges Tennisspielen:

- das allgemeine körperliche Wohlbefinden steigert
- die aerobe Ausdauerfähigkeit und die Beweglichkeit verbessert
- das Risiko von Krankheiten wie Osteoporose, Herz-/Kreislaufkrankungen und Diabetes reduziert
- die Entscheidungsfähigkeit und geistige Flexibilität verbessert

Weitere „angenehme Nebeneffekte“:

- Gute Laune und Ausgeglichenheit
- Fitness für die grauen Zellen
- Entspannung und Stressabbau
- Geselligkeit
- Idealer Familien-/Teamsport → Sozialaspekt
- Gewichtsreduktion
- Geringerer Körperfettanteil
- Bessere Ausdauer/Konzentration
- Mehr Kraft, geringe Verletzungsrisiken

Was führt zu einer gesundheits- und tennisfreundlichen Belastung...?

- | | |
|------------------|---|
| Schlagtechnik | <ul style="list-style-type: none"> • Vorzeitiges Ausholen, in Schlagrichtung durchschwingen • Schulter: Ellbogen max. anwinkeln. Bewegung in Ballflugrichtung • Ellbogen: nie voll gestreckt • Handgelenk: möglichst „Neutralstellung“ • Rücken: „gerade“ beim Aufschlag, in die Knie, nicht ins hohle Kreuz |
| Lauftechnik | <ul style="list-style-type: none"> • Kurze und schnelle Schritte • Hüften: kleine Schritte • Knie: nur bis 30° beugen, möglichst wenig Rotation • Sprunggelenke: Vorfussbelastung |
| Schutzverbände | <ul style="list-style-type: none"> • Tennisellbogenbandagen • Handgelenkstützen • Kniebandagen • Sprunggelenksorthesen • Tapes |
| Belastungsrahmen | <ul style="list-style-type: none"> • Dauer, Intensität und Schlagstärke sollen der Belastbarkeit entsprechen • Anpassung Belastung an Kondition, Gesundheit (Anomalien, Schäden, Verletzungen, Krankheiten), Müdigkeitszustand und Klima |

4. Eventformen, Möglichkeiten

- Tag der offenen Tür, öffentl. Schnuppertraining, Tennistag, Tennis-Chilbi (kommunal, regional)
- Play+Stay Event Car; Kids und (Gross-) Eltern
- (Hallen-) Plauschturnier
- Tombola, Tennislotto
- Mini Fed-/Davis Cup
- Gentlemens oder Ladies Cup für Nicht-Lizenzierte
 - Kombinationen (Jass/Tennis, Kochen/Tennis, Billard/Tennis etc.)
 - Ladies Day (Herren verwöhnen die Damen den ganzen Tag mit Verpflegung, Getränken, Rahmenprogramm)
→ Beispiele aus verschiedenen Regionalverbänden auf nächster Seite

Rahmenbedingungen

- Reservation Tennisplätze
- „Verantwortliche/r vor Ort“ definieren
- Verpflegung / Imbiss / Getränke sicherstellen
- Maximale Teilnehmeranzahl festlegen
- Ausschreibung / Anmeldungsmodalitäten festlegen (Tel, Email)
- Verschiedene Gruppen bilden, (Einsteiger/Wiedereinsteiger/Erfahrene)
- Auslosung der SpielpartnerInnen (frei, mit Jasskarten, nach Spielstärke)
- für Neueinsteiger → Namensschilder und Betreuung (Götti)
- Gesellschaftliches steht ebenso im Vordergrund wie das Sportliche
- Notfallnummern vorhanden

Beispiele aus verschiedenen Regionalverbänden:

Eventform	Ausschreibung	Periodizität	Dauer	Bemerkungen
Nachmittag 50+	An alle C/C in RV	wöchentlich	14.00 – 17.00 mehrmaliges Spielen möglich	Rotationsprinzip unter Clubs Kleiner Unkostenbeitrag der Teilnehmenden, Überschuss geht in Clubkasse
Einsteigerkurs mit Pro Senectute inkl. Plauschdoppeltturnier	An alle C/C in RV Öffentlich, Pro Senectute, „Mund-zu-Mund-Propaganda“	2 x jährlich	09.00 -12.00, anschl. Mittagessen	Teilnehmerbeschränkung
Spielnachmittag 50+	An alle C/C in RV			Anfangs Spielen innerhalb „Stärkeklasse“, anschliessend Doppel „gemischt“ Für Neueinsteiger „Göttiprinzip“ → Integration
„Open house“ in verschiedenen Clubs (alternierend)	An alle C/C in RV	Wöchentlich am Sonntag Abend	18.00 – 20.00	Nur für Clubmitglieder, 4 Plätze
Spielnachmittage 50+	An alle C/C in RV			Reservation über Pro Senectute
Doppel, Billard + Jassen	An alle C/C in RV und Umgebung	(Vorerst) einmalig	09.00 – 12.00	keine Einsteiger, 16 – 24 Doppel Mit Doppelspezialist (z.B. Roli Stadler)
Seniorenspielnachmittage	Öffentlich, Pro Senectute, Mund-zu-Mund-Propaganda“	25 x durch Winter, Mo + Do	3 Stunden	3 Plätze, bei Verhinderung: suche einer Stellvertretung
Freies Spiel	An alle C/C in RV, öffentlich	Jeden Dienstag	14.00 – 16.00	Für Wiedereinsteiger und Clubmitglieder Einschreibung im Club, 4 Plätze, max. 16 Teiln.
Saisonkarte für jedermann	Öffentlich			Bei Verfügbarkeit: „Spielen à discretion“ 3 Aussenplätze + Halle
Freies Spiel	An alle C/C in RV	Wöchentlich	Do 09.00 – 12.00	Clubmitgliedschaft erforderlich 1 Stunde spielen, anschliessend Entscheid ob weiterspielen oder nicht → Teilnehmerfelder werden ausgefüllt, 6 Plätze, Partnerwechsel

