

B-Trainer-Ausbildung „Das Tennistalent“ 2024

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You

„Das Tennistalent“

Die „klassische Definition“:

„Als sportliches Talent kann eine Person in einem bestimmten Entwicklungsabschnitt bezeichnet werden, die bestimmte körperliche und psychische Bedingungen aufweist, die bei günstigen Umweltbedingungen mit großer Wahrscheinlichkeit zu späteren Leistungen führen“

„aus DTB-Tennis-Lehrplan 1 – 1996“

„Das Tennistalent“



Marco Höttinger
Diplomtrainer DOSB

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You



„Das Tennistalent“



„Das Tennistalent“



Dynamischer
Talentbegriff

1. Aktiver
Veränderungsprozess

2. Steuerung durch Training
und Wettkampf

3. Pädagogische Begleitung

Marco Höttinger
Diplomtrainer DOSB

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You



„Das Tennistalent“

Die „Definition“ nach Prof.Dr. Winfried Joch (1994)

„Talent besitzt oder Talent ist, wer auf Grundlage von **Dispositionen, Leistungsbereitschaft** und den **Möglichkeiten der realen Lebensumwelt** über dem Altersdurchschnitt liegende (möglichst im Wettkampf nachgewiesene) **entwicklungsfähige Leistungsresultate** erzielt, die das Ergebnis eines **aktiven, pädagogisch begleiteten und zielgerichteten durch Training** gesteuerten Veränderungsprozess darstellen, der auf ein später zu erreichendes **hohes (sportliches) Leistungsniveau** zielstrebig ausgerichtet ist.

Talentfaktoren / Talentbestimmung

Personeninterne Faktoren

- Körperliche Voraussetzungen hinsichtlich Körpergröße, Körperbautyp etc.
- Konditionelle Voraussetzungen, wie Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Psychische Voraussetzungen, (Spielintelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Leistungsmotivation, Wille, Einsatzbereitschaft, Stresstabilität, Selbstvertrauen u.a.)
- Technisch-taktische Voraussetzungen (Umgang mit Ball und Schläger, gute Beinarbeit und guter Spielaufbau insbesondere hinsichtlich der taktischen Entscheidungen)
- Lernfähigkeit beim Erlernen neuer Fertigkeiten

Personenexterne Faktoren

- Die Fähigkeiten des Trainers
- Die Trainingsbedingungen, wie Entfernung zur Trainingsstätte und Infrastruktur der Trainingsstätte
- Die Unterstützung durch die Familie, den Freundeskreis und durch den Verein und Verband usw

Talentfaktoren / Talentbestimmung

- Koordinative Voraussetzungen / Ballgefühl
- Lernkurve (Motorische Lernfähigkeit)
- Tennistechnik
- Leistungsmotivation
- Trainerbeurteilung
- Mentale Faktoren / Psychische Stabilität
- Physische Entwicklung
- Wettkampfergebnisse
- Ranglistenentwicklung



Was gehört zu einem Tennisspieler dazu?

