



Tennistraining für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene beim TC Menden

Unsere Trainingsphilosophie

Der TC Menden bietet allen Kindern und Jugendlichen Tennistraining im Breiten- und Leistungssport an. Dabei werden das sportliche Niveau sowie die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen berücksichtigt. Das Training findet in der Regel in leistungshomogenen Gruppen gemeinsam mit Jungen und Mädchen statt.

Die Trainerinnen und Trainer beim TC Menden unterstützen die Kinder und Jugendlichen bei der Erreichung ihrer ganz individuellen sportlichen Ziele. Dementsprechend werden technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie psycho-physische Fähigkeiten und Fertigkeiten gleichzeitig mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen spielerisch entwickelt.

Die Grundlagen eines kindgerechten Trainings bestehen in der Förderung und Optimierung aller technisch-koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten, der allgemeinen – auch mentalen – Spielfähigkeit sowie aller Schnelligkeitsarten. Sind Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit gut entwickelt, so benötigen Kinder deutlich weniger Wiederholungen, um erfolgreich Tennis zu spielen.

Das Kinder- und Jugendtraining beim TC Menden wird grundsätzlich von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern sowie Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt. Alle garantieren einen wertschätzenden und respektvollen Umgang und handeln nach dem Verhaltenskodex des TCM zum Wohle der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen.

Verhaltenskodex

Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Das Training wird grundsätzlich von Ute Wulff und unserem externen Trainer Georgios Martinis geleitet. Zudem werden weitere Übungsleiterinnen und Übungsleiter oder Hilfstainer hinzugezogen, um einen ggf. erhöhten Trainingsbedarf zu decken.

Die Trainerinnen und Trainer haben beim TC Menden mit Kindern und Jugendlichen zu tun. Der folgende Verhaltenskodex, der sich am Ehrenkodex des LandesSportBundes NRW orientiert, ist daher zentrale Grundlage:

1. Kinder- und Jugendarbeit im Sport lebt von der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit- und untereinander. In der Rolle als Trainerin oder Trainer, Übungsleiterin oder Übungsleiter haben diese eine besondere Autoritäts- und Vertrauensstellung und sind damit auch Vorbild für die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Sie versichern, dass sie dies nicht zum Schaden der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen ausnutzen werden.
2. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist von Respekt, Wertschätzung und Vertrauen geprägt. Dem persönlichen Empfinden der dem Trainerteam anvertrauten Kinder und Jugendlichen geben sie Vorrang vor ihren persönlichen sportlichen Zielen.
3. Jede/r Einzelne trägt stets Sorge dafür, dass die Regeln im Tennissport eingehalten werden. Sie übernehmen eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.
4. Jede/r Einzelne bezieht gegen rassistisches, diskriminierendes, sexistisches, und gewalttätiges – verbales und nonverbales – Verhalten aktiv Stellung. Abwertendes Verhalten wird vom Trainerteam benannt und nicht toleriert; es wird dagegen sofort aktiv interveniert.
5. Im Tennis spielt der direkte Körperkontakt eine große Rolle und ist bisweilen unabdingbar. Jede/r Einzelne im Trainerteam nimmt die individuellen Grenzempfindungen von Kindern und Jugendlichen ernst und achtet darauf, dass auch Kinder und Jugendliche untereinander diese Grenzen respektieren.

6. In der Kinder- und Jugendarbeit übernimmt jede/r Einzelne im Trainerteam Verantwortung für das Wohl der dem Team anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Dazu gehört der Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Vernachlässigung, Misshandlung und sexueller Gewalt sowie vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen und vor Diskriminierungen aller Art.
7. Das Trainerteam ist mit dem Umgang von personenbezogenen Daten der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen und jungen Erwachsenen vertraut und verpflichtet sich zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen.
8. Im Konflikt- oder Verdachtsfall ziehen die Trainerinnen und Trainer den Vorstand hinzu, um darüber zu entscheiden, inwieweit professionelle, fachliche Unterstützung und Hilfe hinzuzuziehen sind. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.

