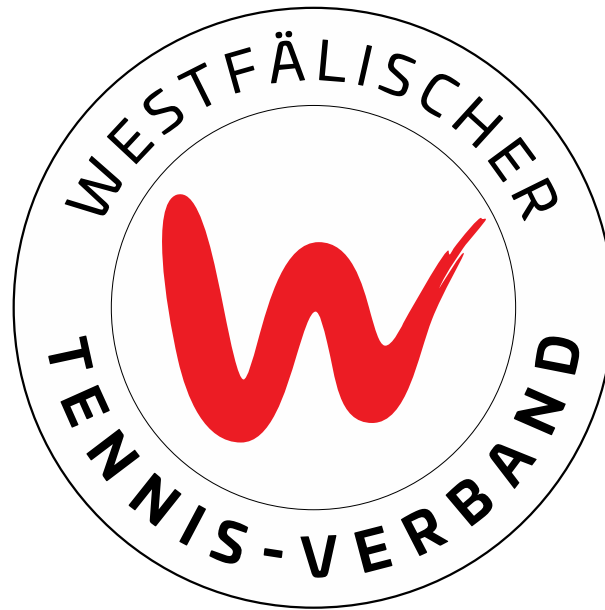


HERZLICH WILLKOMMEN

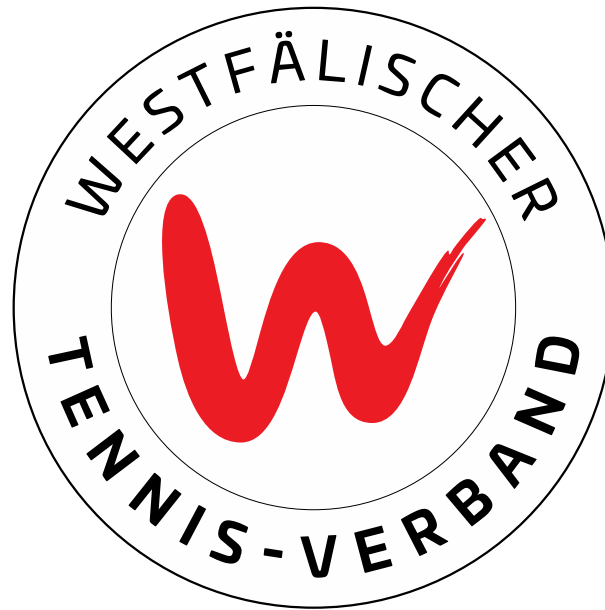


B-Trainer-Ausbildung

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You

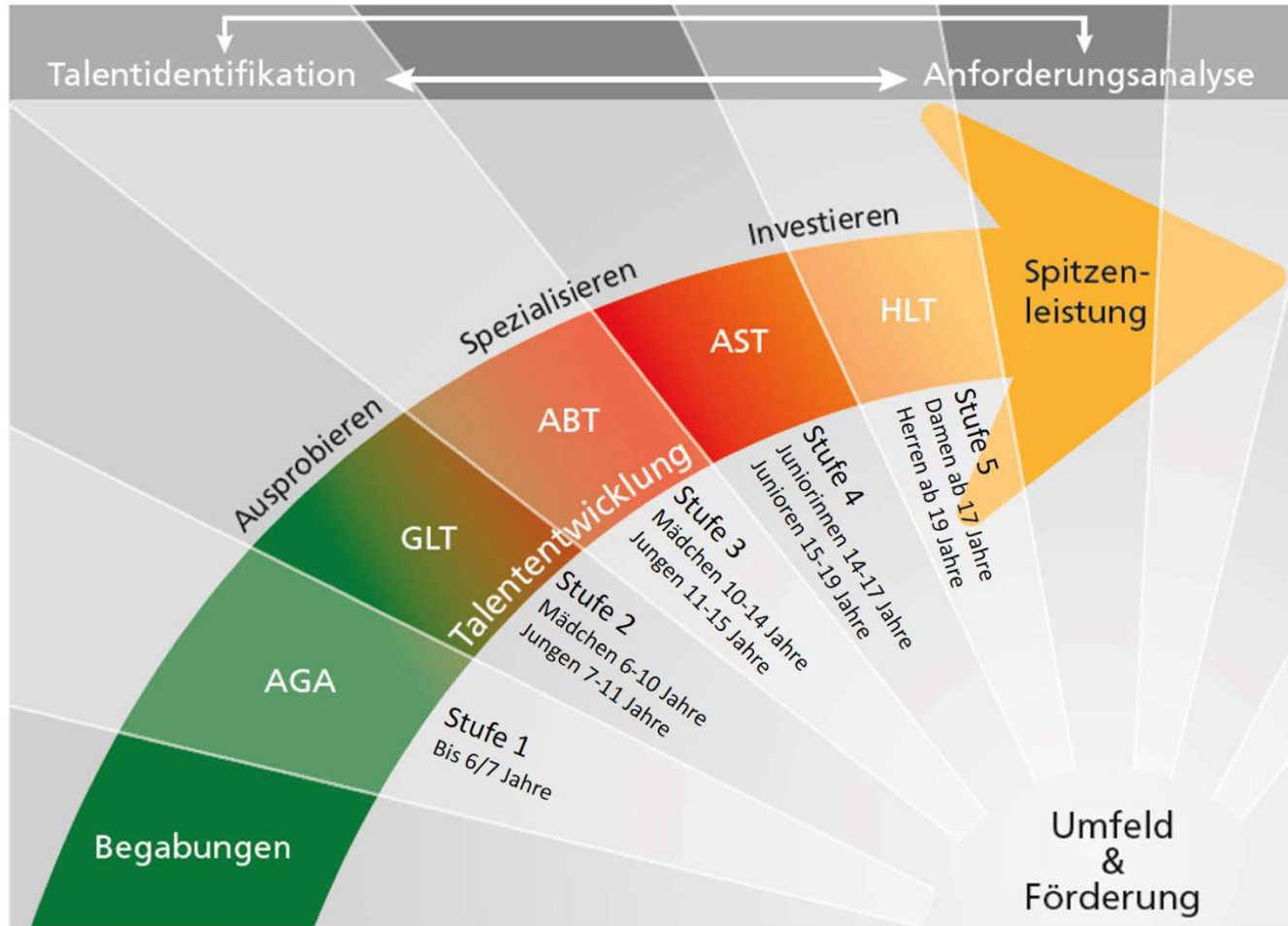
HERZLICH WILLKOMMEN



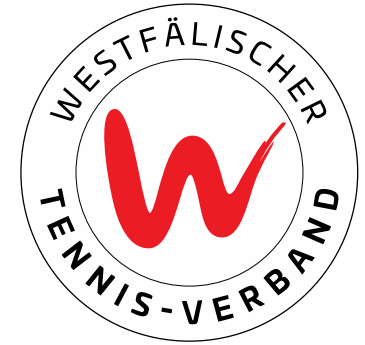
Ganzheitliches Ausbilden im Kindertennis
Entwicklungsstufen im Kindertennis



Der langfristige Leistungsaufbau



Ausgangspunkte



- Der natürliche Bewegungsraum der Kinder wird durch zunehmende Technologisierung immer weiter eingeschränkt
- Stark zunehmende Zahl von Schulkindern mit Übergewicht und Haltungsschäden
- „keine natürliche Ballschule durch Straßenspiel“
- Es fehlen koordinative Grundlagen, die die Grundlagen für das Technik- und Taktiklernen darstellen
- „Kinder werden heute trainiert, bevor sie selbst spielen können“
- Es fehlt an Kreativität, eigenem Mitdenken, Eigenverantwortung im Training

Konsequenzen daraus:



- **Sportartübergreifendes Lernen**
- **Systematischer Trainingsaufbau technischer, taktischer und athletischer Elemente des Tennisspiels vom Grundlagentraining an.**
- **Aufgaben- und zielorientiertes Spielen lernen .**
- **Technische und taktische Grundschulung im Training durch »Spielen lassen«.**
- **Konzept „play and stay“ anwenden**

Ganzheitliches Lernen

● „Bewegungsschatz“

- Koordination
- Ballschule

Bildet die Grundlage für das Erlernen von Techniken und neuer Bewegungen

● „Taktikschatz“

- Wahrnehmung
- Grundlage für das Erlernen der Spielfähigkeit

WIE LERNEN KINDER ? Arten des Lernens bei Kindern !