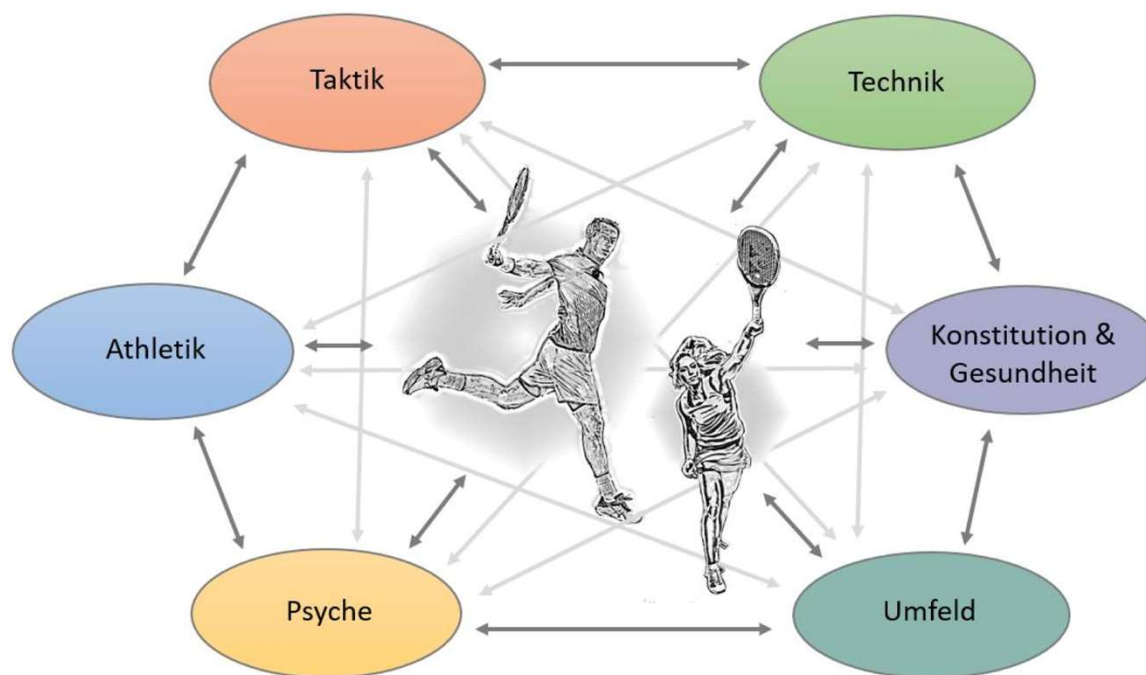


Abbildung 7: Sportliche Leistungsfähigkeit im Tennis (in Anlehnung an Ferrauti/Maier/Weber (2014) und Hohmann/Brack (1983) und Weineck (2019))

Talentsuche / Talentsichtung

- Wie könnte eine „Tennisspezifische Talent Checklist“ für die Praxis aussehen ?

Die „tennisspezifische Talent-Checkliste“:

- Gut mit unterschiedlichen Bällen umgehen kann
- Auch andere Ballsportarten beherrscht
- Schnell auf den Beinen ist und gut springen kann
- Gut werfen kann
- Schnell lernt
- Eine Grundstruktur in der Tennistechnik zu erkennen ist
- Komplizierte Bewegungen schnell nachmachen kann
- Sich über einen längeren Zeitraum schon konzentrieren kann

Die „tennisspezifische Talent-Checkliste“:

- Spaß an Wettkämpfen hat und immer gewinnen will
- Beim Tennisspiel durch Geduld und Sicherheit auffällt
- Mehr Tennisspiele gewinnt als verliert
- Bei allen Trainingsmaßnahmen einen eigenen Antrieb erkennen lässt
- Bei unangenehmen, anstrengenden Aufgaben durchhält
- Auch außerhalb des Trainings häufig Tennis spielen will (Ballwand, mit anderen.....)
- Die Bereitschaft hat, auf andere Aktivitäten zu Gunsten von Tennis zu verzichten

„Aber Vorsicht“

(Born 2009)

- „Talent ist schwer, wenn nicht unmöglich zu bestimmen.
- Großes physisches Talent garantiert keine große Leistung.
- Das in einem bestimmten Alter gezeigte Talent garantiert nicht, dass dies auch im späteren Alter noch zutrifft.
- Talent kann jederzeit hervortreten.
- Bei Kindern vor der Pubertät werden Körpergröße, Kraft und frühzeitige körperliche Entwicklung oft als Talent missverstanden.
- Ein früher und bleibender Indikator für sportliches Talent ist eine gute Koordination.
- Die meisten erfolgreichen Sportler haben in ihren Entwicklungsjahren mehr als nur einen Sport betrieben.
- Kinder, die zu früh hartes Training und Wettkämpfe absolvieren, sind dem Risiko ausgesetzt, vor Erreichen ihrer Höchstleistung aus dem Sport auszuscheiden“.

