

Das Training in Stufe Orange

Kompetenzbereiche und Challenges

DAS TRAINING IN STUFE ORANGE



Photocredit: DTB

Das Training in Stufe Orange ist die wichtigste Etappe für die Vermittlung einer zeitgemäßen, breiten und variantenreicher Tennistechnik. Aufbauend auf der in Stufe Rot vermittelten Basistechnik werden die Schlagtechniken ausdifferenziert; d.h. es werden u.a. Spinvarianten und komplexere Spielsituationen erlernt und trainiert. Der vergrößerte Platz erfordert von den Kindern das Erlernen einer effektiven Beinarbeit. Im taktischen Bereich sollen die Kinder u.a. lernen, ihre Spielweise variabel an offensive, defensive oder neutrale Spielsituationen anzupassen.

KOMPETENZBEREICHE STUFE ORANGE



Spielspaß und Teamgeist

- Trainings- und Wettkampfatmosphäre
- Erfolgserlebnisse



Bewegung und Beinarbeit

- Lauf und Sprung
- Tennisspezifische Bewegungsmuster



Technische Fertigkeiten

- Schlagvariationen über Spin
- Situativer Einsatz von Schlagtechniken



Taktisches Verständnis

- Taktische Grundmuster in den 5 Spielesituationen



Kompetenzbereich – Spielspaß und Teamgeist

Der Spielspaß im Kindertennis ist von zentraler Bedeutung, um die Kinder für den Tennissport zu begeistern und ihr Interesse aufrechtzuerhalten. Den Teamgeist im Kindertennis zu fördern hat das Ziel, soziale Fähigkeiten zu entwickeln, Freundschaften aufzubauen und die Freude am Sport zu steigern. Einige Ansätze, um den Spielspaß und Teamgeist im Kindertennis zu entwickeln:

Abwechslungsreiche Übungen: Integration einer Vielzahl von Übungen und Spielen, die unterschiedliche Skills erfordern. Dies hält die Kinder motiviert und verhindert Langeweile.

Spielerische Aktivitäten: Training spielerisch gestalten durch Übungen, die wie Spiele wirken. Zum Beispiel könnten die Kinder versuchen, den Ball über ein Hindernis zu schlagen oder Zielscheiben zu treffen.

Teamaktivitäten: Spiele, bei denen die Kinder in Teams spielen, fördern den Teamgeist und den sozialen Zusammenhalt. Dies kann den Spaß am gemeinsamen Spielen steigern.

Erfolgserlebnisse: Übungen und Spiele so planen, dass die Kinder häufig Erfolgserlebnisse haben. Dies fördert das Selbstvertrauen und den Spaß am Spielen.

Belohnungen und Anerkennung: Lob, Belohnungen und kleine Preise für erzielte Fortschritte oder bemerkenswerte Leistungen können den Ehrgeiz der Kinder wecken und ihren Spaß am Training steigern.

Positive Atmosphäre: Schaffe eine positive, unterstützende und motivierende Atmosphäre, in der sich die Kinder wohl fühlen und ihre Fähigkeiten ohne Angst vor Kritik verbessern können.

