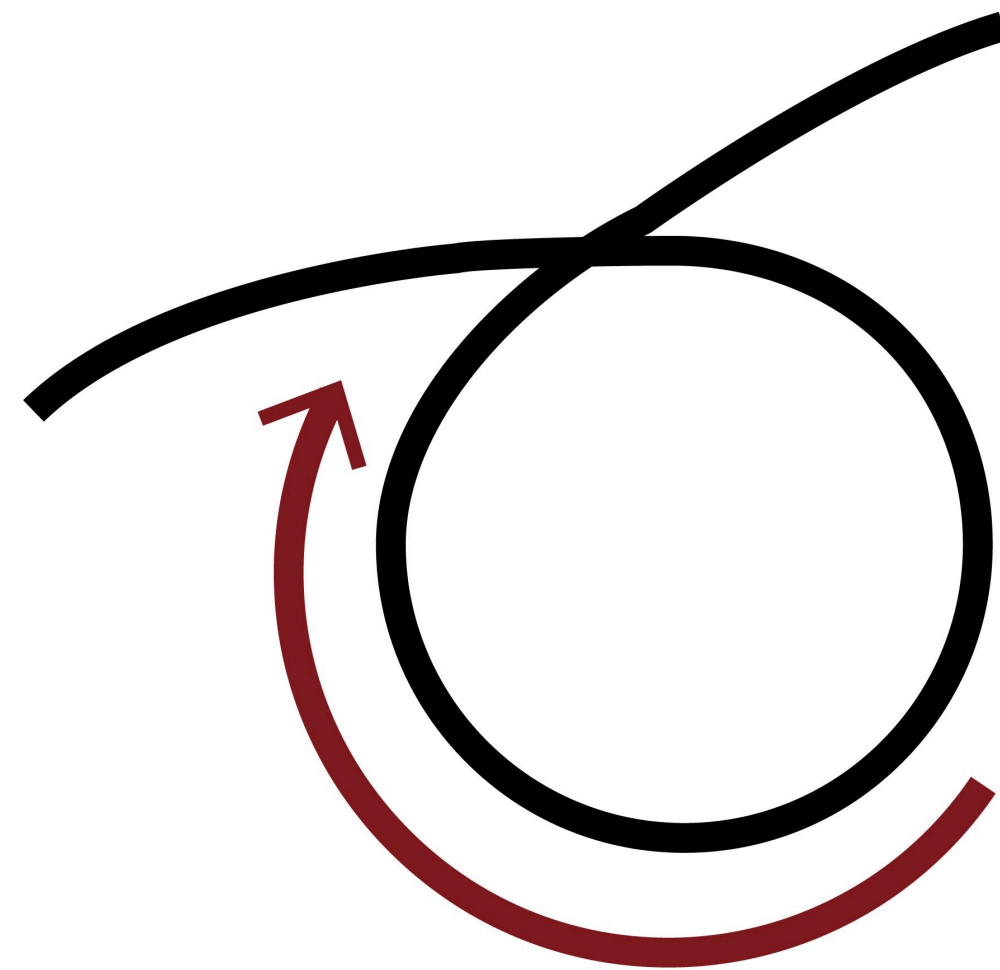


Tennisschule Weinsheimer



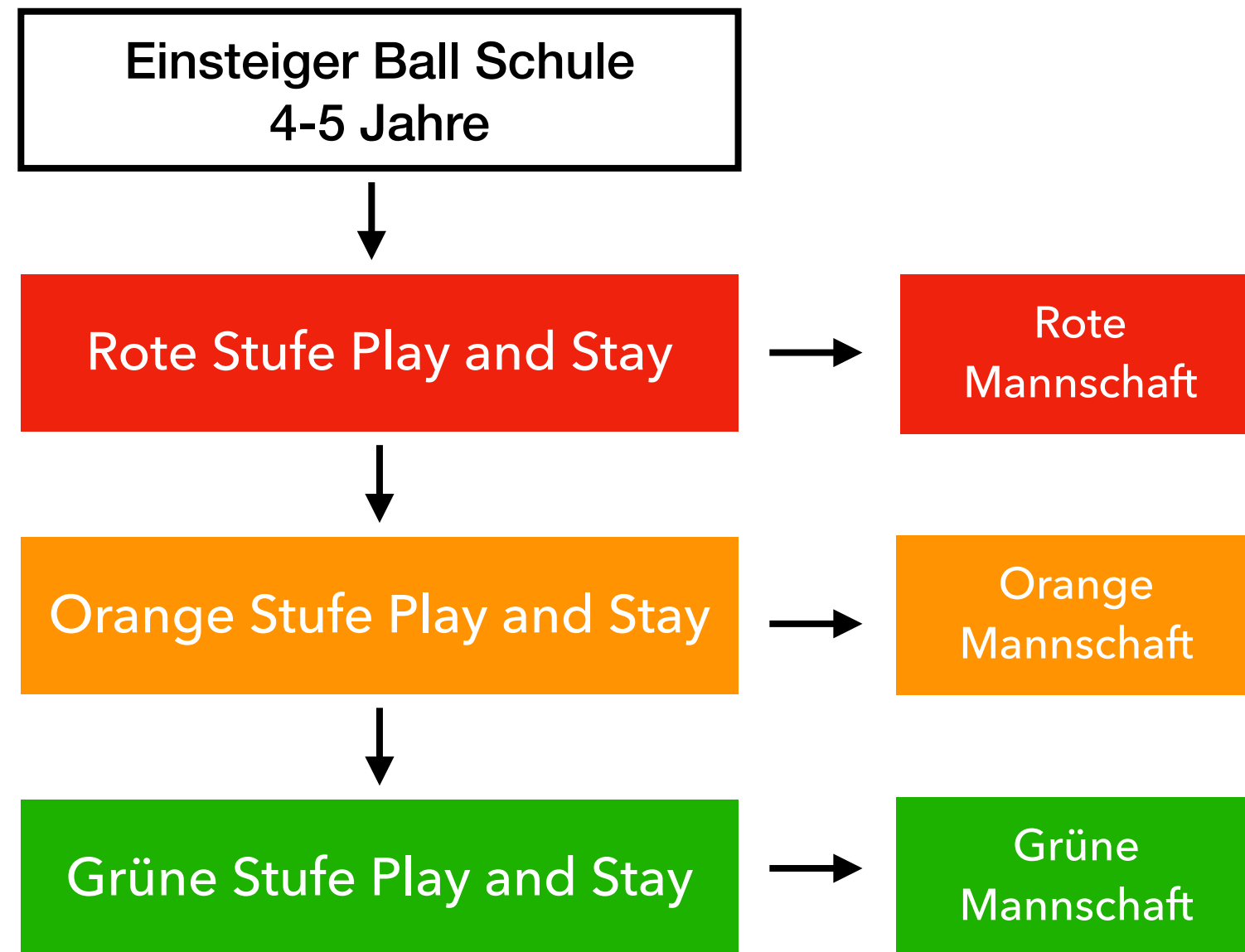
TeWe
team

Im Folgenden stellen wir das Trainingskonzept unserer Tennisschule in Zusammenarbeit mit dem Tennis-Club Lese vor.

Die Präsentation bietet einen Überblick über die verschiedenen Trainingsbereiche und -möglichkeiten, erläutert die Struktur unseres Ausbildungssystems und zeigt auf, wie Kinder/ Jugendliche und Erwachsene individuell nach ihren Zielen und Interessen gefördert werden.



