



Trainings-Entwicklungskonzept TC 31 Kassel

Tennis ist eine Sportart mit vielen und anspruchsvollsten Bausteinen. Durch regelmäßiges Ausüben wird in einem hohen Maße die Koordination und die Kondition gefördert, so dass Tennis auch noch in einem höherem Alter als sportlicher Ausgleich ausgeübt werden kann. Unser Training- und Entwicklungskonzept ist so aufgebaut, dass für alle Ansprüche – vom Einsteiger, bis hin zum leistungsorientierten Spieler/in – die passenden und erforderlichen Angebote zur Verfügung gestellt werden können.

Intention - Zielvorstellung:

Kinder und Jugendliche im Alter von 5-18 Jahren koordiniert und zielgerichtet an das Tennisspiel heranführen und bis in den Seniorenbereich zu begleiten.

Trainings- und Entwicklungsstufen:

Um ein schnelleres „miteinander spielen“ zu erreichen, werden die Techniken des Tennisspiels in spielerischen Formen und spaßbringenden Aufgaben effizient untergebracht.

Die Jüngsten Sportler/innen im Alter von etwa 5-6 Jahren werden gezielt und bewusst durch spielerische und koordinative Elemente auf das Tennisspiel vorbereitet. Hier orientieren sich unsere Trainer unter anderem an dem Konzept von „Talentino – Der Zaubermeister“! Werfen, Fangen und Prellen bilden hier einen umfangreichen Trainingszeitraum, aber Tennisball und Schläger werden natürlich auch in diesem Alter schon eingesetzt.

In der nächsten Entwicklungsstufe bei einem Alter von etwa 6-8 Jahren werden verstärkt Mannschaftsspiele gespielt, bei denen taktisches Handeln vermittelt wird. Auch hier verbinden unsere Trainer ihre eigenen Erfahrungen und Ideen mit dem Talentino -Trainingskonzept – Stufe 3 „Der Ballmagier“. Grundlegende Elemente für das Tennisspiel, wie die Flugbahn des Balles erkennen, den Laufweg zum Ball bestimmen und den Spielpunkt des Balls ermitteln werden den Kindern vielseitig beigebracht.

Im Alter von etwa 8 und 10 Jahren erfolgt das Spiel im Midcourt, kann aber auch schon auf das Großfeld ausgeweitet werden. Das Spiel wird laufintensiver, die Techniken werden spezifischer. Grundlinien und Netzspiel gewinnen an Bedeutung und werden weiterentwickelt. Der spielerische Ansatz steht weiter im Vordergrund und dient der Heranführung an ersten Teilnahmen von Mannschaftsspielen in der U 8/U9 oder U 10 - je nach Entwicklungsstufe.