- durch Nachahmen und Imitieren
 - durch Ausprobieren
 - durch Vorbilder
- durch Herausforderungen

Ganzheitliches Lernen

- Wege des Lernens bei Kindern !
 - über Aufgabenstellungen
 - über strukturierte Lernwege
 - selbstständig
 - durch Wiederholungen
 - durch Spielen und Wettspielen
 - gemeinsam
 - unbewusst

Ganzheitliches Lernen

1. Stufe:

Voraussetzungen für das Lernen schaffen

- Koordinationsentwicklung
- Ballschule
- Spielen lernen

2. Stufe:

- Sportartspezifisches Erwerben
- Ganzheitliche, spielerische Vermittlung des Tennisspiels

Ganzheitliches Lernen

Techniklernen

=

Koordinationslernen + Bewegungslernen

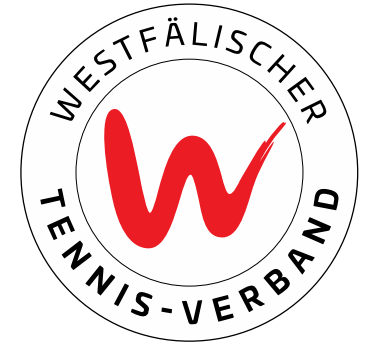
Technik zur Bewältigung taktischer Ziele

Taktiklernen

=

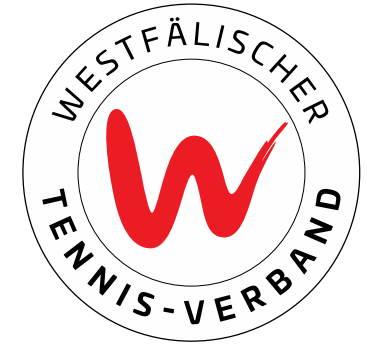
Wahrnehmen + Lösungen finden

Die Trainingspraxis



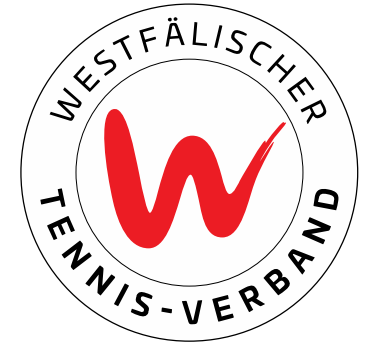
- Trainingsformen sollen spielerisch gestaltet werden
- Wettkampfformen einbauen
- Training muss abwechslungsreich und interessant sein
- Übungen und Spiele aus dem Koordinationstraining mit einem hohen „Wahrnehmungs- und Schnelligkeitsanteil“
- Techniktraining mit taktischem Hintergrund

Die Trainingspraxis



- die Kinder „etwas ausprobieren lassen“
- kreatives Variieren und Kombinieren der Trainingsinhalte
- die Kinder durch Bewegungsaufgaben und weniger durch Bewegungsanweisungen unterrichten