Jugendkonzept Tennisschule Weinsheimer

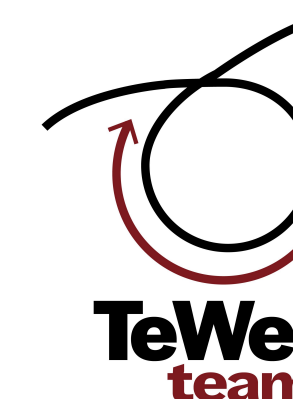


Die Botschaften der Initiative Play & Stay

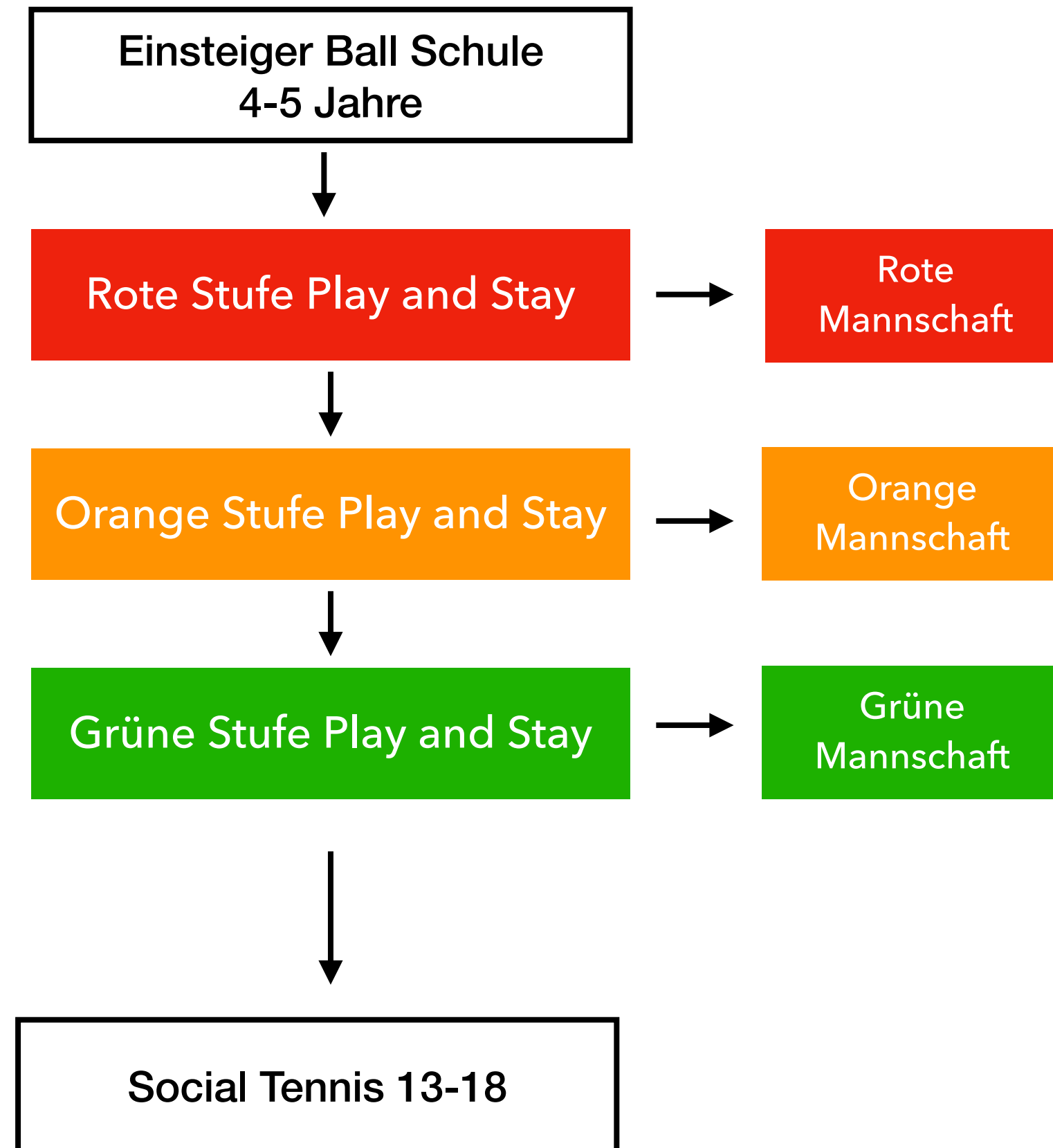
- „Tennis ist einfach, gesund, spannend und der beste Sport für dich! Mit der richtigen Lehrmethode PLAY AND STAY“
- Ziel ist es, dass Anfänger schon in der ersten Tennisstunde aufschlagen, retournieren und um Punkte spielen können. Es gibt 3 verschiedene Stufen bzw. verschiedene Spielfelder
- Für die unterschiedlichen Spielfelder werden Bälle in ROT - ORANGE - GRÜN angeboten
- Die druckreduzierten / langsameren Bälle ermöglichen ein schnelles Spiel
- Das Spiel steht im Vordergrund
- Schläger und Bälle werden an die jeweiligen individuellen Voraussetzungen angepasst
- Spielorientierter Ansatz macht das Spiel leicht und attraktiv
- Reduzierte Feldgröße führt zu besseren individuellen Technik, mit weniger extremen Griffen und schnellen taktischen Fortschritten (Netzspiel, Return)
- Vielfältige Spiel- und Wettkampfformen sind im Play & Stay Konzept vorgesehen sowie erste **Mannschaftsspiele**