Spielerinnen und Spieler

Als Spielerin oder Spieler des TC Menden verhalte ich mich jederzeit teamorientiert und fair. Der folgende Verhaltenskodex ist dabei zentrale Grundlage:

1. Die Kinder und Jugendlichen verhalten sich respektvoll gegenüber Verein und Trainer sowie gegenüber ihren Mitspielerinnen und Mitspielern. Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit und Disziplin sind grundlegende Verhaltensweisen im Umgang miteinander. Sie verpflichten sich zu einer aktiven und möglichst regelmäßigen Teilnahme am Training und verpflichten sich, den Anordnungen des Trainers oder der Trainerin zu folgen.
2. Alle Kinder und Jugendlichen pflegen einen anständigen Umgangston mit allen am Spiel- und Trainingsbetrieb Beteiligten. Sie erlernen einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander und lernen, mit Niederlagen umzugehen. Die Kinder und Jugendlichen unterstützen sich gegenseitig.
3. Die Kinder und Jugendlichen lernen auch, im Training zuzuhören. Darüber hinaus lernen sie Anstrengungsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit als grundlegende Fähigkeiten für Leistung und Erfolg kennen.
4. Pünktliches Erscheinen zum Training sowie zum Spiel ist selbstverständlich. Dazu gehört auch, sich rechtzeitig abzumelden, wenn eine Trainings bzw. Spielteilnahme nicht möglich ist.
5. Die Platzpflege und Bewässerung des Platzes gehören zu den grundlegenden Pflichten der Trainingsgruppen.

Erziehungsberechtigte

Als Elternteil der Kinder von Trainingsgruppen des TC Menden verhalte ich mich jederzeit teamorientiert und fair. Eine positive Unterstützung der Trainerinnen und Trainer und Spieler führt zu einem besseren Gesamtergebnis und fördert den Stellenwert eines Jeden (Verein, Trainer, Spieler, Eltern). Erfolg stellt sich somit fast von alleine ein. Eltern und Erziehungsberechtigte, die ihr Kind in unseren Verein bringen, müssen wissen, dass hier auch Ihr Engagement erforderlich ist. Der folgende Verhaltenskodex ist dabei zentrale Grundlage:

1. Die Eltern unterstützen ihre Kinder sowie das Trainerteam stets positiv.
2. Die Eltern verhalten sich gegenüber dem Trainerteam stets loyal. Entscheidungen des Trainerteams werden akzeptiert, Probleme oder Konflikte werden sachlich angesprochen, es wird gemeinsam zielorientiert nach Lösungen gesucht.
3. Eltern mischen sich nicht in sportliche Entscheidungen des Trainerteams oder in die Wettkampfs Spiele der Kinder und Jugendlichen ein. Ein pädagogisch ausgerichtetes Coaching ist davon ausgenommen. Konflikte, z.B. über unterschiedliche Ausrichtungen von Trainingszielen, werden mit dem Trainerteam bzw. in den regelmäßig stattfindenden Elternversammlungen geklärt.
4. Eltern unterstützen das Trainerteam und helfen bei organisatorischen Angelegenheiten (z.B. Fahrdienst) mit. Die Eltern sichern intern in Absprache mit der Trainerin oder dem Trainer, dass die Kinder zu den Spielen begleitet werden.
5. Die Eltern verpflichten sich, das Trainerteam oder den Vorstand über chronische – ggf. auch akute – Erkrankungen des Kindes zu informieren und sie ggf. vom Training frühzeitig abzumelden.

Trainingsziele

Das Trainingskonzept des TC Menden berücksichtigt den Breiten- sowie den Leistungs- und Mannschaftssport gleichermaßen. Allen Kindern und Jugendlichen des TC Menden wird im Sommer und im Winter ein vom TC Menden organisiertes Gruppentraining angeboten.