„play and stay“



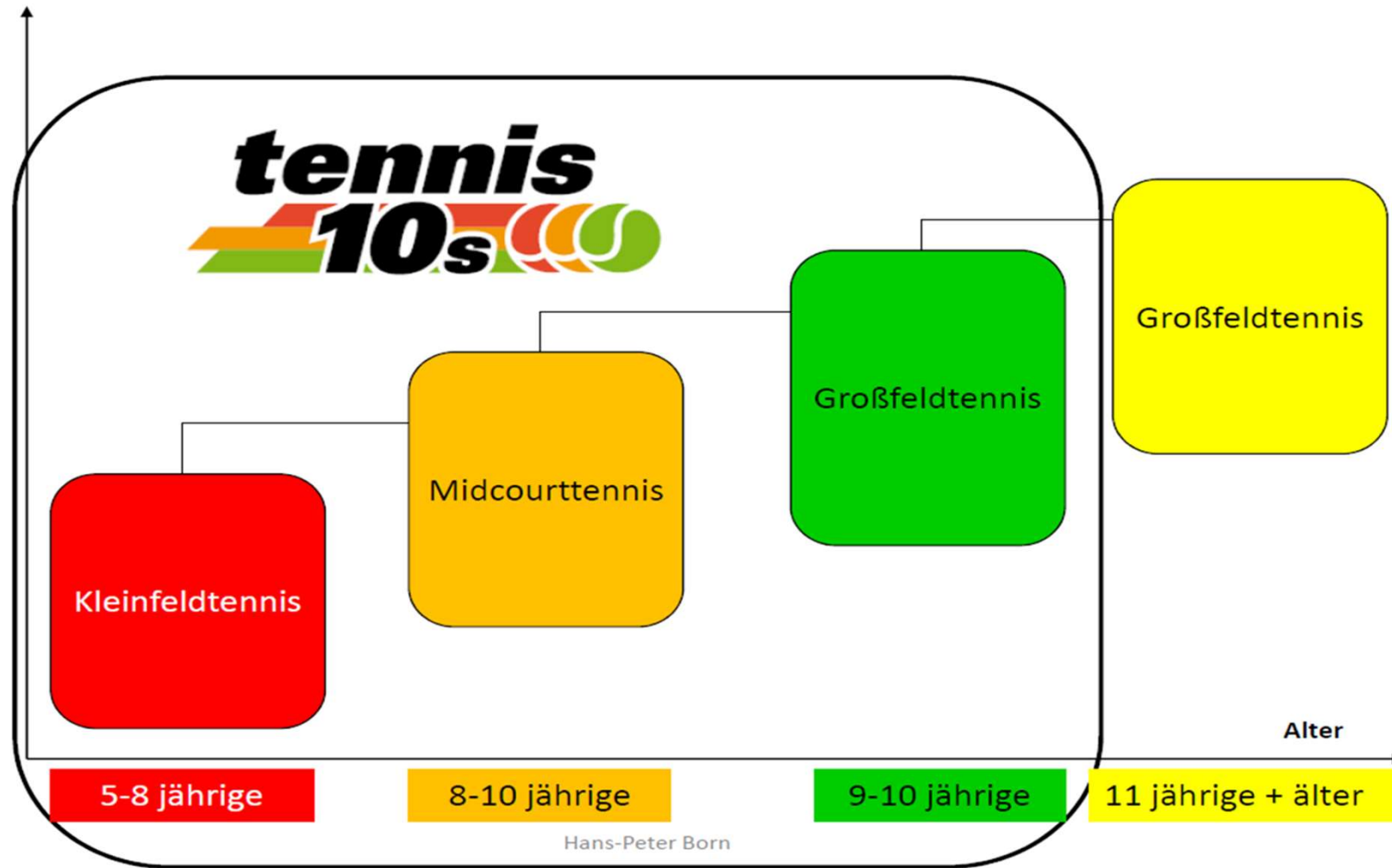
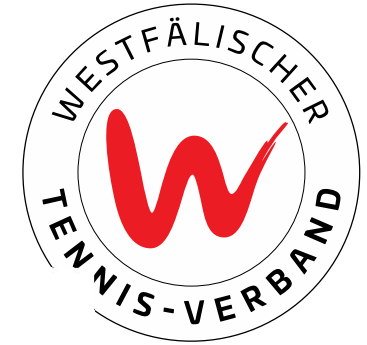
tennis

10s

Wilson.

TENNIS  POINT
Advantage You

„play and stay“



„Tennis entdecken – Voraussetzungen schaffen

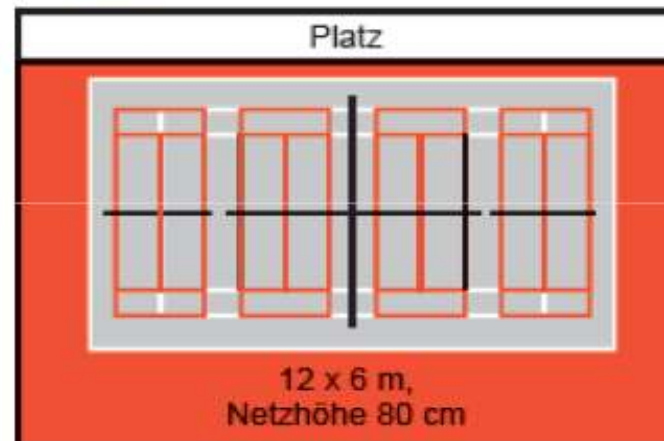


Taktik

- Regelmäßigkeit
- Bewege den Gegner

Mental

- Spaß, Freude
- Spielend lernen
- Tennis spielend lernen



Technik

- Kurz und Einfach
- Rotation
- Ausgangsposition
- Beinarbeit
- Treffpunkt

Physisch

- Koordination
- Variation

Nicht alles ist lehrbar was lernbar ist....