Fazit für die Eltern: Verwendet das der Altersgruppe empfohlene Equipment (Schläger / Bälle / Spielfeldgröße) der Kinder, auch abseits vom Training im privaten Gebrauch



Jugendkonzept Tennisschule Weinsheimer

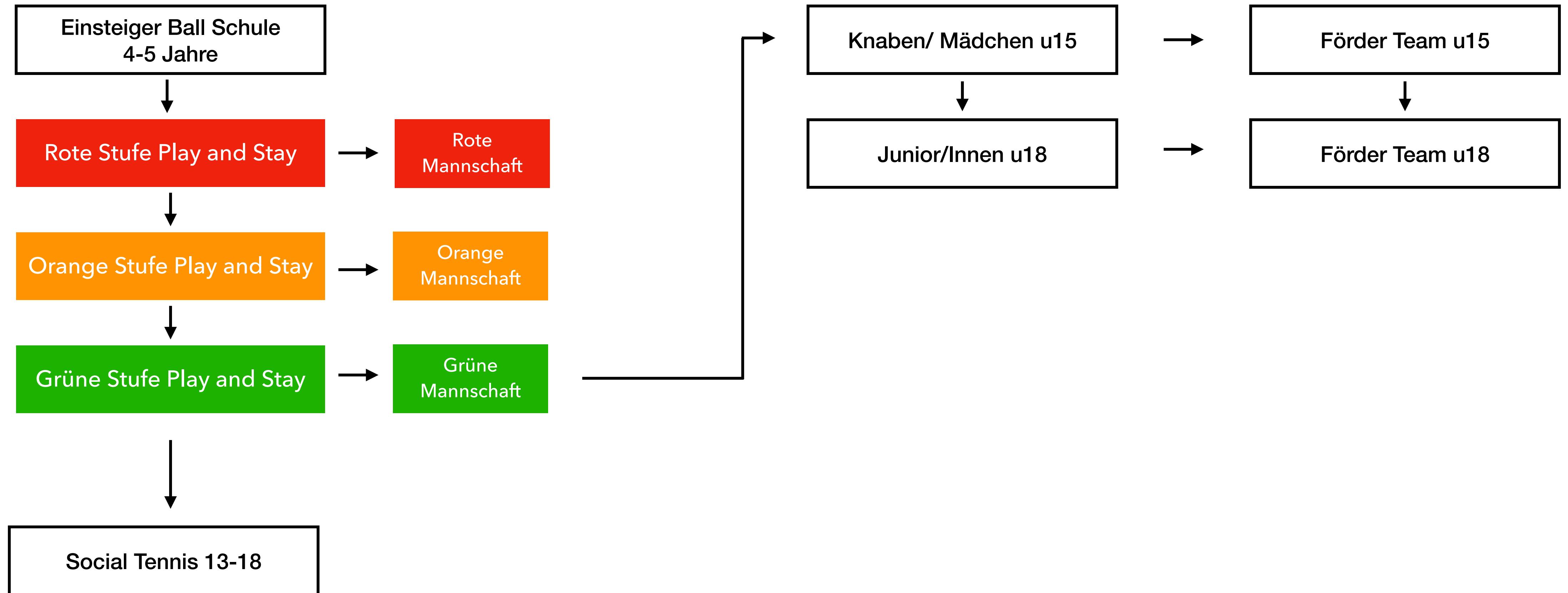


Social Tennis

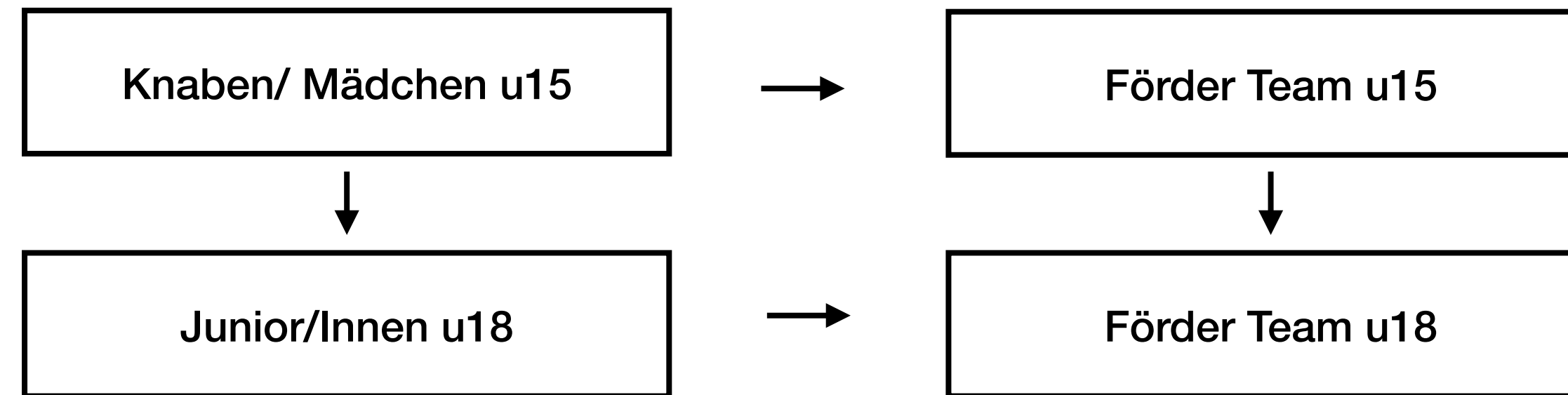
- Beim Social Tennis steht der Spaß und das Miteinander im Vordergrund.
- Tennis als Freizeit- und Ausgleichssport mit sozialem Charakter
- Kein regelmäßiger Wettkampfbetrieb - der Schwerpunkt liegt auf Spaß, Technikentwicklung und Spielkompetenz
- Gleichwertige, qualitätsvolle Ausbildung nach anerkannten Trainingskonzepten, unabhängig von Leistungs- oder Mannschaftszugehörigkeit
- Der Wechsel zwischen Social- und Mannschaftsspielern ist jederzeit möglich