CHALLENGES STUFE ORANGE: SPIELSPAß UND TEAMGEIST



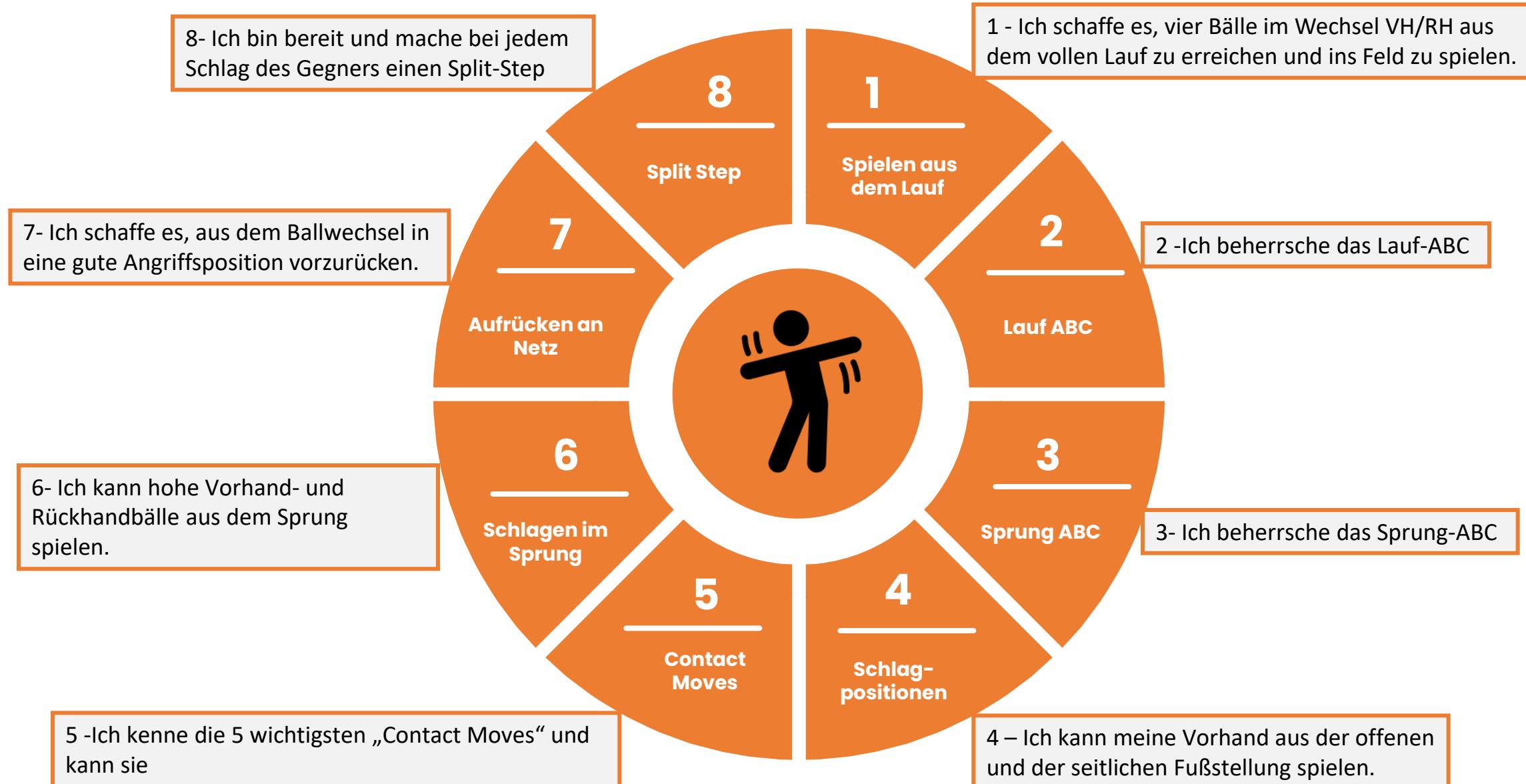


Kompetenzbereich – Bewegung und Beinarbeit

Das Spielfeld in der orangen Stufe stellt für die Kinder gerade zu Beginn eine nicht unerhebliche Herausforderung dar, da der ca. 30% größere Platz höhere Anforderungen an Agilität, Positionierung und differenzierter Beinarbeit stellt. Durch die Kombination von größerem Platz und schnelleren Bällen müssen im Ballwechsel häufiger längere Laufstrecken in kürzerer Zeit bewältigt werden.

- **Beinarbeit und Positionierung:** Die Kinder sollen lernen, wie wichtig die richtige Beinarbeit ist, um sich effektiv auf dem Platz zu bewegen. Das Einnehmen der optimalen Position (guter Abstand, offen, halboffen oder seitlich) vor jedem Schlag ermöglicht bessere Schlagoptionen, verkürzt die Reaktionszeit und erhöht die Erfolgsquote ihrer Schläge.
- **Abdecken des Platzes:** Im Tennis bewegt man sich oft seitwärts, insbesondere nach dem Schlag wieder in eine möglichst gute Recovery-Position zu und so den im Vergleich zum Red-Court stark vergrößerten Platz abdecken zu können. Das Training und die Kombination der elementaren Bewegungsformen wie Sidesteps, Kreuzschritte und Splitsteps sind in ihrer Konsequenz für die spielerische Entwicklung der Kinder nicht zu unterschätzen.
- **Einführung der wichtigsten „Contact Moves“** - Kinder sollten die grundlegenden Schrittfolgen für verschiedene Schläge und Schlagsituationen trainieren um die richtige Positionierung für ihre Schläge sowie ein optimales Gleichgewicht in der Treffphase zu erlernen.
- **Spielerische Speed- und Agility-Übungen:** Die Fähigkeiten, schnell zu starten und zu stoppen sowie die Fähigkeit, im Lauf schnelle Richtungswechsel durchzuführen, sind im Tennis leistungslimitierende Faktoren, die möglichst früh spielerisch entwickelt werden sollten.