5. Didaktik/Methodik für das Alterssegment 50+

Merkpunkte im Unterricht mit SeniorInnen

- Nicht der Senior/die Seniorin muss sich dem Sport, sondern der Sport dem Senior/der Seniorin anpassen (vereinfachte Spielregeln, langsamere Bälle, angepasste Spielfeldgrösse, Spiel- und Wettkampfformen, taktisches Verhalten, Technik)
 - Hat jemand Schulter- oder Rückenprobleme: unmöglich einen schulmässigen Aufschlag zu lernen
- Die Tennistechnik muss einfach, wirksam, situationsangepasst und vor allem nicht schädigend sein
 - Bewegungshinweise sollen kein Zwang, sondern als wertvolle Hinweise verstanden werden
- Im Unterricht mit älteren Menschen hat man es mit äusserst heterogenen Gruppen (Altersunterschiede, Biografien, unterschiedliche Sportererfahrung, altersbedingte Beschwerden, Motivation) zu tun
 - differenziertes Unterrichten (unterschiedliche Lernfähigkeit, konditionelle/koordinative Fähigkeiten)
- Im Seniorentennis hat man mit Persönlichkeiten zu tun (Biografie)
- Im Seniorentennis ist das Spiel miteinander wichtiger als das Spiel gegeneinander
 - „Hau-ihn-nieder-Mentalität“ hat im Tennisspiel 50+ keinen Platz
 - gegenüber steht nicht ein Gegner, sondern ein Spielpartner

Spielregeln

Obwohl die Spielregeln nicht von Beginn weg von Bedeutung sind, empfiehlt sich die Einführung des Regelwerks. Eine geeignete Hilfestellung bietet www.go4tennis.ch.

Ablauf einer Lektion

- Polysportives Aufwärmen (leichtes Einlaufen, Hüpfen, „Spiel“)
- Lockern (Armkreisen, Schulterrollen, Beinschwingen, Hüftkreisen etc.)
- Kurzes (dynamisches) Dehnen (nicht länger als 10 Sek., ansonsten sinkt Grundspannung der Muskulatur)
- Kräftigen/Kraftgymnastik
- Spiel/Übungen (Parcours, Einzel, Doppel etc.)
- „Cool down“: Auslaufen/längeres (statisches) Dehnen (bis 20 Sek. → Entspannung der Muskulatur)

Aufwärmen (Einlaufen, Einbewegen)

- Mit Musik
- Lockeres Einlaufen
- Koordinatives Bewegen
- Konzentration über eine bestimmte Strecke, Anzahl Schritte, Atemzüge
- Möglichkeiten:
 - Schattenlaufen
 - Jogging
 - Walking
 - etc.

Einspielen

- Bereitschaft zum Spiel, Partnerwechsel berücksichtigen
- Ballangewöhnungsübungen
- Diverse Spielformen (lockeres Bewegen, drei Schritte nach Ballkontakt etc.)
- Ein Spieler am Netz, nur Vorhand-Volley, nur Rückhand, dann wechseln
- Möglichkeiten (siehe nächste Seite):

1 lässt den Ball auf dem Schläger hüpfen (Kontrollschläge). Sobald der Ball unter Kontrolle ist, spielt er ihn im Bogen zu 2, der zu 3 etc.

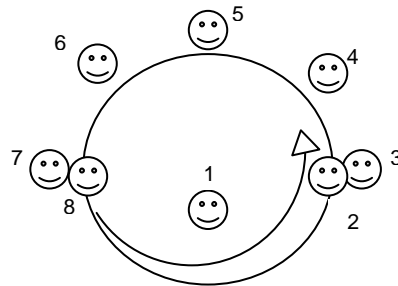
dito. ohne Kontrollschläge

dito. nur Flugbälle

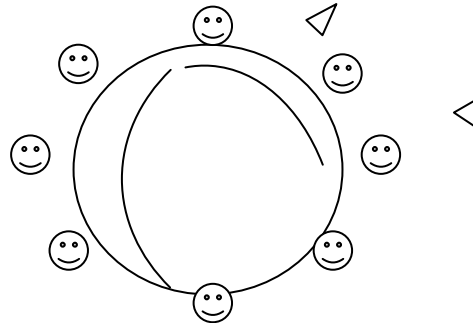
dito. nach links spielen

dito. hat der erste Ball die Hälfte der Strecke zurückgelegt, kommt ein 2. Ball ins Spiel

Ein Spieler steht in der Mitte des Kreises. Die Kreisspieler spielen einander den Ball so zu, dass ihn der Zentrumsspieler nicht abfangen kann (Lobs, Prellbälle, indirekte Bälle und Volleys).



Auf einem Tennisplatz können sechs Spielerinnen und Spieler üben, (Servicefelder plus Korridore). Die Übenden 1 und 2 sowie 5 und 6 müssen in den Korridoren bleiben. Die Gefahr besteht, dass sie während des Übens immer mehr zur Platzmitte hineingeraten.



Aufbaureihen (Einführung Grundschnitte)

- Vorhand/Rückhand zuwerfen, (Abdrehen, Ball kommt links, rechtes Bein vor, etc.)
- Zuspielen (gehen lassen, ausbalancieren)
- Volley (Schlägerhöhe, abdrehen, Schlägerkopf über Handgelenk, Schläger nur bis Achselhöhe zurücknehmen, Ball nach vorne drücken)
- Lob (Unter den Ball und begleiten)
- Smash (Abdrehen, Zeigefinger ist unser Sensor)
- Service (Einwurf von Hand, Bewegungsablauf über Kopf)
- Service (von Servicelinie über Netz vor Aufschlagslinie)
- Wechsel zwischen Einzel- und Doppelspiel (Abwechslung)

Tennisspielen (diverse Spielpläne)

- Damen Nr. 1; 3; 5; usw. (ungerade Nr.!)
 - Gleichmässig zuwerfen oder zuspielen – gleichmässig zurückspielen → taktisches Ziel
 - Differenziert zuspielen – gleichmässig zurückspielen → „kürzer, länger, höher, tiefer“
 - Gleichmässiges zuspielen – differenziert zurückspielen → „hoch, flach, schnell, langsam“
 - Differenziert zuspielen – situationsgemäss handeln
- Herren Nr. 2; 4; 6; usw. (gerade Nr.!)
 - Gleichmässig zuwerfen oder zuspielen – gleichmässig zurückspielen → taktisches Ziel
 - Differenziert zuspielen – gleichmässig zurückspielen → „kürzer, länger, höher, tiefer“
 - Gleichmässiges zuspielen – differenziert zurückspielen → „hoch, flach, schnell, langsam“
 - Differenziert zuspielen – situationsgemäss handeln
- Erste Spielrunde diejenigen mit mehr Spielerfahrung
- Varianten einführen (Volley- Punkte zählen doppelt etc.)
- Mögliche Übungen
 - Gleichmässig zuwerfen oder zuspielen – gleichmässig zurückspielen → taktisches Ziel
 - Differenziert zuspielen – gleichmässig zurückspielen → „kürzer, länger, höher, tiefer“
 - Gleichmässiges zuspielen – differenziert zurückspielen → „hoch, flach, schnell, langsam“
 - Differenziert zuspielen – situationsgemäss handeln

