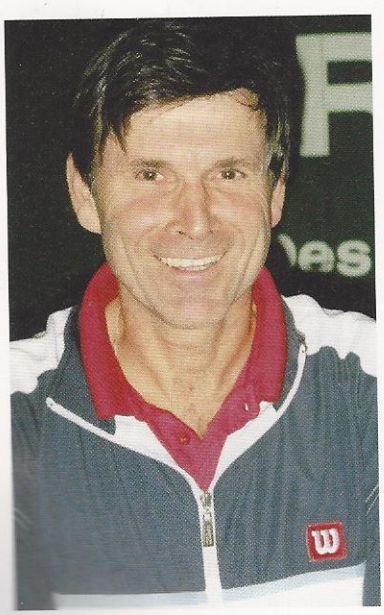
Roger's way

Ein Plädoyer für freies Spielen II

Die heutigen U12-Spitzenjunioren trainieren bis zu 18 Stunden pro Woche, und dies immer unter Anleitung bzw. Aufsicht eines Trainers oder Elternteils. Obwohl es nicht möglich ist, das Rad der Zeit zurückzuschrauben, möchte Freddy Siegenthaler in diesem Artikel die Vorteile und Umsetzungsmöglichkeiten des freien Spielens aufzeigen. **FREDDY SIEGENTHALER**

Das freie Tennisspielen lässt sich ohne Überzeugungsarbeit von verschiedenster Seite nicht mehr einfach wieder einführen. Es gibt trotz des Beispiels unserer Spitzenspielerinnen und -spieler zu viele Widerstände (kommerzielle Tennisschulen und Tenniscenter verdienen weniger, die Kinder konsumieren einfach in den Trainings, Eltern und Trainer vertrauen zu wenig der Eigenmotivation der Kinder). Wenn man jedoch auf verschiedenster Ebene (Swiss Tennis, Regionalverbände, Partner-Akademien, Clubs) und in Ausbildungskursen bzw. Fortbildungskursen das freie Tennisspielen propagiert, sehen wir plötzlich wieder in den Clubs Kinder, die freudvoll und unangeleitet Tennis spielen.



Freddy Siegenthaler ist ehemaliger Nationaltrainer Kondition und führt in Brugg eine Tennisschule. Zu seinen Schützlingen zählten u. a. Amra Sadikovic und Stefanie Vögele.

Freiheit und Disziplin kein Gegensatz

Meist sind es die Eltern, die meinen, ihre Kinder würden im Freispiel (insbesondere während des Tennisunterrichts) nicht genügend gefördert – das freie Spiel eine «Zeitvergeudung» sei, für die man nicht bezahlen will. Aber auch für Trainer ist es schwer, sich gegen den Zeitgeist/Trend zu stemmen: Leistung, Pushen, sofortige Erfolge sind oft gefragt. Entscheidend ist aber im Rahmen einer Tennisstunde, ganz wie bei Maria Montessori, die «vorbereitete Umgebung», die strukturierte Anleitung zum Freispiel durch gezielte und gut organisierte Ein – bzw. Vorführungen. Die vorbereitete Umgebung mit bewusst ausgesuchten Materialien (im Tennis angepasste Bälle, Schläger und Spielfelder etc.) in einem klaren Rahmen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Gerade durch das Freispiel lernen die Kinder durch die vielen Wiederholungen und lernen durch Fehler, ihre Fähig- und Fertigkeiten zu vertiefen und zu perfektionieren. Eltern und Trainer müssen lernen loszulassen und ganz dem Kind mit teils sehr unterschiedlichen Entwicklungsprozessen zu vertrauen. Nicht alle Kinder haben zum gleichen Zeitpunkt die gleichen Interessen. Jedes Kind hat seine eigenen «sensiblen Phasen», in denen es besonders gut und schnell lernt. Daher ist es wichtig, im angeleiteten Freispiel ein möglichst breites Angebot zu bieten, damit jedes Kind seinen eigenen Interessen und Fähigkeiten entsprechend etwas vorfindet. «Freiheit und Disziplin gehören hier untrennbar wie die beiden Seiten einer Münze zusammen (Maria Montessori)!»