„play and stay“

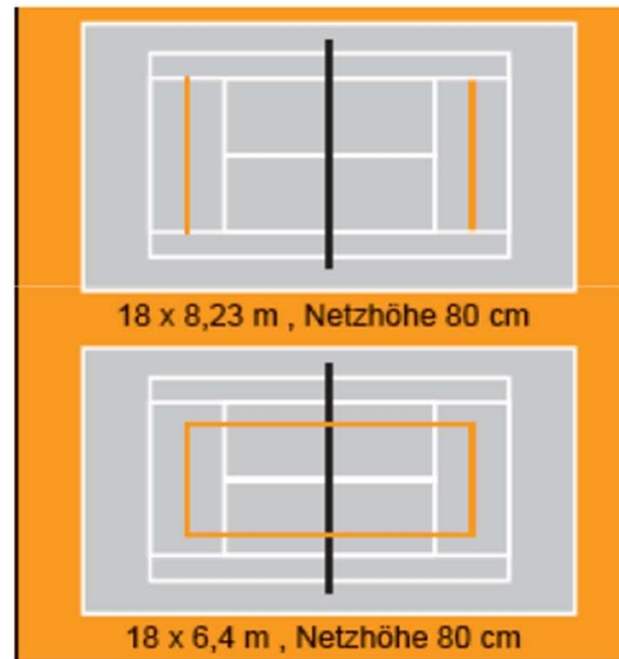


Taktik

- komplette Taktik
- Spieleröffnung

Mental

- Trainieren lernen
- Spaß und Freude



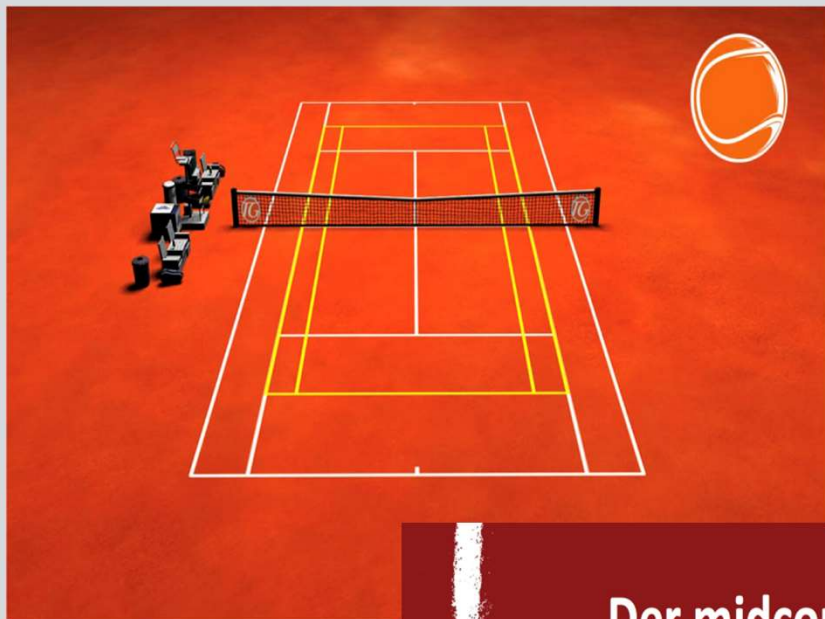
Technik

- einfach
- vollständiger Schlag
- Beschleunigung + Drall
- dynamisches Gleichgewicht
- im Laufen Schlagen

Physisch

- Koordination
- Variation

Der midcourt-Platz



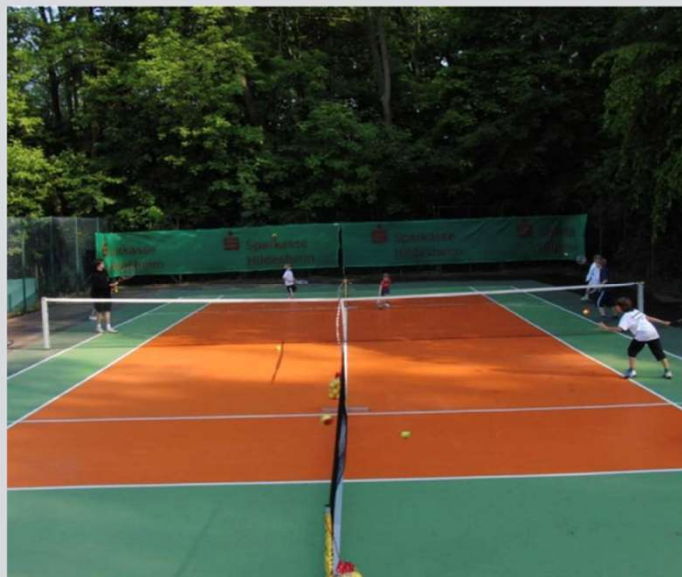
in. WTV - der innovative
Tennis-Verband.

