

Kindertraining – Physisches Potential entwickeln

Voraussetzungen im Kindertraining

- 1) Kinder besitzen die Eigenschaft besonders schnell zu lernen und sich zu entwickeln
→ fordern und fördern durch vielseitige Bewegungen
- 2) Kinder haben eine geringe muskuläre Verletzungsanfälligkeit
→ Periodisierung und strukturiertes/ individualisiertes Athletiktraining nicht notwendig
→ **Spiel dich fit**: erst viel spielen, dann viel trainieren
- 3) Kinder besitzen geringe Konzentrationsfähigkeit und hohe Motivationsfähigkeit
→ Erfolgserlebnisse schaffen bei motivierenden Herausforderungen, Spaß durch Spiel und Vielfalt
→ Allerdings: Vielseitigkeit darf nicht auf Kosten der technischen Grundlagen gehen
→ Frequenz und Dauer der „Spieleinheiten“ sinnvoll in das Training einbetten:
 - zu Beginn als Warm-Up
 - zur Erholung/ Vielfalt während der Trainingseinheit
 - als spaßiger Abschluss

Kinder benötigen noch kein tennisspezifisches Bewegungstraining. Mischung aus Beweglichkeit und Stabilität in verschiedenen Bewegungsmustern ist wichtig.

- **Entwicklung von Bewegungskompetenzen** (unserer Werkzeugkiste)
- Diese Fertigkeiten bilden die Grundlage für die in jeder Sportart wichtige Techniken. Gut aufgestellte Kinder lernen diese Techniken schneller und besser

Grundlagen menschlicher Bewegung		Grundlagen sportlicher Bewegung	
Gehen	Laufen	Sprinten	Dribbeln
Krabbeln	Springen	Werfen	Fangen
Ziehen	Drücken	Schlagen	Skaten
Heben	...	Klettern	...

Koordinationstraining

Definition: Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel zwischen *Sinnesorganen*, *Nervensystem* und *Muskulatur* innerhalb eines *gezielten Bewegungsablaufes*. Sie ist notwendig zur Steuerung von Bewegungen. Dabei werden Reize bzw. Informationen über die Sinnesorgane aufgenommen, im Gehirn verarbeitet und anschließend Reize zur Ausführung bestimmter Bewegungen vom Gehirn an die Muskulatur gesendet.

- Die Qualität der Koordination zeigt sich durch Bewegungspräzision und Bewegungsökonomie.

Sportartspezifische Techniken und Handlungen basieren auf einem komplexen Zusammenspiel der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten. Jede Sportart stellt ihre eigenen Ansprüche an die Koordination.

→ Unter Koordination im Tennis ist primär das neuromuskuläre Zusammenspiel für das **Balltreffen** (mit Schläger) und das **Zieltreffen** (im gegenüberliegenden Feld) zu verstehen. Darüber hinaus zeigt sich die Koordination in der Fähigkeit, Schläge auch unter hohem Druck (Zeitdruck, Präzisionsdruck und Komplexitätsdruck) erfolgreich auszuführen.

Allgemeine Koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungs- fähigkeit	Durch die richtige Dosierung des Krafteinsatzes ermöglicht die Differenzierungsfähigkeit eine exakte Feinabstimmung der Bewegungsausführung.
Orientierungs- fähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit, bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld (z.B. Spielfeld, Turngerät) und/oder ein sich bewegendes Objekt (Ball, Gegner, Mitspieler, etc.).
Reaktions- fähigkeit	Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit, auf Außenreize hin zum richtigen Zeitpunkt mit einer optimalen Geschwindigkeit reagieren zu können.
Kopplungs- fähigkeit	Kopplungsfähigkeit ist die Fähigkeit, Teilkörper- und Einzelbewegungen zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung zusammen zu fügen.
Rhythmisierungs- fähigkeit	Die Rhythmisierungsfähigkeit erlaubt es, Bewegungen an von außen vorgegebene als auch an innere Rhythmen anzupassen.
Umstellungs- fähigkeit	Die Umstellungsfähigkeit ermöglicht es, Handlungen schnell und sicher an Situationsveränderungen anzupassen.
Gleichgewichts- fähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen.