„Aber Vorsicht“

„*auch* Motorische Begabung ist nicht alles.....“

- Motorisches Talent bedeutet meistens nur die „Eintrittskarte“, um später Leistungen im Hochleistungssport zu bringen
- Ein wesentlicher Bestandteil, um hohe Leistungen zu erreichen, ist ein passendes Trainingsumfeld mit zielgerichtetem Training von Anfang an
- Psychische Faktoren, wie Leidenschaft, überdauernde Motivation, „Immunität“ gegen unvermeidbare Rückschläge haben eine hohe Bedeutung für das Entwicklungstempo und die Entwicklungsqualität

Eigenschaften

- Durchhaltevermögen
 - Resilienz
- Selbstständigkeit
 - Geduld
- Leidenschaft
 - Ehrgeiz
- Der Wille immer besser werden zu wollen
 - u.v.m.



Talentsichtung U10



Marco Höttinger
Diplomtrainer DOSB

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You



Talentsichtung U10

Alter: 9 Jahre, 1 Monat



Alter: 8 Jahre, 11 Monate

Talentsuche/ Talentsichtung

- Welche Inhalte gehören in eine Jüngstensichtung ?

Talentsuche/ Talentsichtung

Ablauf / Inhalte Jüngstentsichtung:

- **VERANSTALTUNG:** WTV Sichtungslerngänge in den WTV Talentschmieden
- **ABLAUF:**
 - 10.00 – 10.15 Begrüßung / kurze Elterninfo
 - 10.15 – 10.45 Koordinatives Aufwärmprogramm
 - Ballschule / Lauf ABC / Sprung ABC
 - 10.45 – 13.00 Sportmotorische – koordinative – athletische Trainingseinheit / Überprüfung
 - Durchführung der 14 sportmotorischen Übungen
 - 13.00 – 13.45 Mittagspause

Talentsuche/ Talentsichtung

- 13.45 Tennisspezifisches Aufwärmprogramm
- 14.00 – 14.30 Tennisspezifische Koordination im T-Feld
 - Übungsformen zur Ballkontrolle,
 - Distanzregulierung und Timing
- 14.30 – 15.00 Einschlagübungen (ziel- und aufgabenorientiert)
 - Grundlinie – Netz
 - Grundlinie – T-Feld
 - Grundlinie – Grundlinie – cross/longlin3
- 15.00 – 16.00 Technikanwendungstraining (2 Plätze)
 - Übungsformen mit vorgegebenen Schlagrichtungen und vorgegebenem Drall mit anschließendem freien Ausspielen des Punktes im halben und im ganzen Feld
- 15.00 – 16.00 Technikanwendungstraining (2 Plätze)
 - Übungsformen mit Aufschlag und Return
 - Übungsformen in verschiedenen GL-Situationen
- 16.00 – 16.30 Cool down – Programm
- 16.30 – 17.00 Verabschiedung der Kinder und Eltern

Talentsuche/ Talentsichtung

- **Sportmotorische Übungen:**

- Standweitsprung
- 3er Hopp
- 5er Hopp
- 5m Sprint
- 10 m Sprint
- T-Run (Sprint)
- Fächerlauf
- „Hürden-Ball-Lauf
- Balltransportsprint
- Dribbel-Achter-Lauf
- Hindernislauf
- Schlagball-Weitwurf
- Med-Ball Zielwurf

Talentförderung

Name:

Geburtsdatum:

Personenbezogene Fähigkeiten:

Sonstige Bemerkungen / Besonderheiten / Trainingsumfänge / zuständiger Trainer

Nr.	Bezeichnung	++	+	∅	-	--	?
1.	Körperbau						
2.	Tennisspezifische Koordination						
3.	Tennisspezifische Schnelligkeit						
4.	Beinarbeit						
5.	Technik - VH - RH - Flugballspiel - Aufschlag						
6.	Spielverständnis						
7.	Spielwitz						
8.	Lernschnelligkeit						?
9.	Konzentrationsfähigkeit						
10.	Aufmerksamkeit						
11.	Kampfgeist						
12.	Ehrgeiz						
13.	Wille						
14.	Trainingsfleiß						
15.	Selbstdisziplin						
16.	Benehmen						

Talentförderung

WTV TeamTennisU 10

WTV TeamTennisU 11

Marco Höttinger
Diplomtrainer DOSB

Wilson.