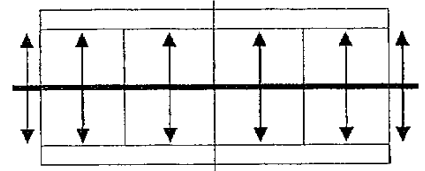
Spielformen, mögliche Organisationsformen (alle Spielformen haben einen Aufbau)

- Kolonnenform / Karussellform
- Möglichkeiten:

Grossgruppen mit 6 - 12 SpielerInnen pro Platz

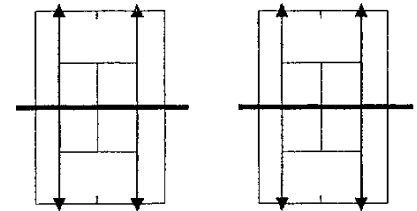
Ein Mini-Tennisnetz aufstellen (Leine spannen), um quer zum Platz spielen zu können

- ⇒ Organisationsform für den Anfängerbereich
- ⇒ häufig Partner/-in wechseln



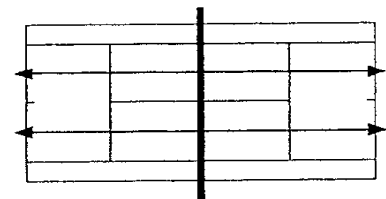
8 SpielerInnen - 1 Leiter - 2 Plätze

- ⇒ Der/die LeiterIn gibt Übungs- und Trainingsanweisungen, die ganze Gruppe spielt die gleiche Übung. Der/die LeiterIn definiert Lernziele, stellt Aufgaben und kontrolliert.
- ⇒ Der/die LeiterIn arbeitet mit einer Gruppe auf einem Platz, die zweite Gruppe übt selbständig, die Übungen müssen einfach und gut überschaubar sein.



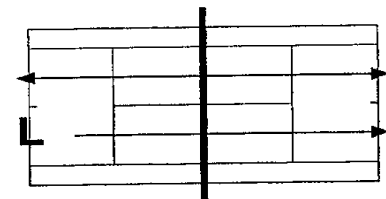
4 SpielerInnen - 1 LeiterIn - 1 Platz

- ⇒ Je 2 SpielerInnen üben nach den Anweisungen der LeiterIn
- ⇒ Doppel spielen
- ⇒ Ausscheidungsgrill, 2 spielen, 2 warten. Wechsel nach jedem Ballwechsel oder nach einem Fehler, max. 3 Punkte



2-3 SpielerInnen - 1 LeiterIn - 1 Platz

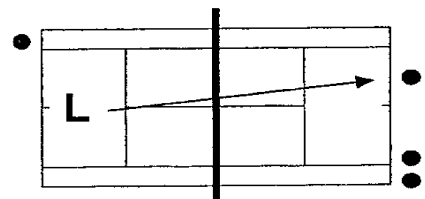
Der/die LeiterIn kann hier neben der Lehrerrolle auch noch die der/des Trainingspartners/-in übernehmen, Vorteil des optimalen Zuspiels.



Kolonnentraining

Organisationsform für maximal 4 Übende.

Der/die LeiterIn gibt Bälle aus dem Korb ins Spiel, ein(e) SpielerIn spielt 4-8 Bälle.



Übungsformen (primär geeignet für EinsteigerInnen und leicht Fortgeschrittene)

Es ist auf die Wahl der richtigen Bälle zu achten (Schaumstoffbälle, druckreduzierte Bälle)

1.

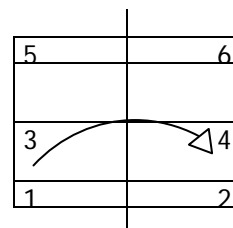
1, 3 und 5 werfen den Ball im Bogen zu 2, 4 und 6.

Diese spielen die Bälle im Bogen zurück.

Ziel: Hand des Partners

dito: Rückhand

dito: 1,3 und 5 spielen mit den Schläger zurück



2.

1, 3, 5 und 2, 4, 6 stehen seitwärts, nahe am Netz.

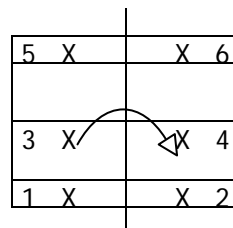
Nach Kontrollschlägen spielt 1 den Ball Volley im

Bogen zu 2. Dieser versucht dasselbe.

dito: Kontrollschläge abbauen

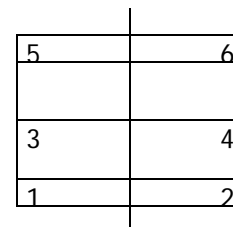
dito: direktes Volleyspiel

Diese Übungen immer Vorhand und Rückhand spielen



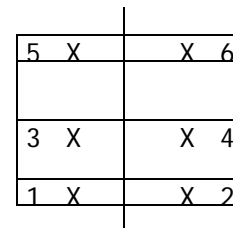
3.

Wie 1 aber Zuspiel variiert.

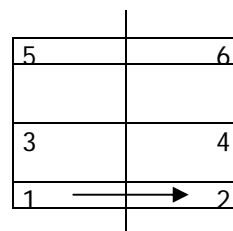


4.

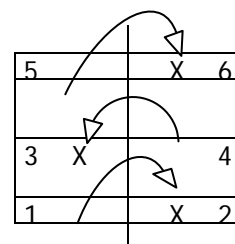
Wie 2 aber Zuspiel variiert.



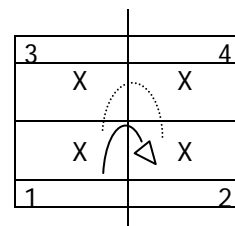
- 5.**
 1, 3 und 5 servieren über Kopf (gerade),
 2, 4 und 6 retournieren.
 → rote/orange Bälle!



