

Das Training in Stufe Grün

Kompetenzbereiche und Challenges

DAS TRAINING IN STUFE GRÜN



Photocredit: :DTB

Das Training in Stufe Grün baut im technischen Bereich auf den in Stufe Orange erworbenen technischen Fertigkeiten auf. Schwerpunkt dieser Stufe ist die Anwendung und Verfeinerung der Schläge und Bewegungsmuster in den 5 Spielsituationen Aufschlag, Return, Grundlinienballwechsel, Angriffs- und Verteidigungsspiel.

KOMPETENZBEREICHE STUFE GRÜN



**Technische
Fertigkeiten**



**Taktische
Fähigkeiten**



**Kondition und
Fitness**



Mentale Stärke



**Wettkampf-
erfahrungen**



Kompetenzbereich – Technische Fertigkeiten

Die Weiterentwicklung technischer Fähigkeiten im Sport ist ein fortlaufender Prozess, der Zeit, Engagement sowie ein gezieltes Training erfordert. Die in Stufe Rot eingeführten und in Stufe Orange erweiterten technischen Fähigkeiten stellen das Fundament dar, auf dem in Stufe Grün die Technik trainiert und weiter entwickelt wird. Hierbei ist es wichtig, zu betonen, dass sich Tennistechnik nicht ausschließlich auf die Schlagtechnik fokussiert, sondern neben dem Bereich „**Racket-Work**“ auch die Bereiche „**Body-Work**“ und „**Foot-Work**“ trainiert werden müssen.

Eine moderne Betrachtung des Techniktrainings unterscheidet zudem Technik und Skills. Im Tennis beziehen sich die Begriffe "**Skill**" und "**Technik**" auf zwei verschiedene, jedoch eng miteinander verbundene Aspekte des Spiels, die es zu entwickeln gilt.

Die **Technik** im Tennis bezieht sich auf die physischen Bewegungen, die ein Spieler ausführt, um den Ball zu schlagen; also z.B. Form und Timing der Ausholbewegung bei der Vorhand oder den Ballwurf beim Aufschlag.

Unter **Skills** versteht man die Fähigkeit eines Spielers, die Schlagtechnik je nach Spielsituation anzupassen sowie eine immer bessere Geschwindigkeit, Kontrolle von Spin und Platzierung seiner Schläge im Spiel zu entwickeln.

Der Schwerpunkt des Techniktraining verschiebt sich in Stufe Grün zunehmend vom Technikerwerbs- zum Technikanwendungstraining.