Im Folgenden werden die Ziele für die Trainingsgruppen in vier Ausbildungsstufen vorgestellt:

Stufe 1: Grundlagenausbildung:

Minis - Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren

Unsere Minis haben neben einer motorischen Grundausbildung und Koordinationsspielen die Möglichkeit, die Sportart Tennis spielerisch kennenzulernen. Dazu soll ihnen Spaß und Freude an der Bewegung mit Schlägern und Bällen spielerisch vermittelt werden. Die Kinder sollen ihre Auge-Hand-Koordination durch kleine Ballspiele mit und ohne Schläger ausbilden und die für den Tennissport grundlegenden konditionellen und technisch-koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten ausprägen.

Ein vorrangiges Ziel des Kindertrainings ist es, die Minis schnellstmöglich zu befähigen, selbstständig miteinander Tennis spielen zu können. Zusätzlich hat das Training in diesem Alter eine Sichtungsfunktion. Besonders begabte Kinder sollen frühzeitig gefördert werden, um ihr besonderes Talent auszubilden.

Schwerpunkte des Trainings in diesem Alter sind:

- eine motorische Grundausbildung und Spielförderung
- die Förderung der Auge-Hand-Koordination mit verschiedenen Bällen und Schlägern
- die Förderung der Antizipation und Wahrnehmung von Ballkurven
- die Einführung in die Grundtechniken Vorhand und Rückhand, aber auch anderer Schläge

Am Ende des ersten Ausbildungsabschnittes können unsere Minis ...

- Lauf- und Fangspiele mit Bewegungsfreude und Spaß spielen,
- ein (breites) Repertoire an kleinen Ballspielen mit- und gegeneinander zunehmend sicher spielen,
- sich unter Anleitung spielerisch durch Aufwärm- und Koordinationsübungen mit und ohne Geräte (wie z.B.: Seil, Ball) zusammen mit anderen aufwärmen
- das Zusammenspiel zwischen Auge und Hand in kleinen Spielformen und Spielen mit Schläger und Ball zunehmend sicher koordinieren,
- Bälle mit verschiedenen Schlägern auf der Vorhand- und Rückhandseite sicher treffen und miteinander (und später) gegeneinander im Kleinfeld spielen

Weitere Angebote:

- Spielgruppen zur Förderung einer vielseitigen Grundausbildung: 1 x wöchentlich Mini - Spielegruppen (kleine Ballspiele und weitere Sportangebote)
- Tennis - Sommertraining: 1 - 2 Trainingseinheiten / Woche auf dem Tennisplatz
- Tennis - Wintertraining: 1 Trainingseinheit / Woche in der Sporthalle; 1 Trainingseinheit / Woche auf dem Tennisplatz
- Sichtungstraining (Angebote an Kindergärten) – auf Einladung des TC Menden

Stufe 2 - Grundlagentraining:

Youngsters - Kinder im Alter von 8 - 11 Jahren

Vorrangiges Trainingsziel dieser Altersgruppe ist es, die Kinder schnellstmöglich zu befähigen, selbstständig miteinander regelgerecht Tennis spielen zu können. Ihnen sollen Spaß und Freude am Tennissport vermittelt werden, dazu sollen sie spielerisch lernen.

Die sportartübergreifende Ausbildung hat weiterhin einen hohen Stellenwert. So sollen die Kinder ihre Auge-Hand-Koordination durch kleine Ballspiele mit und ohne Schläger weiter ausbilden und die für den Tennissport grundlegenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten – neben der Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit – vertiefen. Tennisspezifisch konzentriert sich das Hauptaugenmerk noch immer auf das Treffen des Balles unter Berücksichtigung der Ausholbewegung. Darüber hinaus gewinnt der Erwerb unterschiedlicher Schlagtechniken zunehmend an Bedeutung. Das Training in diesem Alter hat weiterhin eine hohe Sichtungsfunktion. Besonders begabte Kinder können frühzeitig gesondert gefördert und ihr besonderes Talent ausgebildet werden.