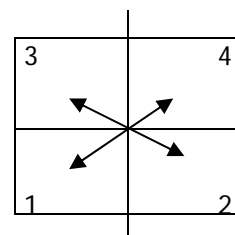
- 6.**
 1, 4 und 5 spielen Lobs.
 2, 3 und 6 schmettern den Ball gerade.
 → rote/orange Bälle



- 7.**
 Alle 4 Spieler in Netzposition.
 Beide Paare spielen Volleys in einem Bogen.
 1 und 3 versuchen aus diesem Ballwechsel einen Volley-Lob.
 2 und 4 smashen leicht und zwar so, dass 1 und 3 den Ball
 gleich wieder vollieren können.
 dito: Wechsel

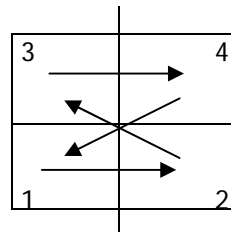


- 8.**
 Alle 4 Spieler spielen diagonal.
 1 und 4 Vorhand, 2 und 3 Rückhand



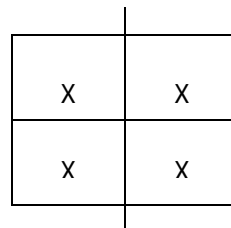
9.

1 und 3 spielen den Ball longline.
2 und 4 diagonal



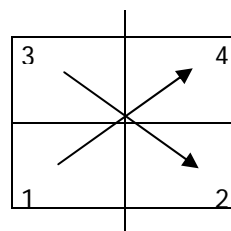
10.

Übung 8 und 9, aber als Volley.



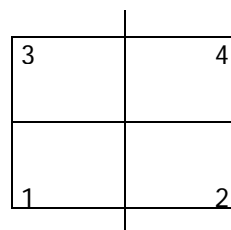
11.

1 und 3 servieren diagonal, 2 und 4 returnieren.



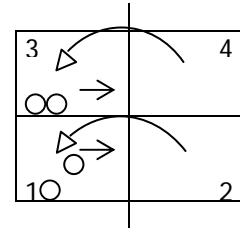
12.

1 und 3 spielen gleichmässig zu.
2 und 4 spielen den 1. Ball flach, den 2. halbhoch,
den 3. hoch zurück.



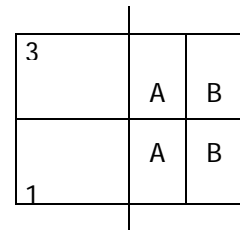
13.

1 und 3 spielen zu.
 2 und 4 versuchen in den Ring zu spielen.
 Ist der Ring getroffen, wird er um eine Breite nach vorne verlegt. Wer ist zuerst am Netz?



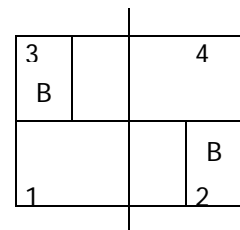
14.

1 und 3 versuchen in die markierten Felder A und B zu spielen, also kurz - lang.



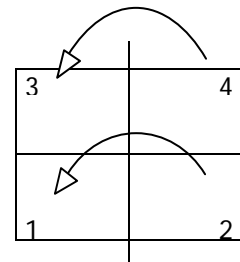
15.

1 und 4 versuchen in das Feld B zu spielen.
 2 und 3 zählen die Erfolge als Pluspunkte zusammen. Fehler werden wieder abgezogen.
 Wer kommt zuerst auf 10 Pluspunkte?



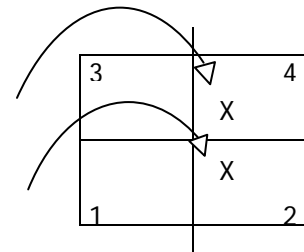
16.

2m über dem Netz wird eine Leine gespannt.
 1 und 3 spielen normal zu.
 2 und 4 versuchen Lobs über die Leine.



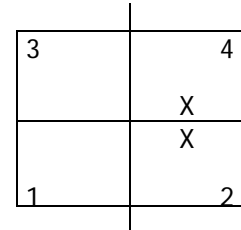
17.

1 und 3 spielen Lobs.
 2 und 4 versuchen zu schmettern.
 → Schaumstoffbälle!



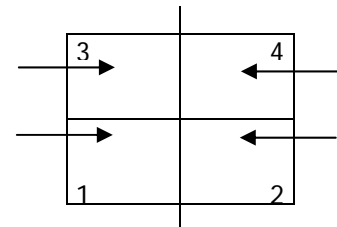
18.

1 und 3 spielen einmal flach, dann einen Lob.
 2 und 4 spielen Volleys und Schmetterbälle.
 → Schaumstoffbälle!



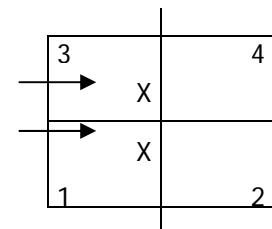
19.

Alle 4 hinter der Grundlinie.
 1 und 3 spielen den ersten Ball normal zurück und rücken 2 Schritte vor (Drehscheibenposition) und vollieren den nächsten Ball.



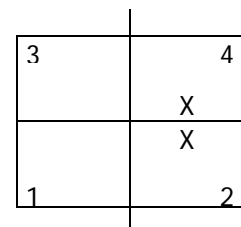
20.

Alle 4 Spieler beginnen hinter der Grundlinie.
 Nach jedem Ball rücken sie einen Schritt vor. Übergang vom indirekten Spiel zum Volley bis ans Netz (Handorgel).



21.

1 und 3 haben drei Bälle.
 2 und 4 stehen am Netz.
 1 und 3 spielen zwei Bälle halbhoch zu, den dritten Ball als Lob. 2 und 4 vollieren zweimal, den Lob versuchen sie zu schmettern.

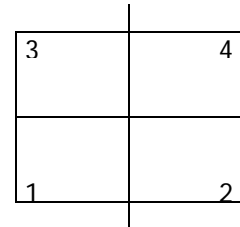


Mögliche Spielformen

1.

Kleines Doppel

1 und 3 gegen 2 und 4. Spieler müssen abwechselungsweise den Ball spielen. 1 spielt Ball auf 4, 4 legt seinem Partner mit Kontrollschlag den Ball vor, bevor dieser zurückspielen kann (kein Volley). Nach dem Spiel Partnerwechsel.



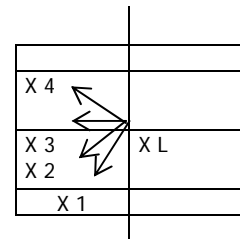
2.

Volley-Fächer

LeiterIn spielt Volley zu 1, 1 spielt zurück.