Der midcourt-Platz



s-Verband.

Der midcourt-Platz



in. WTV - der innovative
Tennis-Verband.

Technik und Taktik lernen im midcourt-Feld



Im Midcourt können talentierte Kinder das umfassende technische Schlagrepertoire erwerben und anwenden.

- Erlernen einer vielseitigen Tennistechnik
- Der niedrige Ballabsprung und die leichten Schläger beugen dem Spielen in extremen Griffen vor.



Technik und Taktik lernen im midcourt-Feld



- Einhändige Rückhand Topspinschläge sind möglich.
- ebenso Rückhand Slice und Rückhand Flugbälle mit einer Hand.
- Den Ball auf höheren Treffpunkten (Schulterhöhe) und auch auf niedrigeren Treffpunkten (unterhalb des Knies) schlagen lernen.



Tennis Magazin

Technik und Taktik lernen im midcourt-Feld



- es sind mehr seitliche Laufbewegungen notwendig
 - Schläge aus halb-offener oder offener Schlagstellung sind die Folge.

Moderne Techniken können erworben werden:

- Technikerwerb zielt auf die Ballbeschleunigung („schneller Arm“)
- mehr Topspin sorgt für Ballkontrolle trotz hoher Beschleunigung
- angepasste Griffhaltungen (z.B. Semi-Western-Griff bei VH) erlauben mehr Spin und unterstützen eine höhere Schlägerkopfbeschleunigung
- den Ball schneller und mit mehr Spin zu schlagen, führt zwangsläufig zu mehr Schulterrotation und zu offenen Schlagstellungen.

Technik und Taktik lernen im midcourt-Feld



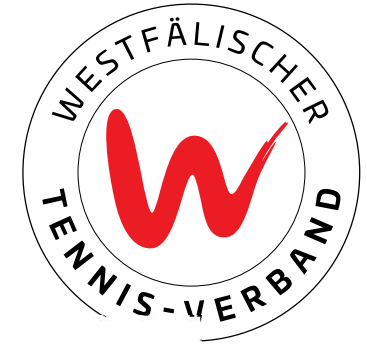
Talentierte Kinder zeigen im Midcourt ein ähnliches Spielverhalten wie Profis auf dem Großfeld!

- Sie erwerben rasch Verständnis für die räumlichen Ausmaße des Platzes (Länge, Winkel, Höhe)
- Die Breite des Feldes erfordert die Anwendung des Topspin,
 - um Winkel spielen zu können
 - zur Vorbereitung des Angriffs
 - zum Einsatz des Flugballs
- Die Länge des Feldes erfordert Genauigkeit und den Einsatz des Topspin.
- Netzangriffe und Netzspiel sind möglich und können zu Erfolg führen.
- Passierballspiel und Konterspiel wird nicht nur durch Lobs möglich.

- Durch den Wechsel aus langen und kurzen Winkeln werden Räume frei, die zu Angriffen genutzt werden können.
- Topspinvolleys können eingesetzt werden.
- Gute Aufschläge und Returns erweisen sich als vorteilhaft.
- die bereits gemachten Erfahrungen im Kleinfeld können zur Entwicklung von Spielzügen auf dem Midfeld genutzt werden.

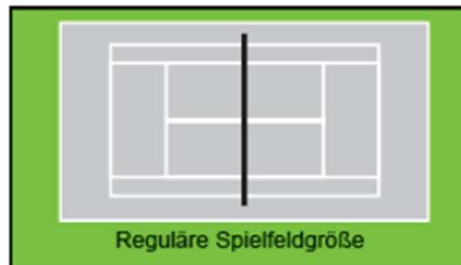
Beispiel: den Gegner aus dem Feld bewegen und den nächsten Ball ins freie Feld spielen.