Starke Persönlichkeiten

Durch das Freispiel, die freie Wahl der Materialien/Angebote, das freie und selbstbestimmte Handeln, erlangen die Kinder eine geistige Unabhängigkeit, eine tiefe Freude und Bestätigung.

Besonders fördernd und sich auf die Entwicklung des Kindes positiv auswirkend, sind im Freispiel die heterogenen sowie altersdurchmischten Gruppen. Die Kleineren lernen von den Grossen, sehen sie als Vorbilder, wollen sie nachahmen und fühlen sich angespornt. Aber auch die Schwächeren werden irgendwann die Stärkeren sein, weil sie kleinere oder unerfahrenere Kinder anleiten dürfen. Die Kinder entwickeln sich so automatisch zu glücklichen, selbstbewussten und starken Persönlichkeiten, die lernen, dass man auch im Match mal auf der einen oder anderen Seite stehen kann, und dies als Herausforderung und Ansporn annehmen und nicht als Frust. Den Eltern und Trai-

nern, die Angst haben, dass die Kinder beim freien (Tennis-)Spielen sich undiszipliniert und schlecht verhalten, muss man raten, in einer nach Montessori-Prinzipien geleitete Tagesschule zu hospitieren und zu sehen, zu was Kinder bei entsprechenden Verhaltensregeln und Materialien fähig sind, selbstbestimmend und selbständig zu leisten. Im Tennis – wie in vielen modern ausgerichteten Schulen – kann man mit etwas gutem Willen die Urideen von Maria Montessori auch umsetzen.

Das Spiel als Lernmethode

Den wenigsten Eltern, aber auch Trainern ist es nicht bewusst, dass die Kinder auf verschiedenste Arten lernen:

- Natürliches Lernen
- Angeleitetes Lernen

Eine natürliche Lernform ist nach Hahn: Das Lernen als Spiel (d. h. verfolgen einer Spielidee, die anregend und herausfordernd ist (vgl. Smash 11/12 2011: Success 3).

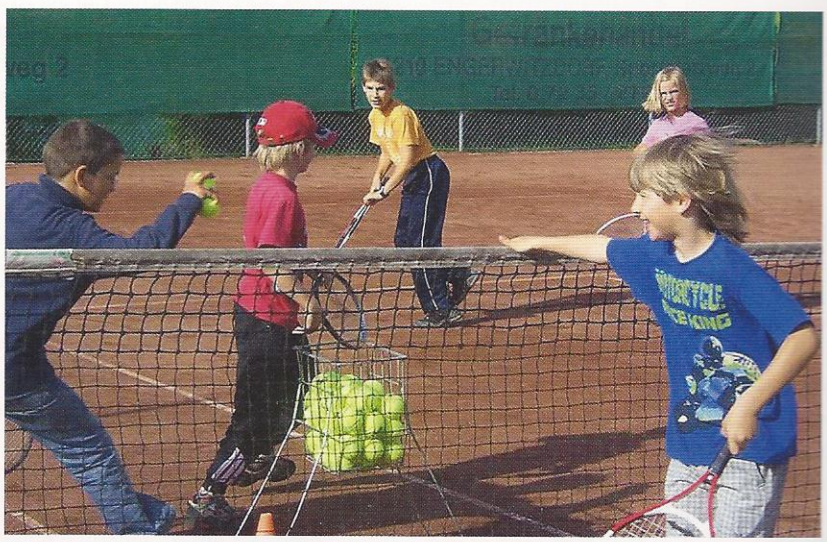
Aufgrund dieser Anregungen können Trainer ihr Training überdenken und erneuern. Die im modernen Schulunterricht üblichen neuen Lernmethoden wie Workshop, Wochenplan, Kooperatives Learning sollten auch in den Tennisunterricht eingebaut werden. Dabei würden wir von unseren Schülerinnen Bekanntes aufgreifen.