Koordinationstraining in der Praxis








Unterscheidung in **allgemeines** und **spezifisches** Koordinationstraining:

- Sportartspezifisches Koordinationstraining = Techniktraining
- Allgemeines Koordinationstraining:



FUNdamental – Entwicklung von Bewegungskompetenzen





Werfen & Fangen

Übung	Beschreibung	Variation (Pro-/Regression)
Bounce-Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Bälle (TB, VB, ...) - Mehrere Bälle im Spiel - Zuspiel (durch die Beine, mit Tennisschläger, Pylone ...)
Wall-Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Bälle (TB, BB, ...) - Ball direkt fangen, durch die Beine lassen, ... - Zuspiel (Hand, Fuß, Schläger, ...)
Throw & Go		<ul style="list-style-type: none"> - Bälle (TB, ...) - Würfe (direkt, indirekt, links, rechts, ...), Rollen, ... - Fangen (beidhändig, einhändig, ...)
Double-Trouble		<ul style="list-style-type: none"> - Ballgröße (TB, VB, ...) - Kontaktanzahl (Boden, Ball, ...) - Übungen kombinieren (Jonglieren, prellen, fangen, Drehen ...) - Zuspiel (Bodenpass, Fuß, Knie, ...)
Throw & Catch		<ul style="list-style-type: none"> - Bälle (TB, VB, ...) - Übungen kombinieren (umstapeln, Ball verlegen, ...) - Fangen (kontrat. Hand, Pylone, ...)
Yo-Yo Throw		<ul style="list-style-type: none"> - Aktion (Wurf, Zuspiel mit Schläger, ...) - Position des Reifen (vertikal, horizontal, ...) - Richtung (von unten nach oben, ...)
Spike Ball		<ul style="list-style-type: none"> - Bälle (TB, druckreduziert, ...) - Fangen auf Ansage (einhändig, direkt, indirekt, ...) - Wurf-Duell

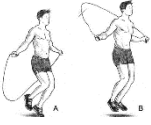

Rollen & Schlagen

Übung	Beschreibung	Variation (Pro-/Regression)
Duck-Hunt		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaufgabe (Bälle tauschen, auf Hütchen setzen, unter das Hütchen legen, Zielwerfen, ...) - Bälle mit spezifischen Aufgaben versehen (Wurf, tausch, ...)
Rollercoaster		<ul style="list-style-type: none"> - Distanz - Bälle - Zielgröße - Mannschaftsduell

Sprinten & Laufen

Übung	Beschreibung	Variation (Pro-/Regression)
Sudden-Death Staffel		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaufgabe - Ausgeschiedene Spieler müssen koordinative Aufgaben bewältigen
Roll & Go		<ul style="list-style-type: none"> - Reifengröße - Anrollen (Trainer, Spieler, ...) - Bewegungsaufgabe (Tappings, umrunden, werfen und fangen, ...)
Coin King		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaufgabe (fangen & legen, dribbeln & legen, ...) - Auf Kommando (RW, anlaufen, ...) - Setting (mehr Pylonen, ...) - Wettkampf (jeder gegen jeden, Duell, ...)
Round-About Run		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaufgabe (Ball um die Stange und zurück laufen/ werfen/ rollen, ...) - Setting (Ball verlegen, ...) - Wettkampf (jeder gegen jeden, Duell, ...)

Springen & Landen

Übung	Beschreibung	Variation
(Seil-) Springen		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsaufgabe (einbeinig, vor/zurück, Kontaktvorgabe...) - Nach Rhythmus springen (vorgegeben, 1-2-3, ...)
Squats		<ul style="list-style-type: none"> - Distanz (von unten nach oben, über max. zwei Reihen, ...) - Setting (auf einem Bein, instabil, ...) - Landung (einb., beidbeinig,...)

Balance

Übung	Beschreibung	Variation
Mattentransport		<ul style="list-style-type: none"> - Startposition (Ball legen, werfen direkt/ indirekt, ...) - Bewegungsaufgabe (über die Matte, Reifen durchqueren, balancieren, ...) - Zielgröße (Kasten, Pylone, ...)
Tricks mit Sticks		<ul style="list-style-type: none"> - Startposition (Ball dopsen, legen, ...) - Bewegungsaufgabe (8er-Lauf, balancieren, ...)
Twist & Turn		<ul style="list-style-type: none"> - Startposition (beidbeinig, einbeinig, mit 90° Drehung, anlaufen, ...) - Bewegungsaufgabe (fangen, mit dem Fuß spielen, schlagen, ...)