TENNIS  POINT
Advantage You



Ziele TeamTennis Programme

- **Viele Kinder für den Leistungssport begeistern**
- **Überblick über den Jahrgang U10/U11 bekommen**
- **Erleichterung für die Kaderbildung ab U12/U13**
- **Kontaktpflege/Informationsaustausch**
- **Die beste Mannschaft für**
 - **den MMK der Nordverbände U10 aufstellen**
 - **das Regional-Green-Cup-Masters Westdeutschland nominieren**
 - **den DTB Talent Cup U11 nominieren**

Team Tennis Programme

Maßnahmen:

- **Wettkampfveranstaltungen**
- **Förderlehrgänge / „Spiel und Sport“**
- **gelegentlich TeamTennisU10/U11-Training**
- **Eltern-Infos**

Wettkämpfe

WTV Orange/Green Cup Turnierserie:

- Tennisturniere: Verband/Bezirk/Kreis/Verein
- Teilnehmerzahl : offen/Einladung
- Januar bis November/Dezember
- Orange-Cup Sichtungslehrgänge im November
- Green-Cup Masters im Dezember (8w, 8m)

Lehrgänge

4 TeamTennisU10-Förderlehrgänge (Feb –Okt)

- Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Kurz-Lehrgänge (3 Tage mit ÜN), Tageslehrgänge
- verbandsintern im Leistungszentrum Kamen
- verbandsübergreifend mit anderen Landesverbänden

Lehrgangsplanung

WTV-Lehrgänge 2019						
Datum	Lehrgang	Ort	TN-Zahl	Jahrgänge	Referenten	Themen
November	Orange Cup Sichtungslehrgänge	Kamen	16	U9		
09./10.02.19	Spiel und Sport I	Kamen	2 x 16	U10		
09.03.2019	Spiel und Sport II	Kamen	8 bis 16	U10		
März/April	TeamTennisU10	Wahlstedt	6	U10		
März	Tag der Jugendförderung	Kamen	25	U10/U11	JP/JJB/JD	Ernährung/Elterncoaching/Physio/Ranglisten
15.-17.02.19	TeamTennisU11	Bad Salzdetfurth	10	U11		
15.-17.04.19	Osterlehrgänge U11	Hachen/Pb	16 bis 24	U11		
03.-05.05.19	TeamTennisU11	Kamen	16	U11	JP	Elterncoaching/Erste Schritte "Rituale auf dem Platz"
Juli	DTB-Talentcup-Vorbereitung	Kamen	10	U11		
21.-23.10.19	Herbstlehrgang	Kamen	10	U11		
März	Tag der Jugendförderung	Kamen	20	U12/U13	JP/JJB/JD	Ernährung/Elterncoaching/Physio
März	Nordserie U12	Gelsenkirchen		U12	JP/JJB	Freitag Vorbereitungslehrgang und Samstag Turnierbegleitung durch JP und JJB
23.-25.10.19	Herbstlehrgang	Kamen	10	U12/U13		
12.-14.04.19	Team-Lehrgang	Hachen	16	U12 - U16	JP/(NK)/Athletik	Teambuilding/Wertevermittlung/Standardprogramme Theraband/Stabis
19.-27.04.19	Trainingslager	Mallorca	ca. 25 - 30	U12 - U16		
21.-22.09.19	Kondilehrgang	Hachen	16	U13 - U16	Athletik	
28.-29.09.18	Kondilehrgang	Münster	16	U13 - U16	Athletik	
14.-18.10.19	Herbstlehrgang	Hachen	16	U13 - U16	HW, JP	Social Media, Mentalcoaching Athleten, ggf. Trennung U13/14 und U15/16