Nächster Ball wird zu 2, dann zu 3 etc. (oder nicht in Reihenfolge) gespielt.

4 spielt zu LeiterIn zurück. LeiterIn spielt den Ball von 4 direkt wieder zu 1, etc. → Varianten einbauen

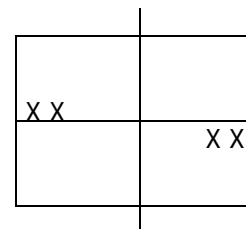


3.

Kleiner Match

Gespielt wird aber nur mit einem Schläger.

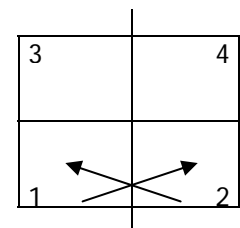
Nach jedem Schlag muss der Tennisschläger dem Partner weitergegeben werden.



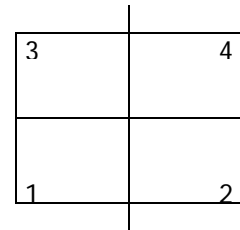
4.

Geschicklichkeitsspiel

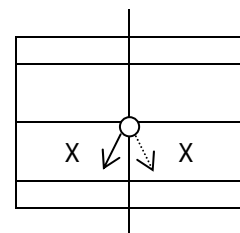
Es wird mit zwei Bällen gleichzeitig gespielt. 1+3 gemeinsam einspielen



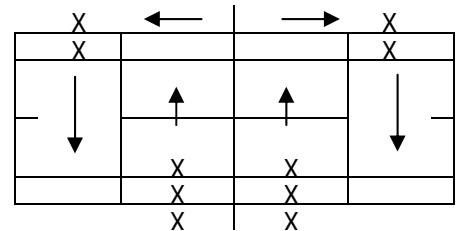
5.
 Normaler Ballwechsel.
 Nach jeder Vorhand wird der Schläger nach links um den Körper gewechselt.
 Bei der Rückhand geht der Schläger rechts um den Körper herum.



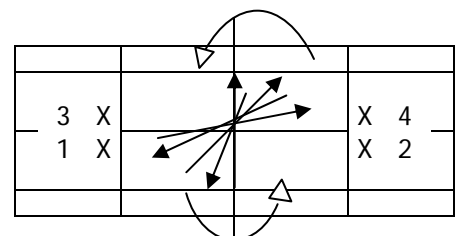
6.
 Zwei Spieler stehen ganz nahe am Netz.
 Einer von ihnen setzt den Ball auf die Netzkante und lässt los. Der Ball fällt auf einer Seite runter.
 Nach dem Aufsprung des Balles ist er im Spiel.
 Gespielt wird nur im Aufschlagfeld.
 Regel: es darf nur von unten nach oben gespielt werden, also keine Slice-Volleys sowie keine Smashes. Wer kommt zuerst auf 15 Punkte?



7.
 Zwei Gruppen stehen links und rechts nahe beim Netz. Das vordere Paar läuft dem Netz entlang und spielt sich den Ball Volley zu. Das zweite Paar folgt etc.
 Am Ende des Netzes angekommen, gehen sie zur Servicelinie und laufen zurück. Dabei versuchen sie hohe Lobs über die Netzspieler zu spielen.
 → Schaumstoffbälle!



8.
 Alle 4 Spieler spielen diagonal.
 Nach jedem Schlag rücken sie einen Schritt vor, bis sie am Netz sind.
 1 ruft z.B. "jetzt" und spielt den Ball parallel zum Netz und wechselt die Seite.
 4 geht auf "jetzt" ebenfalls auf die andere Seite des Netzes, dann wird weiter gespielt.



9.

Mannschaftsspiel nach Volleyregeln.

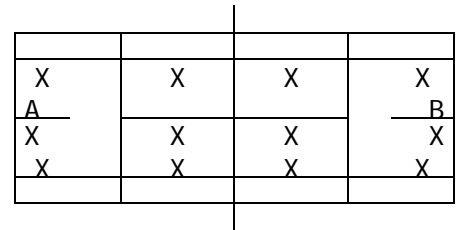
Ein Grundlinienspieler von A spielt den Ball ins Feld von B. Die Mannschaft B spielt sich den Ball 2x zu. Erst beim 3. Mal darf der Ball ins Feld der Mannschaft A gespielt werden.

dito: Der Ball darf nur 1x den Boden berühren.

dito: Alles darf nur Volley (von unten) gespielt werden.

dito: Mit vier SpielerInnen

→ Schaumstoffbälle!

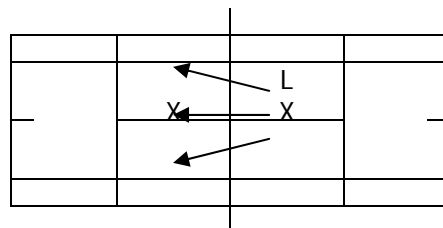


Kolonnentraining

Beispiel:

LeiterIn spielt aus dem Korb zu (rechts, mitte, links), auf Vorhand. Wenn alle Spieler auf der anderen Seite sind, kann das Spiel mit Rückhand weitergeführt werden (Stehen, Laufen zum Ball wird geschult).

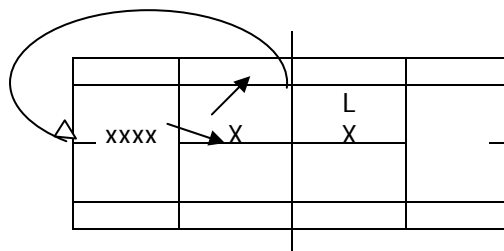
- x4
- x3
- x2
- x1



- x1
- x2
- x3
- x4

Der erste Ball kommt auf die Vorhand, der zweite auf die Rückhand. Mit der Rückhand (Slice) angreifen und vorlaufen. LeiterIn spielt den nächsten Ball als Lob zu. Mit Smash abschliessen. Nachher zurück hinter die Kolonne.

