

UNSER LEISTUNGSKONZEPT





Freizeitspieler

Die Freude an der Bewegung und der Spaß am Tennis steht im Vordergrund.

Mannschaftsspieler

Mannschaftsspieler lieben den Wettkampf und teilen Sieg und Niederlage mit ihren Teamfreunden.

Sie trainieren regelmäßig und zielgerichtet Einzel und Doppel.

Darüber hinaus verbessern sie regelmäßig ihre Kondition.

Leistungsorientierte Spieler

Tennis wird zum Leistungssport, wenn mehrmals pro Woche trainiert und regelmäßig an Turnieren teilgenommen wird. Die Talente zeichnen sich durch überdurchschnittliche Motorik, hohe Motivation und Disziplin aus. In der Regel werden sie in den Ranglisten des DTB geführt.

Ziel der leistungsorientierten Jugendarbeit ist es, möglichst viele Jugendliche in Jugendmannschaften einzusetzen und, darauf aufbauend, an die Erwachsenen-Mannschaften heranzuführen.



2

Ausbildungskonzept



Für unsere
Kleinsten
3 – 4 Jahre

Tennis- kindergarten

Vermittlung der
grundlegenden
motorischen
Fähigkeiten mit und
ohne Schläger, vor
allem mit dem Ball

ab 5 Jahre

Bambini- Tennis- Akademie

Spielerische
Vermittlung der
koordinativen
Grundfähigkeiten
für das Tennisspiel
auf dem Kleinfeld

Jüngstenkader

Frühe Förderung von
talentierten Kindern

Förderungsstufe I (ehemals A-Kader)

Teilnahme an
Punktspielen &
Regionsmeisterschaften
- Winter und Sommer -
des TNB und an
einer individuell
angemessenen Anzahl
von überregionalen
Turnieren wird
vorausgesetzt

**2 x wöchentl.
90 Minuten
Training**

In beiden Förderungsstufen
ist die Teilnahme an
Turnieren (mit Blick auf die
eigene Leistung), die im
Club zur Vahr ausgetragen
werden, gewünscht.

Hineinwachsen in die
1. bis 3. Mannschaften

Förderungsstufe II (ehemals B+C-Kader)

Teilnahme an
Punktspielen &
Regionsmeisterschaften
- Winter und Sommer -
des TNB und an
einer individuell
angemessenen Anzahl
von LK-Turnieren wird
vorausgesetzt

**1 x wöchentl.
60 Minuten
Training**

3

Altersgemäße Entwicklungsstufen und Trainingsinhalte



Alter	Entwicklungsstufe	Inhalte des Tennistrainings
6 bis 8 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung vorhandener motorischer und koordinativer Fähigkeiten • Aneignung neuer motorischer und koordinativer Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Übungen zu allgemeiner Motorik und Koordination • Erlernen der wesentlichen Grundschnitte in Feinform • Kleine spielerische Wettkämpfe
9 bis 10 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Motorik und Koordination wie oben • Langsame Spezifizierung von Motorik und Koordination in Richtung Tennis • Erste kleine konditionelle Grundlagen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Übungen zu allgemeiner Motorik und Koordination; teilweise bereits etwas tennisgezielter • Stabilisierung des bereits erarbeiteten Schlagspektrums • Erweiterung des Schlagrepertoires • Kleine konditionelle Reize
11 bis 12 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Gefestigte Motorik und Koordination • Aufbau einer allgemeinen Kondition 	<ul style="list-style-type: none"> • Komplettierung des Schlagrepertoires • Erarbeiten der Feinform des Schlagspektrums • Allgemeines Konditionstraining • Einführung erster taktischer Elemente bei Spiel-/Wettkampfformen • Beginn mit wettkampforientiertem Training
Ab 13 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Spezialisierung der tennisspezifischen Motorik, Koordination und Kondition • Allgemeiner Kraftaufbau • Tennisspezifischer Kraftaufbau 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfektionierung des Schlagrepertoires, auch unter tennisspezifischen Konditions- und Kraftbedingungen • Integration von Kraftelementen ins Tennistraining • Spezielles Taktik- und Wettkampftraining

4

Was bedeutet Leistungstennis für den Club?