Planung

Um das freie Tennisspiel wieder zu ermöglichen, muss es in der Trainingspla-

Das Spiel (modifiziert nach Aregger 1994)

Zum Zeitvertreib, Plausch, Lustgewinn:	Ein guter Spieler werden:	Im Dienste des Lernens:
Im Sinne «erfüllte Gegenwart» (auch Angstabbau, Erholung, Entlastung von Leistung)	Identität und Selbstkonzept Spielkompetenz Aufbau eines Spielrepertoires	sensorisch motorisch emotional kognitiv sozial kreativ Sach-, Sozial- und Selbstkompetenz
durch Spielgegebenheit geben, Anregung für die Freizeitaktivität	Einführung in ein Spiel, fachkundige Förderung	Spiel als didaktisches Mittel
durch • Spielgelegenheit → fester Kindertennisplatz → Spielecke mit verschiedenen Spielmaterialien → Kinder haben Zugang zu Trainingsmaterialien wie Kinderbällen, Hürden, Minitramp etc. • Randzeiten → Einstieg in die Thematik → freies Spielen nach dem Training • Pausen → innerhalb von Lagern → Auflockerung durch Spiel • «Motivationsspiele» wie → «petit» → «Prellball» → «Rundlauf» → «Das Boot» → «6er-Spiel»/«Olympia» → «Americano» • Spielstunden → mit Schwerpunkt Punkte spielen → versch. Rückschlagsportarten → verwandte Sportarten → «Weihnachtsturnier» • Spielanlässe → Eltern/Kind → polysportiver Wettkampf → Doppelturniere	durch • Schulspiel und Spielkurse mit Ziel: Anleitung zum Selbststudium • Spielgruppen aller Art z. B. Tennis mit Fachleuten	durch • Lern- und Problemlösungsspiele • Übungsspiele (variiertes und intensives Üben) • Spiele als Zugänge zu systematischem Lernen → Game based Learning → Modelliertes Training • Rollenspiele als soziale Lernerfahrung → Schüler als Lehrer → Wettkampfsituationen durchspielen: «Wie verhalte ich mich, wenn ...?»



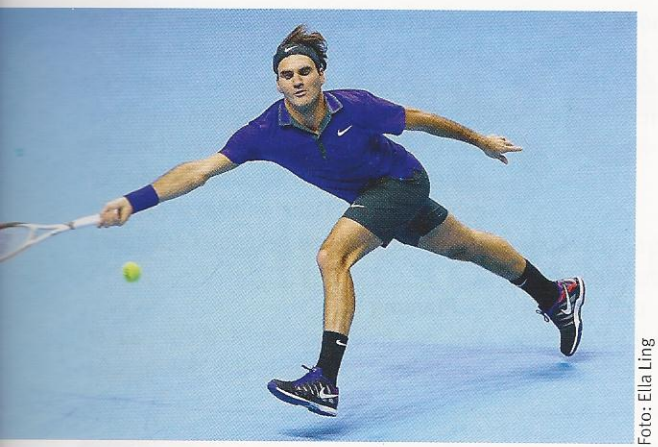


Foto: Ella Ling

Federer spielte in seiner Jugend oft ohne Anleitung.

nung berücksichtigt werden. Swiss Tennis hat dieses Problem erkannt und gibt in der «Player Development» Umfangs-/und Belastungsempfehlungen (siehe Tabelle unten).

Dabei sollten meiner Meinung nach die offiziellen Turniere nicht zu den 20% des freien Spiels gezählt werden, da die für die klassierungszählenden Matches nie zweckfrei sind, weil sowohl von Trainern, Eltern, aber auch Junioren eine bestimmte Absicht besteht: Sie wollen gewinnen, ihre Ranglistenposition bzw. Klassierung verbessern, Erfolg haben. Turniere und Matches sind ohnehin Teil der Turnierplanung und können aufgrund ihrer unterschiedlichen Dauer und Intensität kaum in der Trainingsplanung quantifiziert werden.