CHALLENGES STUFE GRÜN: TECHNISCHE FERTIGKEITEN



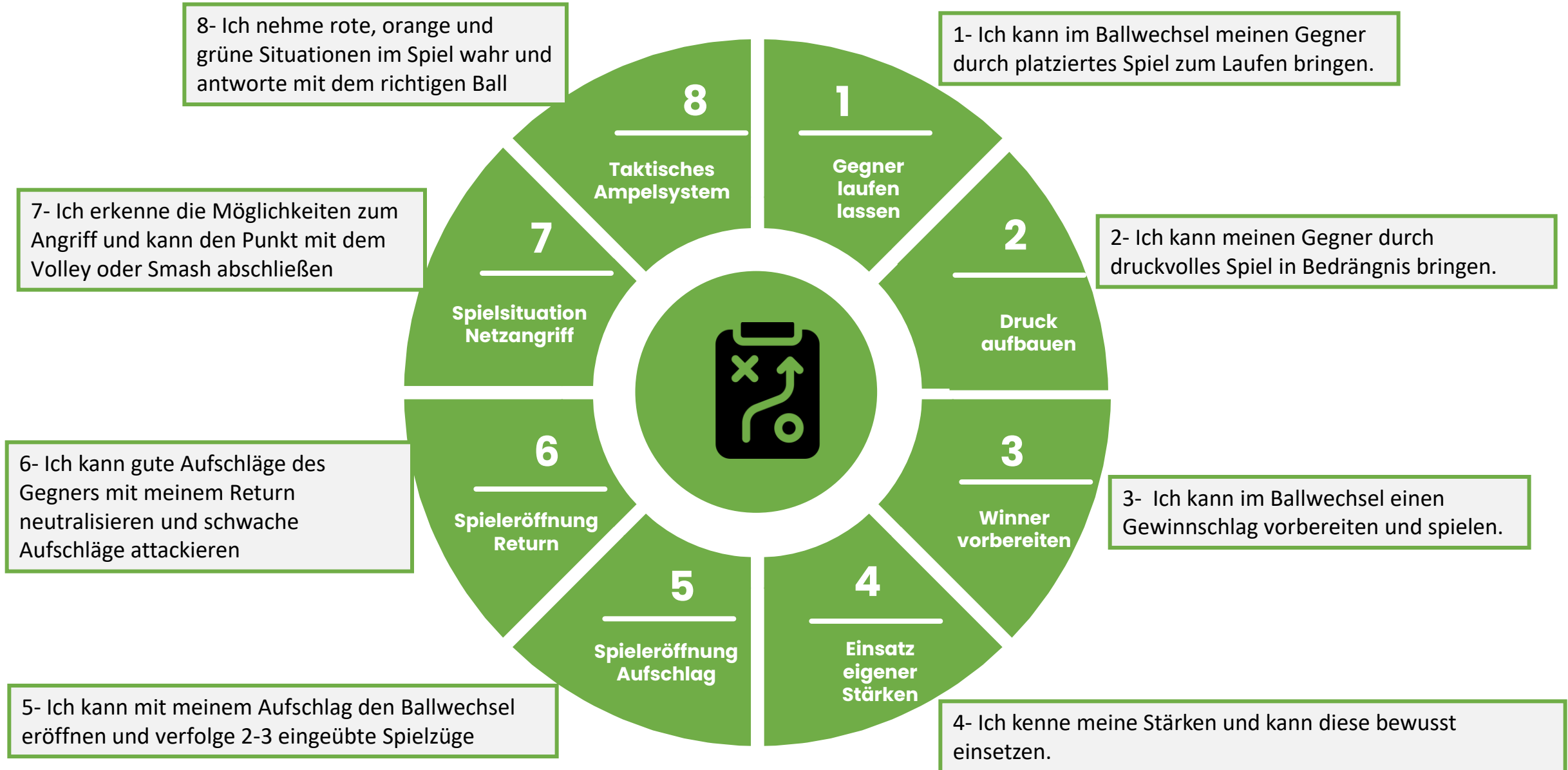


Kompetenzbereich – Taktische Fähigkeiten

Die Entwicklung taktischer Fähigkeiten helfen jungen Spielern dabei, das Spiel zu verstehen, ihre Entscheidungsfindung zu verbessern und ihre Strategie auf dem Platz zu entwickeln. Aufbauend auf der Entwicklung eines taktischen Basisverständnisses im Stufe Orange werden in Stufe Grün taktische Fähigkeiten entwickelt, die den Kindern helfen sollen, auch komplexere Spielsituationen lösen zu können.

- **Spielverständnis: Die Trainer** den Kindern dabei helfen, das Spiel zu verstehen, ihre Entscheidungsfindung zu verbessern und ihre Strategie auf dem Platz zu entwickeln.
- **Spielaufbau:** Die Kinder sollen lernen, wie man Punkte konstruiert, indem man den Ball so schlägt, um den Gegner zu bewegen, sich freie Räume erspielt und letztendlich einen Angriffs- oder Gewinnschlag hat.
- **Defensives und offensives Spiel:** Die Kinder sollen lernen, wie man defensive Schläge einsetzt, um sich aus schwierigen Situationen zu befreien, wenn sie in der Verteidigung sind und sich im Laufe des Ballwechsels wieder in eine offensive Position bringt.
- **Antizipation und Lesen des Gegners:** Kinder sollen lernen, wie man die Bewegungen des Gegners vorhersehen kann, um in eine optimale Position zu gelangen und wie man die Bewegungen und Schläge des Gegners analysiert, um seine Schwächen zu erkennen und darauf zu reagieren. Außerdem sollten sie mit Hilfe ihres Trainers anfangen zu verstehen, wie sie ihre Strategie anpassen können, basierend auf den Stärken und Schwächen des Gegners.