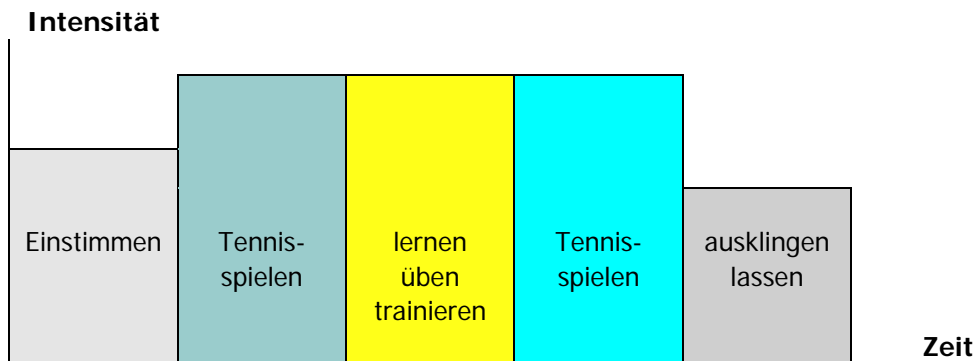
Mit dem Kolonnensystem können viele kombinierte Übungen entwickelt werden.



Gefahr

Es wird nur noch gerannt. Der Rhythmus des Zuspiels muss dem Können und den individuellen Möglichkeiten angepasst werden.

Lektionsvorbereitung



LeiterIn - Ort - Datum – Zeit:

SpielerInnen:

Voraussetzungen der SpielerInnen:

Thema:

Ziele:

Material:

Literatur - Video:

Zeit	Ziele - Inhalte	Organisation																																																
		<table border="1" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <table border="1" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table> <table border="1" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>																																																

Zeit	Ziele - Inhalte	Organisation																
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																

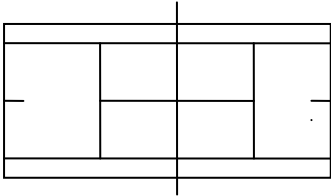
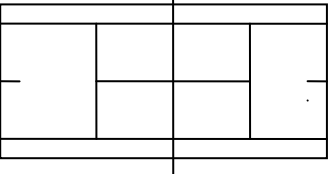
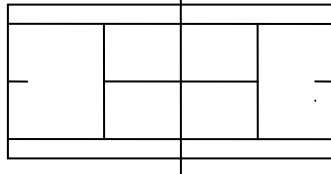
Lektionsauswertung

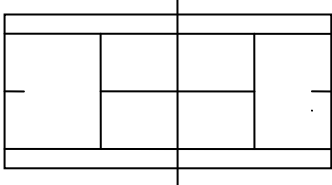
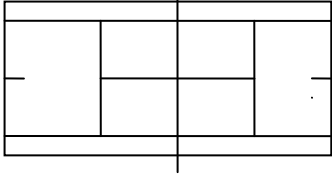
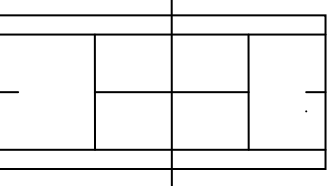
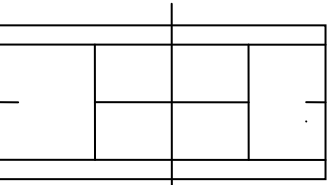
Feedback (Rückfragen)

- Was hat sich verändert?
- Was ist besser?
- Wann kann ich das einsetzen?

Beispiellektion

LeiterIn - Ort - Datum – Zeit:	XYZ, 90' Training
SpielerInnen:	6 SpielerInnen
Voraussetzungen der SpielerInnen:	Sie können den Ball mit/ohne Kontrollschlag 5-6 mal hin und her spielen.
Thema:	Sicherheit, Anpassung, Platzierung
Ziele:	Den Ball im Kleinfeld, links-rechts, kurz-lang platzieren können
Material:	100 Bälle, Kegel, Ringe, Bänder, Soft + Easy-Play Bälle
Literatur – Video:	Leiterhandbuch

Zeit	Ziele - Inhalte	Organisation
15'	<p>Einstimmen</p> <ol style="list-style-type: none"> Sich bewegen im markierten Feld Variation: Ball auf Schläger balancieren Gymnastik: jede/r macht eine Übung vor Stafette mit Ball und Schläger 	
15'	<p>1. Tennisspielen Welches Paar kann am längsten im Kleinfeld hin und her spielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> mit Vorhand/Rückhand mit Volley mit Service 	
15'	<p>Lernen, üben differenzieren lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> platzieren, links, rechts platzieren, kurz, lang 	

<p>10'</p>	<p>Differenzieren/platzieren, Volley Kolonnentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Trainer - Technik • mit Partner platzieren links-rechts 	
<p>10'</p>	<p>Platzieren lernen mit Service links, rechts platzieren (2 spielen Return / Reissverschluss)</p>	
<p>15'</p>	<p>2. Tennisspielen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzel spielen mit Service • Doppel spielen ohne Service • Zählen: wie im Tischtennis 	
<p>10'</p>	<p>Ausklingen lassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bälle sammeln • Rückblick: gute Ballwechsel „wie war es?“ • Feedback • Ausblick 	

Lektionsauswertung

Beispiel Circuit

Thema: „platzieren“

2 Plätze, 10 Schüler

Zeit: 4 Minuten pro Station

Wechsel: 1-2-3...