Trainings- und Wettkampfumfänge von „Talenten“



Stufe 2 – Grundlagentraining

Mädchen: 6-10 Jahre
Jungen: 7-11 Jahre

Trainingsplanung:				
Total	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
4-8 Stunden/Woche	50%	30%	20%	Im Tennistraining
2-4x pro Woche	45-90min	30-60min	30-60min	
	2-3 Einheiten pro Woche	1-2 Einheiten pro Woche ⁷¹	1-2x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen

Wettkampfplanung		
Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
<ul style="list-style-type: none"> • 5-12 Turniere ca. 30 Matches inklusive Doppel und Punktspiele. • Vor allem auf regionaler Ebene 	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftswettkämpfe • Doppeltourniere • Vielseitigkeitswettkämpfe • Kurze Sätze, Spielen auf Zeit • Gruppenspiele • Nebenrunde • Einzeltourniere • erste überregionale Turniere 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgserlebnisse • Mannschaftserfolge • Erfahrungen durch viele unterschiedliche Gegner sammeln • Spaß am Wettkampf und Entwicklung wichtiger als Endergebnis
<ul style="list-style-type: none"> • noch keine Jahresplanung nötig, der Wochenplan ergibt sich aus Schule und Trainingsangebot • keine spezielle Turnierplanung, Wettkämpfe in der Nähe suchen, Punktspiele bestreiten • Ferienzeiten nutzen • Keine Ranglisten 		

Trainingsumfänge / Turniermatches



Kinder der Altersklasse U8

- 3 bis 5 Std. Tennistraining/Woche an 2-3 Tagen
- Schwerpunktmäßig Gruppentraining
- Freies Spielen ohne Trainer ermöglichen
- Weitere (Ball-) Sportarten ausprobieren
- WTV-Bewegungsasse
- Turniereinstieg über die red – orange – Cups der Tennis 10s Serie

Trainingsumfänge/ Turniermatches



Kinder der Altersklasse U10

- **5 – 7 Std. Tennistraining/Woche an 3-4 Tagen**
 - Davon 1-2 Std Einzeltraining und 4-5 Stunden Gruppentraining
- Freies Spielen ermöglichen
- Athletiktraining /Sportmotorisches Training integrieren
- 20 – 40 Turniermatches pro Jahr
- Weitere (Ball-) Sportarten ausprobieren bzw. eine zweite Sportart betreiben



Stufe 3 – Aufbautraining (Mädchen 10-14 Jahre, Jungen 11-15 Jahre)

<u>Trainingsplanung</u>				
Total Umfang	Technik- und Taktiktraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
6-12 Stunden	50%	30%	20%	Im Tennistraining
3-5x pro Woche	60-120min	60min	30-60min	
Mehr Gruppen als Einzeltraining	2-5 Einheiten pro Woche	1-3 Einheiten pro Woche	2-3x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen. In Ausnahmefällen individuelles Mentaltraining
		Gezielte Athletikblöcke einbauen 3-4x4 Wochen pro Jahr		
Jährliche Sportmedizinische Untersuchung 2x Jährlich Konditionstest auf Landesebene 2x Jährlich High Performance Test für NK1 Athleten/innen				

Trainingsumfänge / Turniermatches



Kinder der Altersklasse U12

- 6 bis 8 Std. Tennistraining/Woche an 3-4 Tagen
- 1-2 Std. Einzeltraining
- 3-4 Std Gruppentraining
- 2 Std. freies Spiel / Matchtraining
- Tennisspezifisches Athletiktraining /Sportmotorisches Training integrieren
- 30 – 50 Turniermatches pro Jahr
- Weitere (Ball-) Sportarten ausprobieren bzw. eine zweite Sportart betreiben

DTB-Talent-Cup

Jahrgang 97/98



Marco Höttinger
Diplomtrainer DOSB

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You



DTB-Talent-Cup

Jahrgang 01/02



Marco Höttinger
Diplomtrainer DOSB

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You