Innerhalb des Trainings können im Gruppentraining Freiräume geplant werden für das freie Spiel. Während der Trainer auf Platz 1 eine Übung vorgibt, können die Trainingsteilnehmer auf dem 2. Platz wählen, wie und was gespielt wird.

Neue Strukturen schaffen

Ein wichtiger Punkt bei Umsetzung dieser Idee ist es, dass vor allem die Wettkampfjuniorinnen und -junioren unabhängig von ihrer Clubmitgliedschaft untereinander gratis spielen können.

Auf Initiative von Alessandro Greco (Swiss Tennis) und dem Regionalverband Züri Tennis entstand 2012 die «RVZT – Sommer Challenge», welche die besten 8 Junioren und Juniorinnen (LS1) von U10, U12 und U14 zu Wettkämpfen untereinander anspornte. Dieses Pilotprojekt hat die Förderung der Kultur des selbständigen Spielens, der Gruppendynamik und der Leistungsdichte zum Ziel. Die Jugendlichen sollten selbständig Matches gegeneinander abmachen und austragen. Für mich hat es nur einen Kritikpunkt, dass die Resultate zum Ranking zählen, somit ein Experimentieren neuer Taktiken etc. kaum erlauben. Auch bin ich nicht sicher, ob die Eltern unter diesen Vorzeichen sich in Zurückhaltung üben. Es ist aber ein Schritt in die richtige Richtung. Auch sollten alle U10-Kinder in ihrem Club mit ihren Eltern gratis Tennis spielen dürfen. Dies wäre eine prima Aktion zur Förderung des Tennis als Familiensport. Dank der heutigen Kommunikationsmethoden sollte es eigentlich einfacher sein, miteinander zum Tennisspielen abzumachen:

- SMS-Mitteilungen
- E-Mail
- Handy
- Doodle

Bretscher's Trainingsexperiment

Bernhard Bretscher (1953–2004), ehemaliger Förderer von Severin Lüthi, experimentierte mit verschiedenen Lehr- und Lernmethoden: Im Rahmen eines Trainingslagers des Zentralschweizer Regionalkaders machte er folgendes Experiment: Die Teilnehmer waren Junioren des ZS-Kaders U14. Die Zielsetzung war zu beobachten, was passiert, wenn den Kaderjunioren eine perfekte Infrastruktur und Spielpartner zur Verfügung gestellt werden, aber kein Training organisiert wird. Die Kinder waren zentral untergebracht, das Essen war organisiert, es standen genügend Tennisplätze und Tennisbälle zur Verfügung. Bernhards Aufgabe bestand darin, die Kinder zu beobachten und zu beraten

Bernhard Bretscher war in mancherlei Hinsicht Tennis-Pionier und -Förderer. Da er ja viel zu früh verstarb, konnte ich ihn nicht mehr über die Ergebnisse dieses Projekt «Freies Tennisspielen in der Urform» befragen. Vielleicht erinnert sich ein Teilnehmer beim Lesen dieses Artikels an dieses umstrittene Trainingslager. Damals konnte auch ich seine Beweggründe nicht verstehen. Heute bin ich überzeugt, dass für U14 das systematische Training in Kombination mit 20% freiem, selbständigem Spiel das Erfolgsrezept ist. ●

Die Planung (gemäss Player Development von Swiss Tennis)

Alter	Total	Tennistraining	Kondition	Freie Spiele (inkl. Turniere)	Psyche
5–10 Jahre	9–12 Stunden	50%	30%	20%	Integriert im Tennistraining Spez. Trainingstage 1 × Saison
		45–60 Min. pro Lektion	30–60 Min. pro Lektion	1–3 × freies Spiel pro Woche	
		3–5 Einheiten pro Woche	1–3 Einheiten pro Woche		
11–14 Jahre	12–16 Stunden	60%	20%	20%	dito
		60–120 Min. pro Lektion	60 Min. pro Lektion	2–3 × freies Spiel pro Woche	dito
		4–6 Einheiten pro Woche	1–3 Einheiten pro Woche		