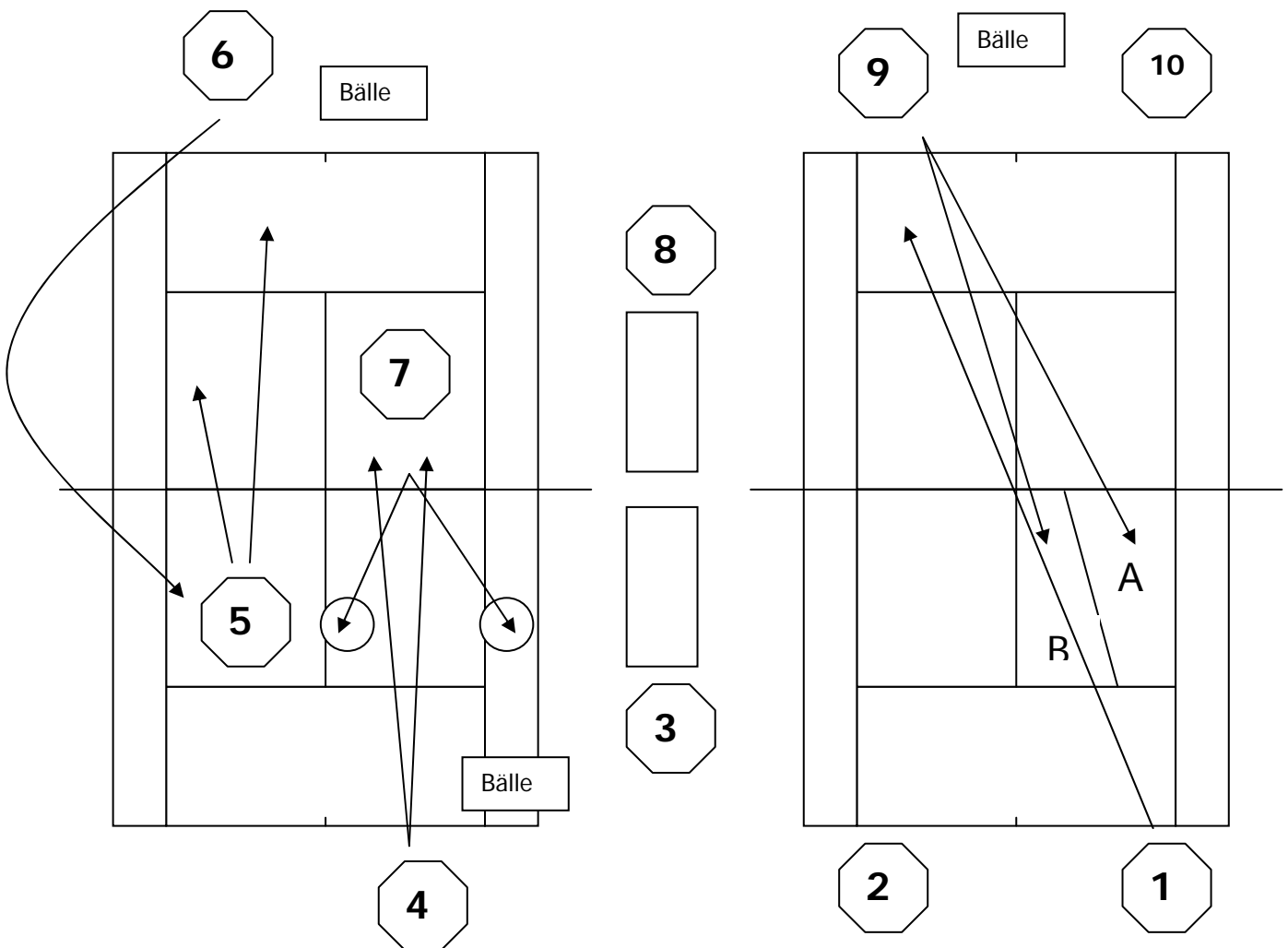
Material:

Bälle

Ballkörbe

Kegel

Ringe



Legende

- 1 Return (sicher lang)
- 2 Return Match mit 10
- 3 Pause (Bälle sammeln)
- 4 Zuspil für Volley (7)
- 5 Smash kurz/lang

- 6 Zuspil Lob für (5)
- 7 Volley Vorhand/Rückhand platzieren
- 8 Pause (Bälle sammeln)
- 9 Service platzieren
- 10 Service Match mit 2

Ratschläge für Dehnen und Kräftigen

- Immer nur mässig, aber regelmässig
- Für Übungen am Boden kalte Unterlagen vermeiden: Teppich, Matte, Woldecke benützen
- In der Bauchlage Kissen unter Becken, in Rückenlage unter Kopf sowie unter die Knie unterlegen
- Verletzte Muskeln weder dehnen noch kräftigen, für die Behandlung zum Arzt oder Therapeuten
- Gesunde Muskeln jedoch weiter bearbeiten
- An spielfreien Tagen auch etwas tun: beim Aufstehen, nach langem Sitzen, am Arbeitsplatz, beim Autofahren (aber immer mit warmem Körper).

