



# Trainingskonzept Jugend

Stommeln, im August 2020

Das Trainingskonzept der Jugend des TC GW Stommeln besteht aus 6 Stufen und basiert auf der gradual length method (GLM) und den Tennis10s des Play+Stay-Konzepts. Grundsätzlich gilt: Je besser ein Kind spielt, desto länger wird das Feld.

- Ballschule
- Stufe Blau = Flohkasten
- Stufe Rot = Bienenkasten
- Stufe Orange = Froschkasten
- Stufe Grün = Löwenkasten
- Fördertraining – Mannschaft

Die Kleinsten (4-6 Jahre alt) fangen in der Ballschule an. Dort wird ihnen primär der Spaß an Sport und Bewegung sowie Ballgefühl vermittelt. Weiteres Ziel ist es, die Koordinationsfähigkeit der Kinder aufzubauen und ihre sozialen Kompetenzen zu fördern.

Anschließend kommen die Kinder (6/7 Jahre alt) in den Flohkasten. Dies entspricht der blauen Stufe. Dort wird mit dem Low-T-Ball Konzept im Kleinfeld gespielt. Statt eines Tennisballs wird zunächst ein großer, sog. Punch N Play Ball genutzt, um die Kinder an den Tennissport heranzuführen.

Schaffen die Kinder Ballwechsel mit dem Punch N Play Ball, kommen sie in den Bienenkasten (ca. 7/8 Jahre alt). Dort wird mit den roten Bällen (75% druckreduziert) im Kleinfeld gespielt. Ziel ist hier das Erlernen der Technik sowie die Vorbereitung auf die Mini-Cups des TVMs.

Anschließend erfolgt die Vergrößerung auf das Maxi-Feld mit 50% druckreduzierten Bällen. Hier sind die Kinder (ca. 8/9 Jahre alt) im Froschkasten. Ziel ist hier die Festigung der Technik in einem größer werdenden Spielfeld sowie das Erlernen der optimalen Platzabdeckung. Zudem sollen die Kinder auf Wettbewerbe im Maxi-Feld vorbereitet werden.

In der vierten Stufe, dem Löwenkasten, wird nunmehr im ganzen Feld gespielt, jedoch mit 25% druckreduzierten Bällen (9/10 Jahre). Ziel ist auch hier die Festigung der

# TENNIS-CLUB GRÜN-WEISS STOMMELN E.V.



Technik und die Gewöhnung an das große Feld mit Bällen, deren Absprunghöhe der Körpergröße der Kinder entspricht. Ein weiterer Fokus liegt auch hier darauf, die Teilnahme an Wettbewerben dieser Stufe zu ermöglichen.

Haben die Kinder den Übergang ins Großfeld mit „normalen“ Bällen geschafft (ab 11 Jahren), sollen sie möglichst schnell in eine Mannschaft integriert werden und können, wenn sie die Voraussetzungen erfüllen, am Fördertraining teilnehmen. Das Fördertraining ist wie folgt aufgebaut:

- Oktober bis Januar: Erneuerung & Vertiefung technischer sowie taktischer Spielfertigkeit
- Januar bis März: Festigung der Technik unter Wettkampfbedingungen. Erproben taktischer Varianten. Spiel & Wettkampfformen mit Platzierungsübungen für alle Schläge. Schlagverbindende Übungen.
- April: Gewöhnung an die Freiluftsaison. Stabilisierung des im Winter Gelernten. Vermehrtes Matchtraining.
- Mai bis September: Turnierperiode

Die inhaltlichen Bausteine des Trainingskonzepts:

- Lernen und Bewegungsstrukturen aufbauen
- Hinführung zur Zieltechnik
- Technikerwerbstraining
- Methodische Wege und Konzepte
- Basisfähigkeiten entwickeln (Koordination)
- Basisfertigkeiten entwickeln (Technik)
- Entwicklung spezifischer Technikdetails
- Spielformen zur Ballsteuerung kombiniert mit Übungsformen zur Technikvorbereitung & -erwerb

Übergeordnetes Ziel des Jugendtrainings ist es, mittels spielorientierten Trainings den Kindern den Tennissport als Wegbegleiter fürs Leben mitzugeben. Durch das schnelle Ermöglichen von Ballwechseln und die Vermittlung von Spaß am Wettbewerb soll Tennis ihnen die Möglichkeit bieten können, schnellstmöglich auch ohne Trainer auf den Platz zu kommen und auf langer Sicht überall auf der Welt neue soziale Kontakte knüpfen zu können.