„play and stay“



Taktik

- komplette Taktik
- offensive Position in der Nähe der Grundlinie beibehalten
- Doppel



Technik

- Anpassen an großes Feld, schnellere Bälle und längerer Schläger
- Ball im Aufsteigen spielen
- Treffpunkt zwischen Hüften und Schultern
- das Gewicht nach vorne in den Schlag legen

Mental

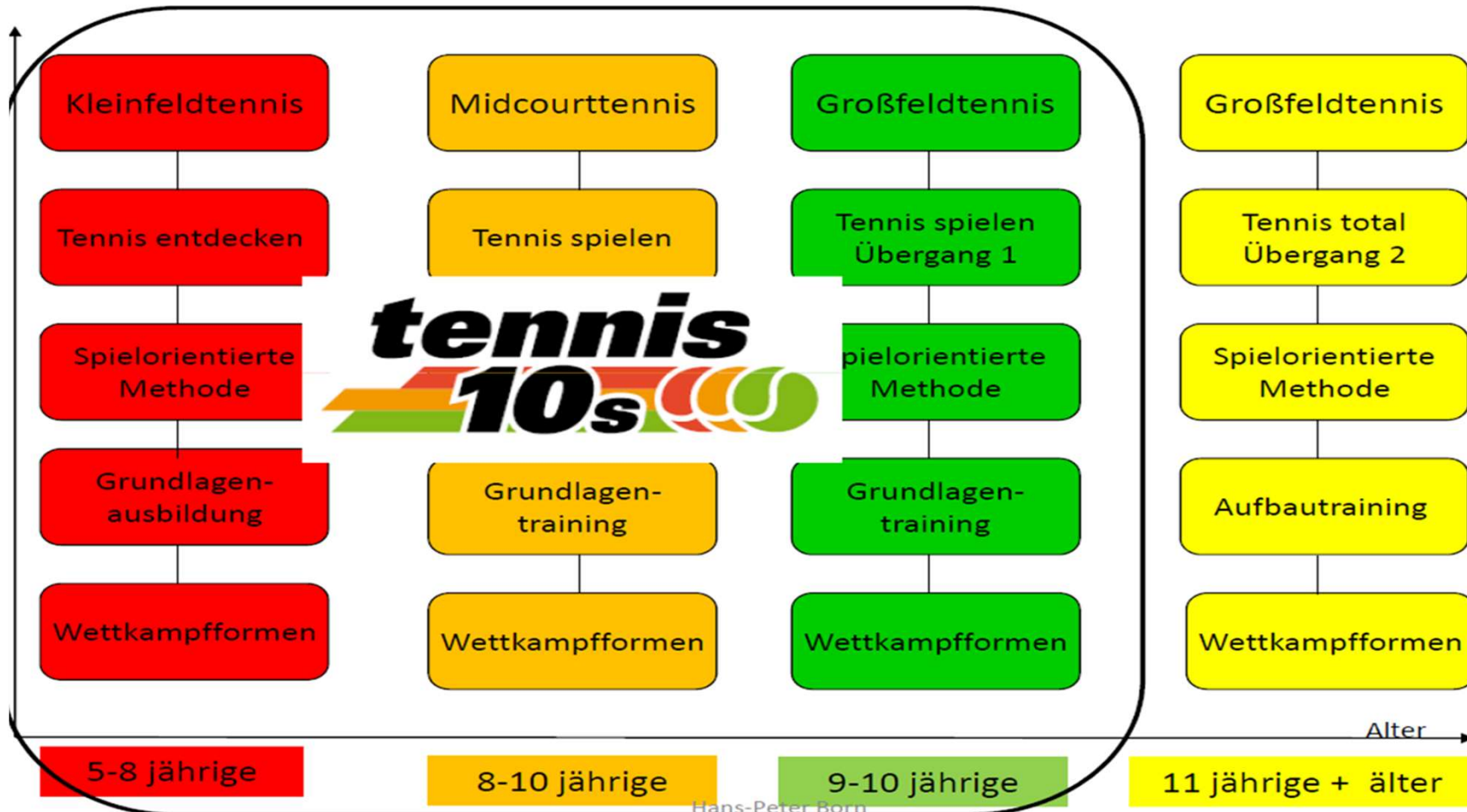
- Trainieren lernen
- Spaß und Freude
- Teamfähigkeit lernen