- Wir wollen Leistungsträger **langfristig** an unseren Club binden
- Unsere Leistungsmannschaften sind ein **Vorbild** für unsere Mitglieder und ein Aushängeschild für unseren Club
- Wir können auf der Anlage **hochattraktive Tennismatches** bieten, die interessierte Zuschauer anlocken
- Wir sind **überregional** sichtbar
- Erfolgreiche Leistungsmannschaften fördern die **Attraktivität** des Gesamtclubs
- Es gibt eine **Identifikation** unserer Mitglieder, insbesondere der Jugendlichen, mit den Spielern der 1. Mannschaften



- **Mannschaftspunktspiele**
- **Durchführung von LK-Turnieren**
- **Ausrichtung eines „Organe & Green Cups“ für jüngere Kinder**
- **Ausrichtung von Jugend-Ranglistenturnieren**
- **Überregionales Preisgeld-Turnier**
- **Durchführung von Lehrgängen für Jugendliche**
- **Angebot einer Spielrunde für Jugendliche**
- **Offenes Trainingsangebot für Erwachsene**
- **Angebot der Hobby-Liga zum gemeinsamen Tennisspiel in gesellschaftlich ansprechendem Rahmen**
- **Spaß-Turniere jeweils zum Beginn und Ende einer Saison**
- **Zum Zuschauen: Austragung des „European Summer Cups“, einer Qualifikationsrunde für die Europameisterschaft der Jugendlichen einer bestimmten Altersklasse**
- **Abnahme des Sportabzeichens für Jugendliche und Erwachsene**

6

Zusätzliche Club-Angebote



Athletik- training

- Für alle Athleten des Jüngsten-Kaders sowie der Förderungsstufe I und II
- Koordination, Kraftschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit sollen auf ein hohes Niveau gebracht werden
- Ausdauer und Beweglichkeit sollen gefördert werden
- Fitness ist Gesundheits- und Verletzungsprophylaxe

Mentale Fitness

- Informationen über mentale Fitness
- Vermittlung geeigneter Trainer/Trainerinnen

Ernährung

- Ausgewogene Ernährung ist eines der Erfolgsrezepte, um während eines Matches ggf. über mehrere Stunden topfit zu bleiben. Entscheidend ist die Ernährung vor, während und nach dem Match.
- Ein individuell ausgerichteter Ernährungsplan kann auf Anfrage ausgearbeitet werden



Zusätzliche Club-Angebote

Spielrunden

- In der Spielrunde lernen die Kinder miteinander und gegeneinander zu spielen.
 - Alle Kinder, die Trainerstunden wahrnehmen, dürfen an den Spielrunden teilnehmen
 - Die Spielrunde ist ein wichtiger Schritt in Richtung Wettkampftennis.
 - Die Kinder erfahren das regelgerechte Verhalten in einem Wettkampf um Punkte.
 - Die Spielrunde ist ebenfalls gut geeignet, um „Quereinsteiger“ zu integrieren.
 - Die Spielrunden finden im Sommer und im Winter jeweils als offenes Training einmal wöchentlich statt.
- Für Erwachsene wird ein offenes Training zurzeit immer Dienstagabend angeboten.
- Unsere Erwachsenen spielen sowohl im Sommer als auch im Winter in Mannschaften.

Camps

- Unterjährig werden an Wochenenden und während der Ferien Camps für alle Kinder und Jugendlichen angeboten
- Teilweise bieten unsere Trainer Intensiv-Trainings-Camps an Wochenenden an

Turniere

- Wir erarbeiten für unsere Jugendlichen einen Turnierkalender
- Wir sind Veranstalter von Jugend-Turnieren aller Altersklassen
- Wir veranstalten überregionale Turniere sowohl als Preisgeld-Turnier als auch als LK-Turnier
- Wir sind für Tennis Europe Ausrichter einer Qualifikationsrunde zur Weltmeisterschaft im Jugendbereich