CHALLENGES STUFE GRÜN: TAKTISCHE FÄHIGKEITEN





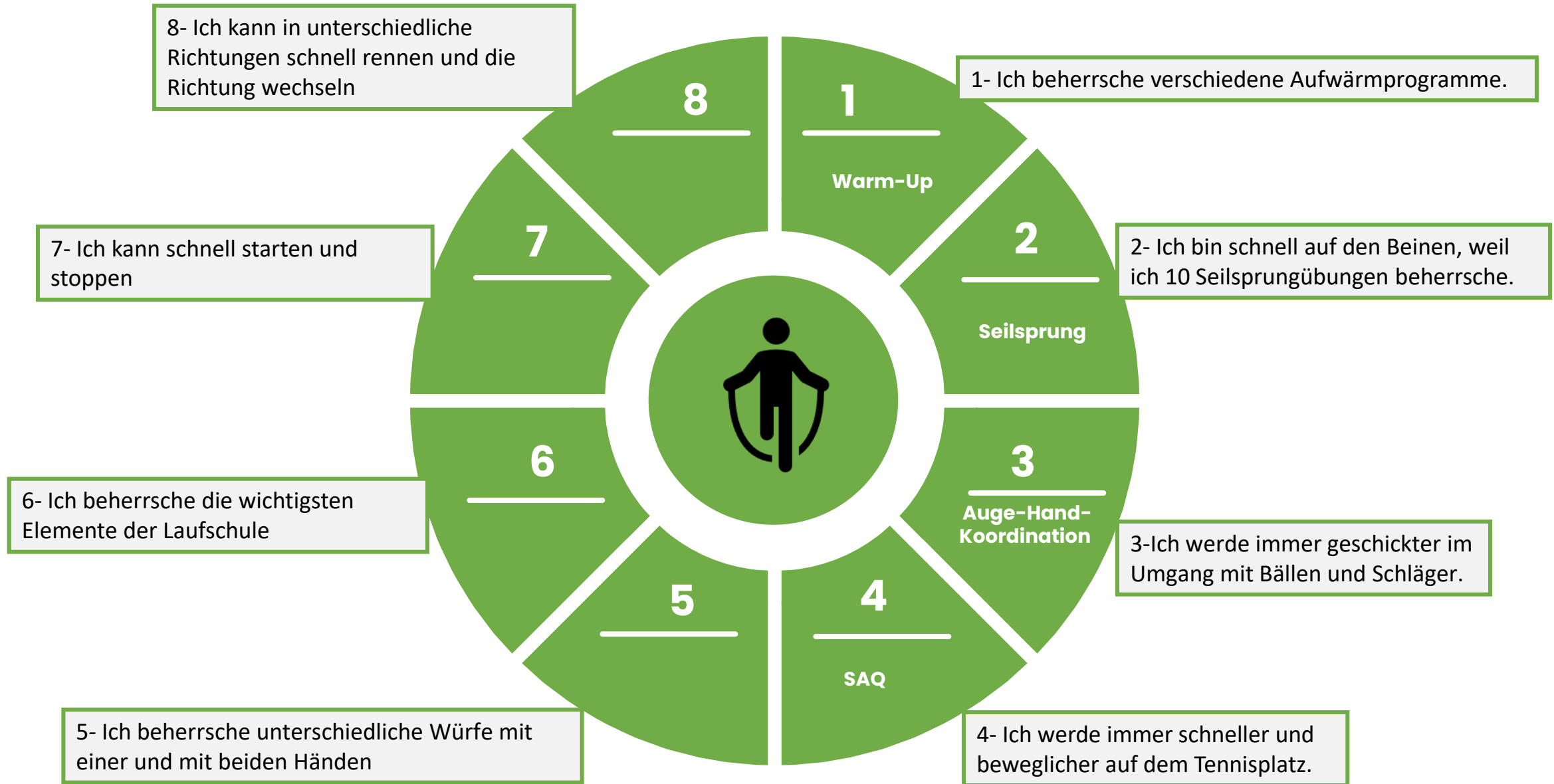
Kompetenzbereich – Kondition und Fitness

Im Kinderbereich ist es wichtig, eine ganzheitliche Entwicklung von Kondition und Fitness zu fördern. Die Basis der Fitness ist nicht nur im Kinderbereich die Koordination, die bereits von Stufe Blau an ausgebildet und entwickelt wird. Im Kindesalter ist es besonders wichtig, die Fitness durch spielerische Aktivitäten und Spiele zu fördern. Kinder lernen am besten, wenn sie Spaß haben.