Jugendkonzept Tennisschule Weinsheimer



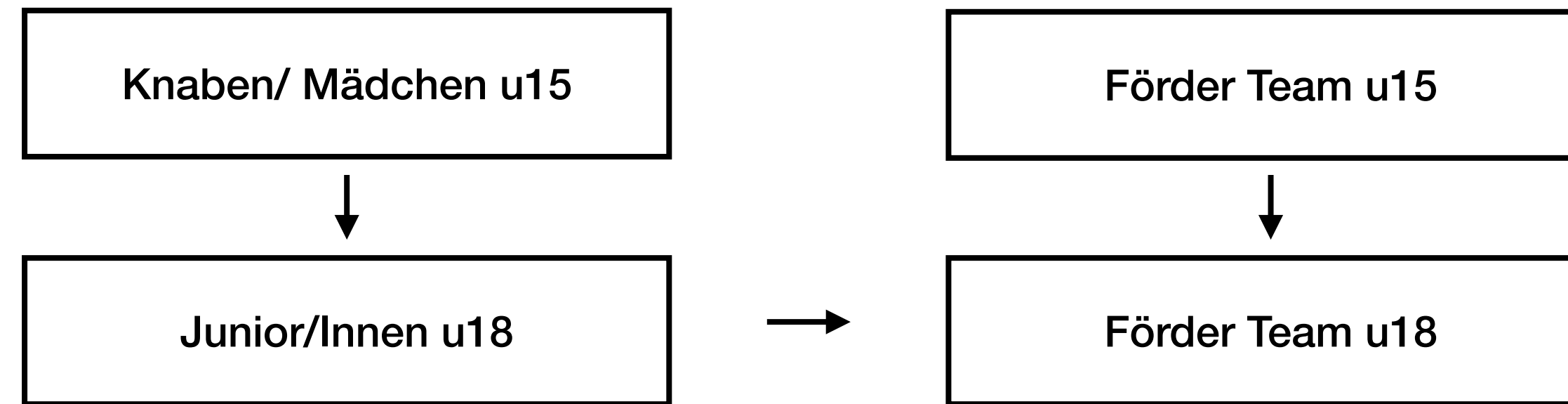
Mannschafts-Tennis



- Mannschaftsspieler investieren mehr in den Tennis Sport → **Intrinsische Motivation**
- Regelmäßiger Trainingsumfang von 2-5 Einheiten pro Woche, ergänzt durch eigenständiges Training in der Freizeit
- Spaß ist wichtiger Bestandteil - Leistung und sportliche Entwicklung hat aber einen höheren Stellenwert als beim Social Tennis
- Der **Wille an Wettkämpfen teilzunehmen** ist Voraussetzung als Mannschaftsspieler
- Als Mannschaftsspieler verpflichten man sich an Wochenende **für die Mannschaft** zu spielen
- Zusätzliches Athletiktraining aus Kondition und Koordination
- Die Eltern sind bereit Zeit und auch Geld in den Sport ihrer Kinder zu investieren



