

# **JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS MITTELHESSEN E.V.**

## **GLIEDERUNG**

- 1. Einleitung**
- 2. Förderung der verschiedenen Altersklassen**
- 3. Förderungskriterien**

### **1. Einleitung**

Zu den wichtigsten und selbstverständlichsten Aufgaben eines jeden Tennisbezirkes gehören Ausbildung und Förderung der Jugend.

Erfolge bzw. Misserfolge sind entscheidende Faktoren für die sportliche Zukunft und das Ansehen des Bezirkes.

Deshalb muss es eine Zielsetzung des Tennisbezirks Mittelhessen sein, ausgehend von einer breiten Sichtung und Förderung der Jüngsten in den Vereinen und Kreisen, die besten Jugendlichen in das Training des Bezirkes zu nehmen und sie so auszubilden, dass sie Verbandsniveau erreichen.

# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS MITTELHESSEN E.V.

## 2. Förderung der verschiedenen Altersklassen

### *U 10 und jünger*

#### Trainingsziele und -inhalte

In der Regel beginnt ein Kind im Alter von sechs bis acht Jahren mit dem Training in einem Verein.

Das für diese Altersstufe unbedingt notwendige Grundlagentraining beinhaltet das Erlernen der Tennisgrundtechniken sowie die vielseitige Ausbildung der gesamten Motorik mit dem Schwerpunkt auf den koordinativen Fähigkeiten.

Aus diesem Grund ist es wünschenswert, wenn die Kinder in diesem Alter noch eine andere Sportart (z.B. Handball, Fußball, Basketball, Leichtathletik, Gymnastik, usw.) aktiv betreiben.

**Eine zu frühe Spezialisierung auf die Sportart Tennis muss unbedingt vermieden werden!!!**

Das Ende dieser ersten Stufe des Grundlagentrainings ist mit zehn Jahren erreicht.

#### Trainingsplanung und Turnierempfehlungen

Zu diesem Zeitpunkt sollte ein Trainingsumfang von sieben Stunden (gemeint sind alle sportlichen Aktivitäten), verteilt auf vier Tage, erreicht werden, der sich etwa zur Hälfte in einen tennistechnischen und einen allgemeinen Teil gliedert.

Neben dem notwendigen Konditionstraining auf dem Tennisplatz, muss immer noch ein zusätzliches gesondertes Konditionstraining angeboten werden.

Des Weiteren ist es wünschenswert, dass die allgemeine motorische Ausbildung zweimal pro Woche durch eine andere Sportart unterstützt wird.

# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS

## MITTELHESSEN E.V.

In dieser Altersklasse sollten reine Tenniswettkämpfe möglichst wenig bestritten werden. Teamwettbewerbe bei denen neben Tennis eine Kombination aus verschiedenen sportlichen Disziplinen (z.B. Sprint, Sprung oder Wurf) durchgeführt werden, haben sich als ausgesprochen erfolgreich erwiesen, da sie neben den motorischen Fähigkeiten vor allem den Teamgeist schulen.

### **Sichtung**

Für die sieben- bis neunjährigen Kinder führen die Kreise eine erste Sichtung durch. Danach sichtet der Bezirk die besten Kreiskinder im Alter von acht bis zehn Jahren.

Die Kinder werden hierbei nicht nur im Hinblick auf ihr tennisspezifisches Leistungsvermögen beobachtet, sondern auch in allsportsportlicher Art umfangreich begutachtet.

Aus dieser Sichtung resultieren dann die Teilnehmer für das Bezirkstraining („Jüngstenkader“).

Unabhängig davon können die Bezirkstrainer (in Absprache mit dem Bezirksjugendwart) und der Bezirksjugendwart leistungsauffälligen Kindern zu jedem Zeitpunkt den Einstieg in das Bezirkstraining gewähren.

### **Förderung**

Für die ausgewählten Kinder findet einmal wöchentlich eine Tenniseinheit von 1,5 Stunden (Gruppengröße vier Kinder) sowie eine Konditionseinheit von 1 Stunde (Gruppengröße mindestens acht Kinder) statt.

Eine weitere Überlegung ist, Lehrgänge für den „Jüngstenkader“ anzubieten.

### **U 12**

#### **Trainingsziele und -inhalte**

Im Alter von zehn bis zwölf Jahren sind die Voraussetzungen zum Erlernen motorischer Fähigkeiten am größten.