Die wichtigsten Schwerpunkte des ganzheitlichen Ansatzes in Stufe Grün sind:

- **Richtiges Warm-up und Cool-down:** Die Kinder sollten frühzeitig lernen, wie man sich vor dem Sport aufwärmt und danach richtig ausdehnt, um Verletzungen zu vermeiden.
- **Rumpfstabilität und Kraft:** Übungen zur Stärkung der Core-Muskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur) sind wichtig, da sie die Grundlage für viele Bewegungen bilden. Kinder sollten primär Übungen machen, die das eigene Körpergewicht nutzen.
- **SAQ:** "Speed, Agility, Quickness" (Geschwindigkeit, Agilität, Schnelligkeit). Es handelt sich um ein Trainingssystem, das darauf abzielt, die sportliche Leistungsfähigkeit in Bezug auf Bewegungsschnelligkeit zu verbessern. Spiele mit kurzen Sprints oder Reaktionsübungen, schnelle Richtungswechsel können die Aktionsschnelligkeit der Kinder verbessern.

CHALLENGES STUFE GRÜN: KONDITION UND FITNESS





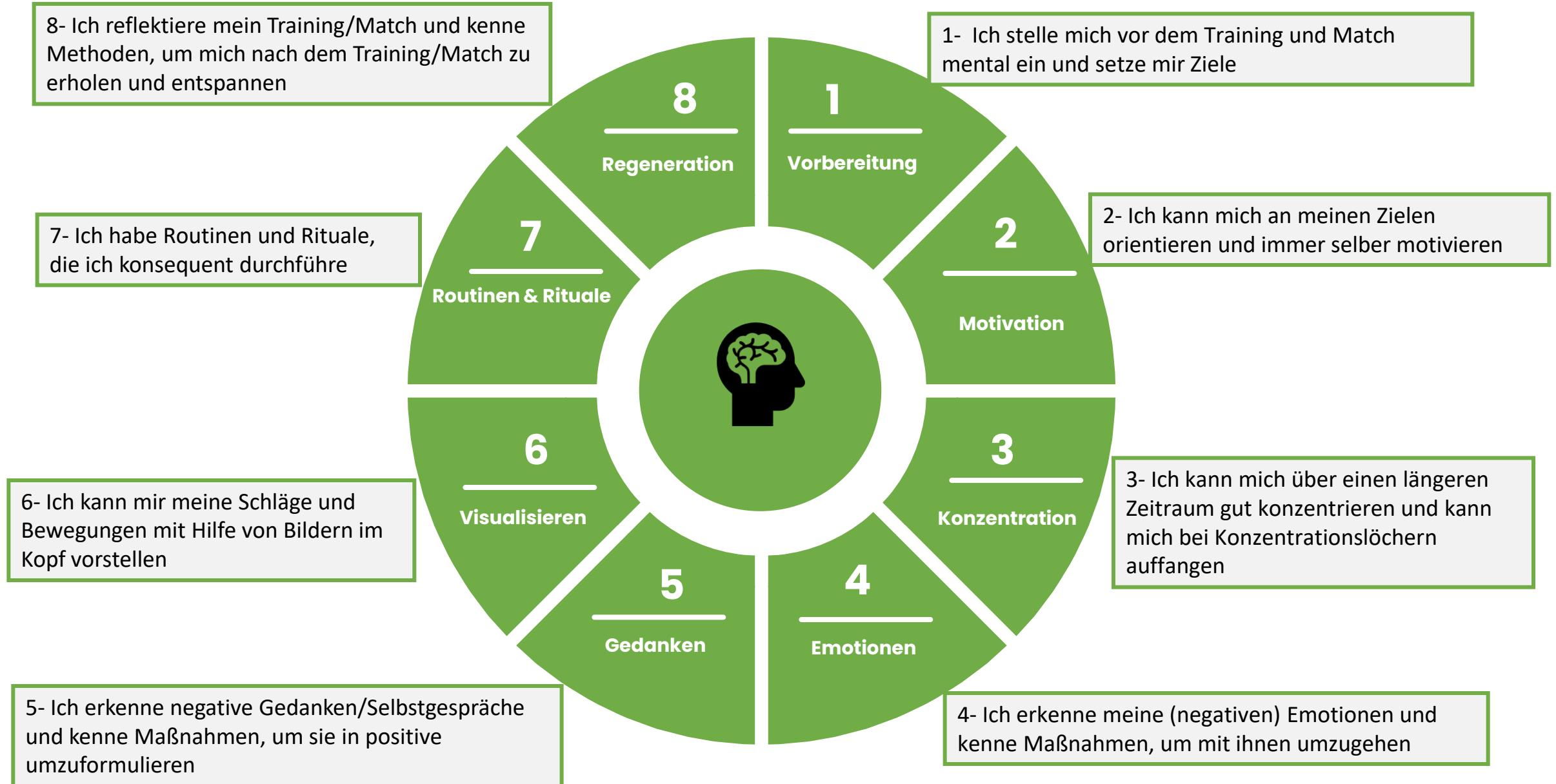
Kompetenzbereich – Mentale Stärke

Die Entwicklung mentaler Stärke im Kindertennis ist langfristig genauso wichtig wie die technische und physische Ausbildung. Mit dem Aufbau mentaler Stärke kann schon im Kindertennis begonnen werden.