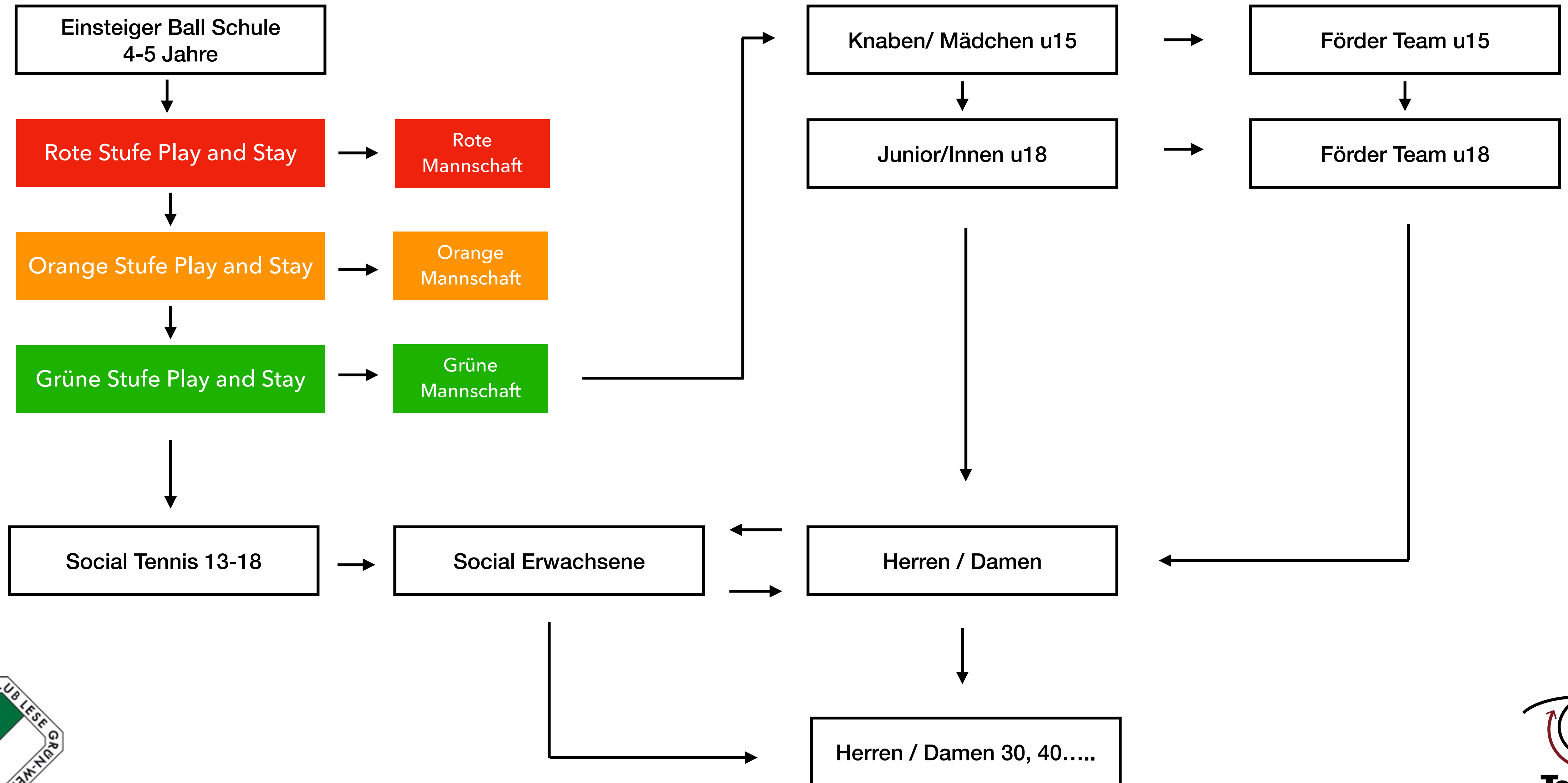
Förder-Team



- Auswahl der leistungsstärksten Jugendlichen des Vereins, basierend auf Engagement, Entwicklung und Leistungsklasse (Lk)
- Qualifikation über sportliche Leistungen (u. a. entsprechende Leistungsklasse und Trainingsverhalten)
- Zugang unter anderem zu zusätzlichen, vereinsfinanzierten Trainingseinheiten zur gezielten Leistungs- und Wettkampfförderung
- Strukturierte Ausbildung nach den offiziellen Trainingsrahmenbedingungen mit individuellem Entwicklungsfokus
- Ziel: Gezielte Ausbildung zur schnellen Integration in die Damen- und Herrenmannschaften des Vereins