CHALLENGES STUFE ORANGE: BEWEGUNG UND BEINARBEIT





Kompetenzbereich – Technische Fertigkeiten

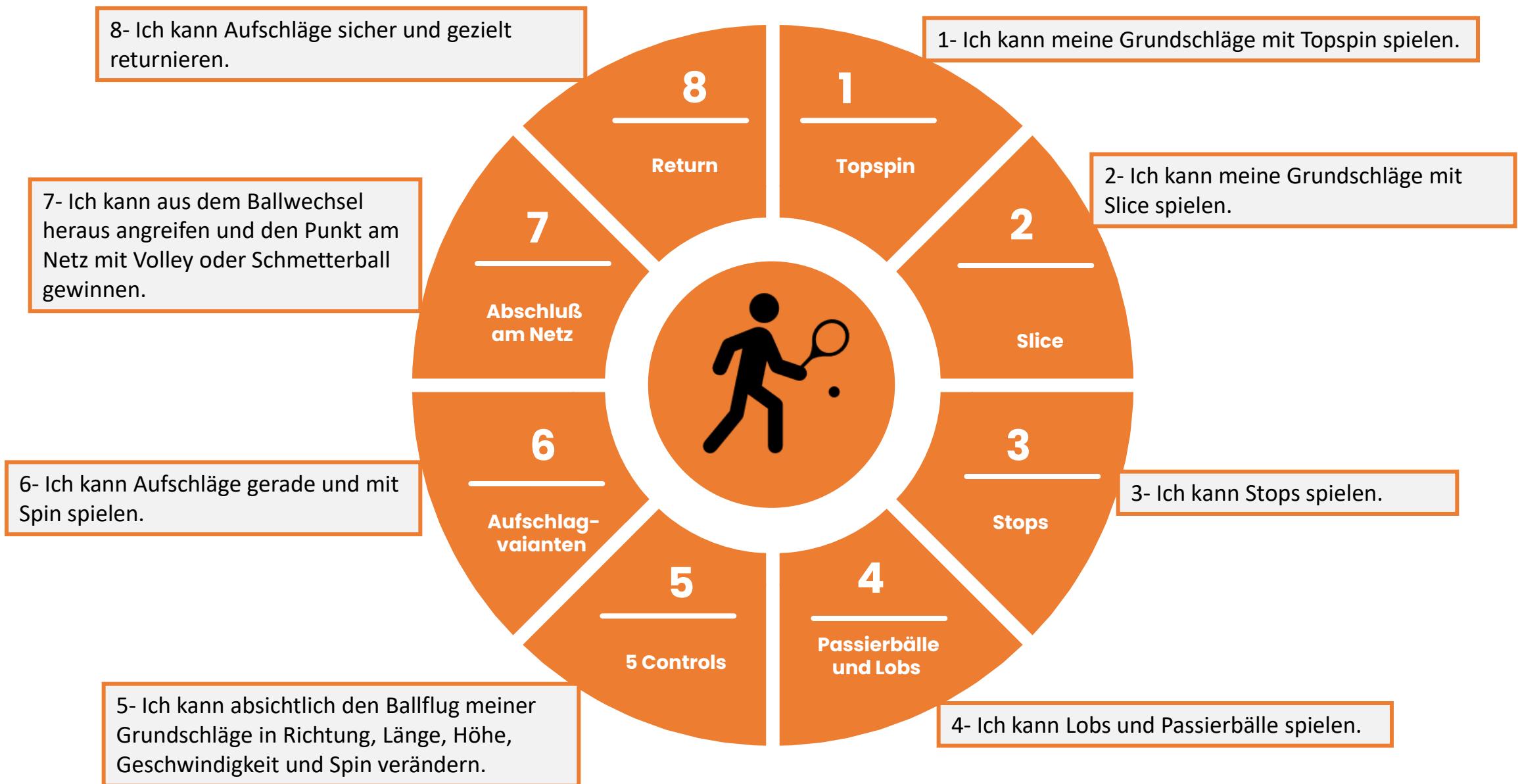
Nachdem in der roten Stufe zunächst die Basistechnik der grundlegenden Schläge Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Volley erlernt wurden, geht es in der Stufe Orange um die Einführung und Entwicklung eines möglichst vollständigen Schlagrepertoires. Hierbei sind vor allem folgende Aspekte wichtig:

- **Stabilisierung der Schlagtechniken:** Die Entwicklung einer stabilen und wiederholbaren Schlagtechnik legt den Trainingsfokus zunächst auf die Kontrolle und Platzierung der Bälle und die Etablierung von zweckmäßigen und stabilen Bewegungsmustern der Grundtechniken.
- **Variabilität der Schlagtechnik:** Mit zunehmendem Können werden verschiedene Schlagvarianten eingeführt, wie beispielsweise Topspin, Slice und Aufschläge mit Spin. Diese Techniken erfordern Feinabstimmung der Schlägerbewegung und Körperhaltung.
- **Situativität der Schlagtechnik:** Die Anwendung der Schlagtechniken in verschiedenen neutralen, offensiven oder defensiven Spielsituationen und verschiedenen taktischen Absichten nimmt einen Großteil der technischen Ausbildung der Kinder in dieser Stufe ein.

Es ist wichtig zu beachten, dass technische Limitierungen besonders während des Lernprozesses normal sind, jedoch sollte alle Bewegungsmuster so trainiert werden, dass nicht schneller Erfolg, sondern langfristig entwicklungsfähige Techniken vermittelt werden. Unzureichende Technik kann zu ungenauen Bewegungen, geringerer Kraftübertragung und ineffizienten Bewegungsabläufen führen. Mangelnde Technik kann langfristig auch das Verletzungsrisiko erhöhen, da falsche Bewegungsmuster oder unangemessene Belastungen auf Gelenke und Muskeln wirken können.

Ohne eine solide technische Grundlage wird es schwierig sein, sich in der Sportart weiterzuentwickeln und anspruchsvollere Fähigkeiten zu erlernen. Die Stufe Orange soll in der technischen Ausbildung die Phase darstellen, in denen ein möglichst umfang- und variantenreiches Schlagrepertoire erlernt wird.

CHALLENGES STUFE ORANGE: TECHNISCHE FERTIGKEITEN





Kompetenzbereich – Taktisches Verständnis

Spieldynamiken: Während der Verfeinerung der Technik werden auch einfache taktische Konzepte (Basics) eingeführt. Die Kinder sollen lernen, wie sie ihre erworbenen Schläge einsetzen können, um sich einen Vorteil zu erspielen und den Platz zu kontrollieren.

Einfache taktische Konzepte hierfür sind:

- „**Directionals**“ / **Prozenttennis** – „Directionals“ als taktisches Basis- und Notfallsystem
- **Spielen über die Mitte** – Lernen von Sicherheit und Geduld, Reduzierung der gegnerischen Optionen
- **Cross-Court- vs. Longline-Spiel** – Vorteile und Risiken des Cross-, bzw. des Longline-Spiels
- **Richtungs- und Tempowechsel** – Taktischer Einsatz des Richtungswechsels im Grundlinienspiel, taktischer Einsatz von Tempowechseln, um den Gegner zu beschäftigen und aus dem Rhythmus zu bringen.
- **Grundlagen des Angriffs- und Netzspiels** – Basics: Wann und auf welche Bälle wird angegriffen, wie und wohin wird der Angriffsball gespielt, wohin rücke ich als Netzspieler auf.
- **Grundlagen des Verteidigungsspiels** – Basics: Wie verteidige ich mich gegen angreifende Gegner, wann spiele ich einen Passierball, wann ein Lob.

CHALLENGES STUFE ORANGE: TAKTISCHES VERSTÄNDNIS