Physisch

- Koordination
- Schnelligkeit

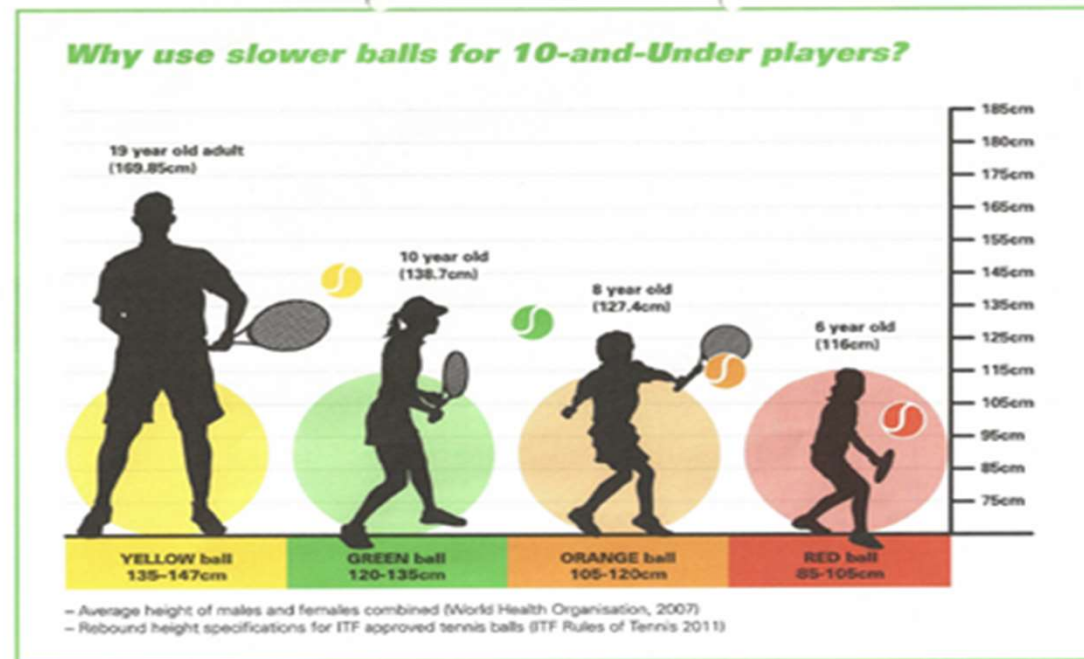
Hans-Peter Born

„play and stay“



Hans-Peter Born

Tennis 10s



H.-P.Born

3

Tennis 10s

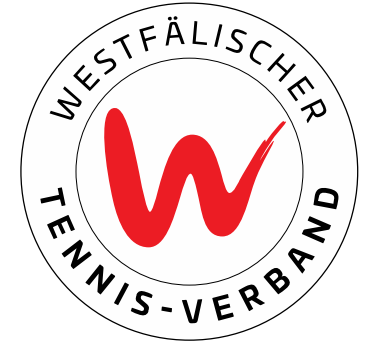


Gruppenarbeit
TRAININGSPRAXIS
Ganzheitliches Ausbilden
in der U10 (midcourt – Feld)



Rahmenbedingungen:

- Dauer der Trainingseinheit: 90 min
 - 1. Teil 30 min Warm up / Athletiktraining
(themenspezifisch)
 - 2. Teil: 60 min Tennistraining
(technisch/taktisch)
- (2-3 Übungs-, Spielformen + Abschlussspiel)
- 4 Kinder 10 Jahre



Spieleröffnungssituation:

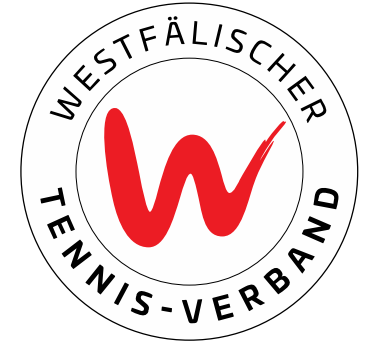
- Üben und Trainieren von Aufschlag – Return und Folgeschlag
- Schwerpunkt: offensive Spieleröffnung



Grundliniensituation:

- Üben und Trainieren der Schlaggenauigkeit und der Präzision bei VH und RH im Grundlinienspiel

GRUPPENARBEIT



VIEL SPASS !!!!!!!

Wilson.

TENNIS POINT
Advantage You