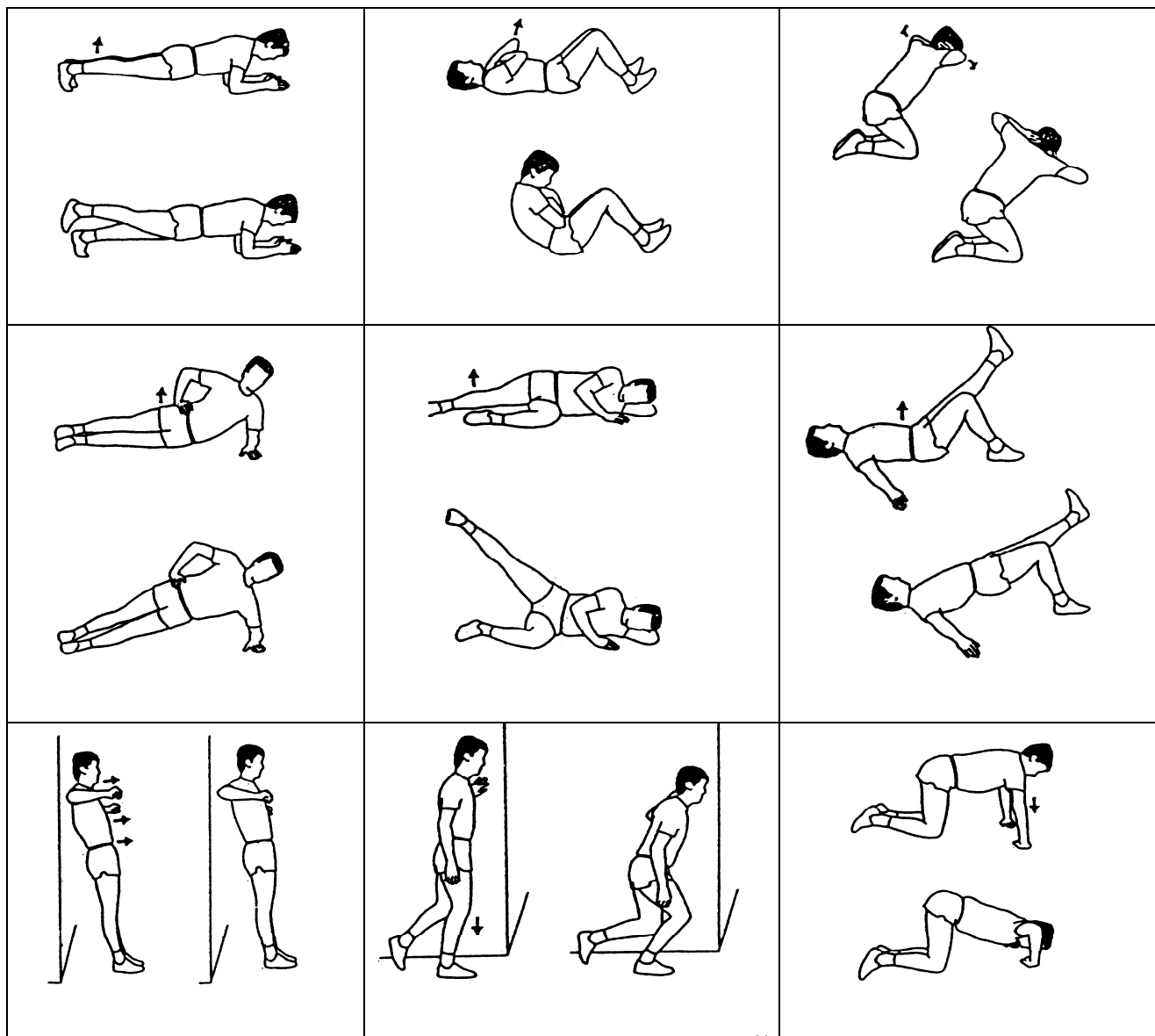
Dehnen/Stretching

- Fördert die Beweglichkeit (nimmt mit zunehmendem Alter ab, kann aber durch entsprechendes Training weitgehend erhalten bleiben)
- Dehnstellung immer langsam einnehmen
- Nur leichte Spannung, sanftes Ziehen
- Keine Schmerzen auslösen („es darf nicht weh tun“)
- Kein Vergleich oder Wettbewerb mit anderen
- Keine Extremstellungen und -bewegungen
- Langsam in die Ausgangsposition zurück
- Gleichmässig ruhig atmen
- Möglichkeiten („top ten“):

	<p>Hintere Unterschenkelmuskulatur</p> <p>Ferse auf den Boden drücken Körper gleichmässig nach vorne neigen</p>		<p>Innere Hüftmuskulatur</p> <p>Becken schräg nach unten schieben</p>
	<p>Vordere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Fuss gegen Gesäss ziehen Becken vorschieben</p>		<p>Rückenmuskulatur</p> <p>Knie strecken Rundrücken stärken</p>
	<p>Hintere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Knie strecken Oberkörper nach vorne neigen</p>		<p>Seitliche Rumpfmuskulatur</p> <p>Hüfte seitwärts schieben Rumpf zur Gegenseite ziehen</p>
	<p>Vordere Hüftmuskulatur</p> <p>Hüfte nach vorne abwärts drücken</p>		<p>Brustmuskulatur</p> <p>Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne Schultern nach vorne verlagern</p>
	<p>Hintere Hüftmuskulatur</p> <p>Oberkörper nach vorne neigen</p>		<p>Schultergürtelmuskulatur</p> <p>Kopf zur Gegenseite neigen Arm nach unten</p>

Kräftigen/Kraftgymnastik

- Immer erst nach dem Aufwärmen und Dehnen
- Jeweils einige Dehnungsübungen im Kräftigungsprogramm einstreuen
- Im Alltag, an spielfreien Tagen, in den Ferien
- Nach dem Spielen keine Kräftigungsübungen, nur Dehnen (Regeneration)
- Langsame und gleichmässige Bewegungen
- Korrekte Ausführung
- Gleichmässig ruhig atmen
- Nicht mit zu grossem Krafteinsatz
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht genügen
- Pro Übung 2-3 Serien à 8-12 Wiederholungen, unterbrochen von Pausen (30 - 60 Sek.)
- Als Anfänger mässig beginnen (z.B. 2 Serien à 10)
- Mit zunehmendem Trainingszustand steigern
- Regelmässig ein kurzes Übungsprogramm ist besser als selten ein langes
- Nach jedem Krafttraining dehnen
- Möglichkeiten („top nine“):



Didaktische Überlegungen und methodische Grundsätze

- Persönlicher Umgang mit älteren Menschen (differenzieren, Unterschiede machen, Selbstbestimmung)
- Ziel- und erlebnisorientierte Trainingsgestaltung (Konsequenz, Regelmässigkeit, Planmässigkeit)
- Situatives Leiter- und Leiterinnenverhalten (manchmal Leiter, manchmal Partner)
- Angepasste Aufbereitung der Inhalte (Stoffwechsel, Regelanpassung, Dosierung)
- Bewusstes und selbstverantwortliches Handeln (Neigungen klären, formulieren)
- Klare und demokratische Verständigung (Zielsetzung offen legen, Massnahmen begründen)
- Unterstützende Rahmenbedingungen (Zufahrt, Treppen, Garderoben, Material etc.)
- Abwechslung / Unterhaltungswert
- Erleichtern / erschweren der Übungen, Spielformen: je nach Kompetenzen der Teilnehmenden
- das Alter muss berücksichtigt werden
- Grundkenntnisse über Kondition, Ernährung, genügend und regelmässige Wasseraufnahme, Doping, Verhalten und Verhütung von Sportverletzungen und Sportschäden, regenerative Massnahmen, Trainingslehre, Spielvorbereitung, Spielmaterial, bewegungsapparatfreundliche Belastung

Ziele

- Tennis muss von Beginn weg Freude bereiten → FUN
- Tennis muss einfach lernbar sein → EASY
- Tennis soll die Gesundheit fördern → HEALTHY

6. Ausbildungsmöglichkeiten

- Erwachsenenentennis-Leiterkurs
- Erwachsenenentennis-Einführungskurs (für J+S-Leitende)
- Erwachsenenentennis-Fortbildungskurs (für bisherige Seniorentennisleitende, Erwachsenenentennisleitende)

7. Öffentlichkeitsarbeit (PR)

- "Tue Gutes und sprich darüber"
- Jeder Bericht beeinflusst die Wahrnehmung in der Region
- Vorlagen sind bei Swiss Tennis erhältlich

8. Weitere Informationen

- Nationale Arbeitsgruppe 50+ www.swisstennis.ch/?rub=40
- Tennis kurz erklärt www.go4tennis.ch
- Erwachsenensport BASPO www.erwachsenen-sport.ch
- Beispiellektionen www.mobilesport.ch/?spv=181&jp=1&lang=de
- Downloads <http://www.swisstennis.ch/?rub=40&id=124671>
 - Lektionenplan
 - Beispiellektion

Quellenverzeichnis

- www.swisstennis.ch
- Leiterhandbuch J+S
- Handbuch Seniorentennis
- Unterlagen Kernteam NAG 50+