Wichtige Teilaspekte hierfür sind:

- **Spaß haben:** Spaß am Tennis ist in diesem Alter der primäre Motivationsfaktor. Wenn Kinder Freude am Spiel haben, sind sie eher motiviert, zu trainieren und sich weiterzuentwickeln.
- **Förderung einer positiven Einstellung:** Eine positive Einstellung zum Tennis zu entwickeln, sich auf Fortschritte und Erfolge zu konzentrieren, anstatt sich auf Fehler zu konzentrieren, fördert den Lern- und Entwicklungsprozess ungemein. Fehler gehören zum Lernprozess und bieten Gelegenheiten, sich zu verbessern.
- **Realistische Zielsetzung:** Trainer sollten gemeinsam mit Ihren Kindern realistische und erreichbare Ziele setzen. Dies fördert einerseits Leistung und Motivation und hilft andererseits, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken.
- **Stressbewältigung:** Einfache Techniken zur Stressbewältigung, wie z.B. tiefe Atmung oder kurze Pausen zwischen den Spielen helfen den Kindern, Nervosität zu reduzieren. Grundsätzlich sollten Trainer im Kindertennis sowohl bei den Kindern als auch ggf. bei Eltern Gelassenheit fördern und aufzeigen, wie man mit unvermeidlichen Rückschlägen umgeht.

CHALLENGES STUFE GRÜN: MENTALE STÄRKE





Kompetenzbereich – Wettkampferfahrung

Wettkämpfe spielen eine wichtige Rolle in der Entwicklung von Kindern im Tennissport. Übermäßiger Druck oder zu viele Wettkämpfe können allerdings zu negativem Stress führen und das Interesse am Tennissport mindern. Die Balance zwischen Training, Freizeit und Wettkampf ist entscheidend, um sicherzustellen, dass Kinder weiterhin mit Begeisterung spielen und sich entwickeln können. Die wichtigsten Gründe für Wettkämpfe im Kindertennis ist nicht der Gewinn von Pokalen oder Preisen, sondern:

- **Anwendung des Gelernten:** Wettkämpfe bieten die Gelegenheit, das im Training Gelernte in einer realen Wettkampfsituation anzuwenden. Dies fördert die Umsetzung von Techniken und Taktiken unter Druck.
- **Wettbewerbsgeist:** Wettkämpfe fördern einen gesunden Wettbewerbsgeist. Kinder sollen lernen, fair zu spielen, Siege zu feiern und Niederlagen zu akzeptieren. Erfolge in Wettkämpfen können das Selbstbewusstsein der Kinder stärken. Sie erkennen, dass ihre Anstrengungen im Training zu positiven Ergebnissen führen können.
- **Erfahrungssammlung:** Wettkämpfe ermöglichen es Kindern, praktische Erfahrungen auf dem Tennisplatz zu sammeln. Sie lernen, wie man mit verschiedenen Spielsituationen umgeht, wie man Strategien anwendet und wie man sich an verschiedene Gegner anpasst. Durch Wettkämpfe lernen Kinder, mit Nervosität, Stress und Druck umzugehen.
- **Motivation:** Die Aussicht auf bevorstehende Wettkämpfe kann Kinder motivieren, hart und konzentriert zu trainieren und sich kontinuierlich zu verbessern. Wettkämpfe bieten zudem die Möglichkeit, neue Freunde zu finden und soziale Fähigkeiten zu entwickeln. Kinder können mit anderen Kindern interagieren, gemeinsam reisen und Erfahrungen teilen.

CHALLENGES STUFE GRÜN: WETTKAMPFERFAHRUNG





Vielen Dank!

Deutscher Tennis Bund e.V.
Hallerstraße 89 | 20149 Hamburg
Telefon: 040 / 411 78 – xxx
Vorname.name@tennis.de
www.tennis.de