Die Trainingsinhalte sollen daher zu einem variablen technikintensivem Training führen.

# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS

## MITTELHESSEN E.V.

Außerdem gilt mit steigender technischer Perfektion die Aufmerksamkeit verstärkt der taktischen Ausbildung.

Aber auch hier ist noch wichtig, neben dem Tennistraining allgemeine motorische Fähigkeiten zu trainieren und eine andere Sportart zu betreiben.

### **Trainingsplanung und Turnierempfehlung**

In dieser Altersklasse sollte der Trainingsumfang auf neun Stunden (gemeint sind alle sportlichen Aktivitäten), verteilt auf fünf Tage gesteigert werden.

Das gesonderte Konditionstraining sollte etwa einen Anteil von 30% der gesamten Trainingszeit beibehalten.

Weiterhin wird ein regelmäßiges Betreiben (einmal pro Woche) einer zweiten Sportart sehr empfohlen.

Es ist anzustreben, dass die besten Jugendlichen dieser Altersgruppe das Leistungsniveau zur Aufnahme in den D-Kader des Verbandes erreichen.

In den Vereinen sollten die Kinder in die Mannschaftsspiele (Jugend) integriert werden. Der Zeitpunkt für den Einstieg in das Turniertennis ist nun gekommen. Dabei stehen die Kreis- und Bezirksmeisterschaften im Vordergrund.

Neben den vierzig bis fünfzig Matches, die in diesem Alter empfehlenswert sind, sollten zuzüglich noch einige Doppel gespielt werden. Der Vorteil eines Doppels besteht darin, dass etliche technische Details geübt werden können, die für das moderne Tennis von großer Wichtigkeit sind, wie z.B. Return kurz cross, erster Volley in T-Liniennähe und vieles mehr.

### **Sichtung**

Eine Sichtung wie im Jüngstenbereich wird in dieser Altersklasse nicht mehr durchgeführt. Um sich für eine Teilnahme am Bezirkstraining zu qualifizieren sind gute Leistungen bei den Kreis- und Bezirksmeisterschaften sowie eine vordere Platzierung in den Jahrgangsbestenlisten (HTV und Bezirk) Voraussetzungen.

Unabhängig davon können die Bezirkstrainer (in Absprache mit dem Bezirksjugendwart) und

# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS

## MITTELHESSEN E.V.

der Bezirksjugendwart leistungsauffälligen Kindern zu jedem Zeitpunkt den Einstieg in das Bezirkstraining gewähren.

### **Förderung**

Für die ausgewählten Kinder findet einmal wöchentlich eine Tenniseinheit von 1,5 Stunden (Gruppengröße vier Kinder) sowie eine Konditionseinheit von 1 Stunde (Gruppengröße mindestens acht Kinder) statt.

Eine weitere Überlegung ist, Lehrgänge für diese Altersklasse anzubieten.

### **U 14**

#### **Trainingsziele und –inhalte**

Bei dem nun folgenden Aufbautraining steht neben der technischen Vervollkommnung vor allem die Schulung der konditionellen Fähigkeiten im Vordergrund.

Durch die Perfektionierung der Tennistechnik gewinnt das Taktiktraining immer mehr an Bedeutung. Die Vorlieben und individuellen Handlungsweisen des Spielers sollten jetzt miteinbezogen werden.

#### **Trainingsplanung und Turnierempfehlung**

Für die Jugendlichen dieser Altersklasse sollte der Trainingsumfang auf elf Stunden (gemeint sind alle sportlichen Aktivitäten) verteilt auf sechs Tage steigen.

In diesem Zeitrahmen ist auf alle Fälle ein gesondertes Konditionstraining zu integrieren, das besonders die Stärkung der Schnellkraft, Ausdauer und Kraftschnelligkeit berücksichtigt.

Im Verein sollte nun die Integration der Jugendlichen in die Erwachsenenmannschaften erfolgen.

Anzustreben ist ebenfalls, dass sich die Anzahl der gespielten Einzelmatches auf sechzig erhöht. Zusätzlich sollten auch hier noch einige Doppel gespielt werden.

# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS

## MITTELHESSEN E.V.

### **Sichtung**

Eine Sichtung wie im Jüngstenbereich wird in dieser Altersklasse nicht mehr durchgeführt. Um sich für eine Teilnahme am Bezirkstraining zu qualifizieren sind gute Leistungen bei den Kreis- und Bezirksmeisterschaften sowie eine vordere Platzierung in den Jahrgangsbestenlisten (HTV und Bezirk) Voraussetzungen. Unabhängig davon können die Bezirkstrainer (in Absprache mit dem Bezirksjugendwart) und der Bezirksjugendwart leistungsauffälligen Jugendlichen zu jedem Zeitpunkt den Einstieg in das Bezirkstraining gewähren.

### **Förderung**

Für die ausgewählten Jugendlichen findet einmal wöchentlich eine Tenniseinheit von 1,5 Stunden (Gruppengröße vier Jugendliche) sowie eine Konditionseinheit von 1 Stunde (Gruppengröße mindestens acht Jugendliche) statt. Eine weitere Überlegung ist, Lehrgänge für diese Altersklasse anzubieten.

### **U16**

#### **Trainingsziele und –inhalte**

In dieser Phase des Aufbautrainings stehen die Perfektionierung der situativen Technik, die Durchsetzungsfähigkeit eigener Techniken und das weitere Steigern der Schlag- und Spielgeschwindigkeit im Vordergrund.

Im Bereich der konditionellen Fähigkeiten sollte ein verstärktes Training des Muskelaufbaus und der Schnellkraft erfolgen.

#### **Trainingsplanung und Turnierempfehlungen**

Trainingsaufbau s. U14

# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS

## MITTELHESSEN E.V.

Im Verein sollten die Jugendlichen in Mannschaften (Jugend) spielen, die sich auf Bezirks- bzw. Landesniveau befinden.

Die Turnierplanung geht nun allmählich in den Erwachsenenbereich über. Ungefähr siebzig Matches zuzüglich Doppelmatches sind sinnvoll.

### **Sichtung**

Eine Sichtung wie im Jüngstenbereich wird in dieser Altersklasse nicht mehr durchgeführt. Um sich für eine Teilnahme am Bezirkstraining zu qualifizieren sind gute Leistungen bei den Kreis- und Bezirksmeisterschaften sowie eine vordere Platzierung in den Jahrgangsbestenlisten (DTB, HTV und Bezirk) Voraussetzungen.

Unabhängig davon können die Bezirkstrainer (in Absprache mit dem Bezirksjugendwart) und der Bezirksjugendwart leistungsauffälligen Jugendlichen zu jedem Zeitpunkt den Einstieg in das Bezirkstraining gewähren.

### **Förderung**

Für die ausgewählten Jugendlichen findet einmal wöchentlich eine Tenniseinheit von 1,5 Stunden (Gruppengröße vier Jugendliche) sowie eine Konditionseinheit von 1 Stunde (Gruppengröße mindestens acht Jugendliche) statt.

Eine weitere Überlegung ist, Lehrgänge für diese Altersklasse anzubieten.

### **U18**

#### **Trainingsziele und -inhalte**

Das Training sollte sich nach den Bedürfnissen und Zielsetzungen der Spielerpersönlichkeiten richten und daher möglichst individuell ausgerichtet sein.

# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS MITTELHESSEN E.V.

## **Trainingsplanung und Turnierempfehlungen**

Trainingsaufbau s.o.

In dieser Altersklasse werden nun vermehrt Erwachsenenturniere gespielt.

## **Sichtung**

Eine Sichtung findet nicht mehr statt.

## **Förderung**

Für die 16-18 jährigen Jugendlichen findet eine gezielte Sonderförderung, in Form von Einzeltraining (1 Stunde/Woche) statt.

Grundvoraussetzung ist ein entsprechendes Leistungsniveau auf Verbandsebene.



# JUGENDFÖRDERKONZEPT DES TENNISBEZIRKS MITTELHESSEN E.V.

## 3. Förderungskriterien

Förderkriterien sind:

1. Ranglistenpositionen in der Reihenfolge DTB, HTV und Bezirk

Alter	Männlich	Weiblich
16	2	1
15	3	2
14	4	3
13	5	4
12	6	5
11	5	4
10	4	3
09	3	2

2. Besondere sportliche Leistungen bei Kreis- und Bezirksmeisterschaften
3. Teilnahme an allen Turnieren und Meisterschaften die der Bezirk durchführt