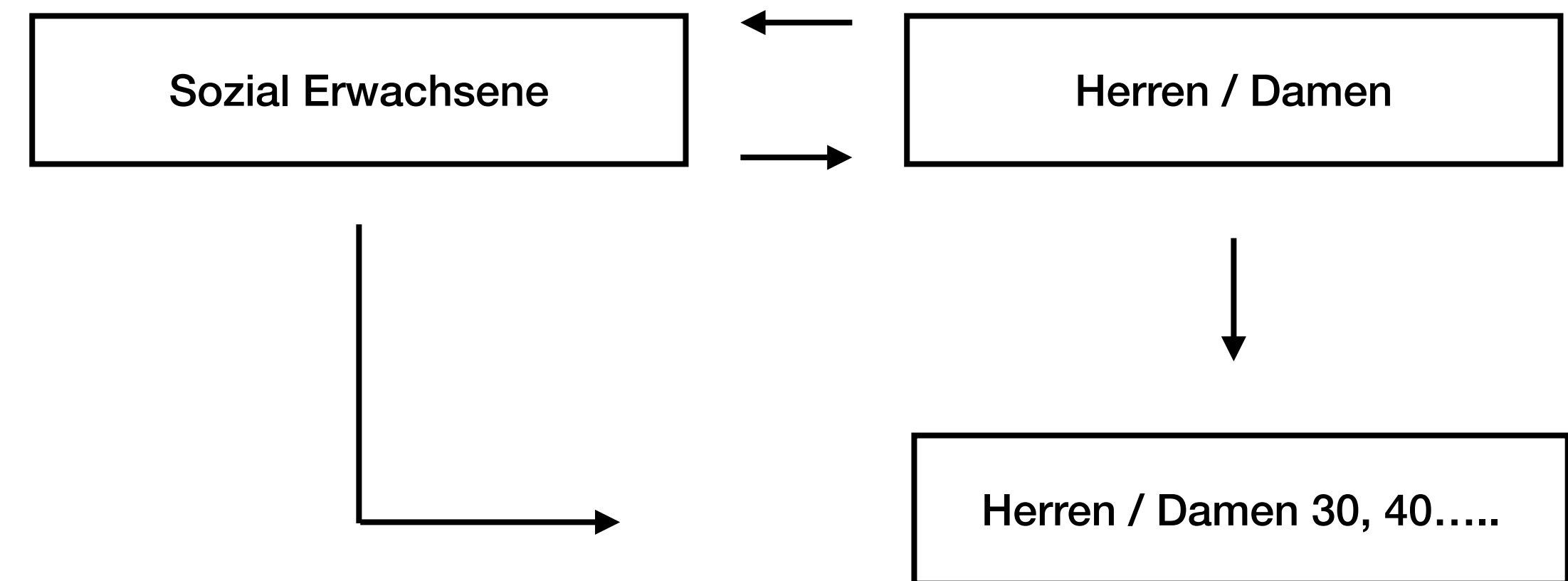


Jugendkonzept Tennisschule Weinsheimer



Übergang zum Erwachsenenbereich

- Nachdem das Jugendtraining mit 18 abgeschlossen ist, ist das Ziel Teil der Erwachsenen Mannschaften zu werden
- Um in die Herren und Damen Mannschaften aufgenommen zu werden muss ein hohes Spielerisches Niveau im Jugend Bereich erarbeitet werden
- Viele Social Tennis Spieler spielen das erste mal im Erwachsenen Alter in einer Mannschaft
- Ein großer Teil unserer Arbeit besteht darin, das Training von diesen Mannschaften zu betreuen. Für Spieler:innen jeden Alters, jeder Spielstärke und aus jeder Liga aber natürlich auf für jeden Hobby Spieler



Trainingsaufbau der Tennisschule

Wie ist das tägliche Training aufgebaut ?

Ganzheitliche Tennisausbildung:

- Ausbildung aller zentralen Leistungsbereiche: Technik, Taktik, Athletik, Koordination & mentale Fähigkeiten
- Alters- und entwicklungsgerechter Trainingsaufbau nach der DTB-Rahmentrainingskonzeption

Technik als Basis

- Systematisches Erlernen und Festigen aller Grundschläge
- Fokus auf saubere Bewegungsabläufe, Stabilität und Variabilität, angepasst an Leistungsstand

Taktik & Spielverständnis

- Umsetzung technischer Inhalte in realistischen Spielsituationen
- Entwicklung von Spielintelligenz, Entscheidungsfähigkeit und Matchpraxis

Athletik & Koordination

- Gezielte Schulung von Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination
- Verletzungsprävention und nachhaltige sportliche Entwicklung

Mental & Persönlichkeit

- Förderung von Konzentration, Selbstvertrauen, Motivation und Wettkampfverhalten
- Mentale Inhalte werden altersgerecht ins Training integriert



Trainingsaufbau der Tennisschule

Wie wird Trainiert ?

Gruppentraining: bestehend aus 2-5 Personen

- Motivation & Spaß
- Soziale Kompetenzen: Austausch, Teamgefühl und spielerisches Lernen
- Gezielt eingeteilte Gruppen: Alters- und leistungsangepasste Trainingsangebote
- Mannschaftstraining

Einzeltraining: 1:1 mit dem Trainer

- Individuelle Förderung
- Direktes Feedback
- Zielgerichtetes Training



Athletik Training (Kondition und Koordination): unser Konzept Court Hustle



Ein Trainingskonzept speziell
für Tennisspieler, die:

- schneller reagieren
- explosiver schlagen
- länger leistungsfähig bleiben wollen

Gleichzeitig ist Court Hustle ideal für alle, die:

- sich gern intensiv bewegen
- funktionell trainieren möchten
- ein klares, sinnvolles System suchen



Tennisschule Weinsheimer steht für:

- Leidenschaft für Tennis
- Qualitativ gutes Training
- Vermittlung von sozialen und gemeinschaftlichen Werten im Sport aber auch darüber hinaus

Lerne und liebe Dein Spiel und werde der Beste, der du werden kannst



„Die Zeit auf dem Platz zu erhöhen ist die erste, einfachste und in der Regel wirksamste Maßnahme sein Tennisspiel zu verbessern. Mehr Zeit bedeutet mehr Schläge, bedeutet mehr Sicherheit. Erfolg ist bei einer gewissen Intensität der Arbeit nur noch eine Frage der Zeit.

Günther Bresnik