Schwerpunkte des Trainings in diesem Alter sind:

- Vertiefung der motorische Grundausbildung
- vertiefte Ausbildung der Auge-Hand-Koordination mit verschiedenen Bällen und Schlägern
- vertiefte Ausbildung der Antizipation und Wahrnehmung von Ballkurven
- Vertiefung und Ausbau der Grundtechniken Vorhand und Rückhand, aber auch anderer Schläge, wie z.B. Volley und Aufschlag

Am Ende des ersten Ausbildungsabschnittes können unsere Youngsters ...

- Lauf- und Fangspiele selbstständig und regelgerecht mit Spaß und Freude spielen,
- Seilspringen in verschiedenen Variationen
- ein grundlegendes Repertoire an kleinen Ballspielen mit- und gegeneinander sicher spielen,
- das Zusammenspiel zwischen Auge und Hand in kleinen Spielformen und Spielen mit Schläger und Ball – auch unter tennisspezifischen Druckbedingungen (Präzisionsdruck, Situationsdruck) - grundlegend koordinieren,
- Bälle mit verschiedenen Schlägern auf der Vorhand- und Rückhandseite sicher treffen
- im (Klein-)Feld nach festgelegten Spielregeln mit- und gegeneinander über ein Netz spielen und zählen

Weitere Angebote:

- Spielgruppen (kleine Ballspiele und Sportangebote)
- Tennis - Sommertraining: 1 - 2 Trainingseinheiten / Woche auf dem Tennisplatz
- Tennis - Wintertraining: 1 Trainingseinheit / Woche in der Sporthalle; 1 Trainingseinheit / Woche auf dem Tennisplatz
- privates Einzeltraining (nach vorheriger Vereinbarung)

Stufe 3: Aufbautraining:

Maxi-Training – Kinder/Jugendliche im Alter von 12 - 15 Jahren

Vorrangiges Ziel des Aufbautrainings ist es, die Ziele des Grundlagentrainings weiterzuführen. Die erlernten Schlagtechniken sollen vertieft und variiert und durch die Präzisierung der Ausholbewegung bzw. den Ausschwing vervollständigt und erweitert werden. Zusätzlich sollen die Kinder spielerisch Schlagvariationen (z.B. Slice und Topspin, flache und hohe Bälle, schnelle und langsame Bälle) erproben.

Die Kinder und Jugendlichen sollen dazu befähigt werden, mit normalen Tennisbällen miteinander im Großfeld zu spielen und dazu technisch-koordinativ zielführende Bewegungs- und Schlagtechniken anwenden. Darüber hinaus soll die sportartspezifisch übergreifende Ausbildung durch Zusatzangebote weiter vertieft werden.

Die sportartübergreifende Ausbildung hat einen zunehmend höheren Stellenwert. So ist es für ein erfolgreiches Tennisspielen – neben der vertieften Ausbildung allgemeiner sowie sportartspezifischer koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten – von Bedeutung, die weiteren sportartspezifischen konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) stetig selbstständig und eigenverantwortlich zu verbessern.

Schwerpunkte des Trainings in diesem Alter sind:

- vertiefte, differenzierte allgemeine und sportartspezifische motorische Ausbildung

- die qualitativ hoch stehende Technischulung aller Schlag- und Bewegungsformen im Tennis
- die situativ zielführende Anwendbarkeit der Technik und deren Durchsetzungsfähigkeit durch eine verstärkte taktische Ausbildung
- der Auf- und Ausbau der intermuskulären sowie intramuskulären Koordination (= Schnellkraft)
- die Förderung von Aktions-, Reaktions- und Frequenzschnelligkeit sowie Schnellkraft
- die Intensivierung der allgemeinen wie tennisspezifischen Ausdauer

Weitere Angebote:

- Tennis - Sommertraining: 1 - 2 Trainingseinheiten / Woche auf dem Tennisplatz
- Tennis - Wintertraining: 1 Trainingseinheit / Woche auf dem Tennisplatz
- privates Einzeltraining (nach vorheriger Vereinbarung)

Stufe 4: Leistungstraining:

Powerplayer – Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 - 20 Jahren

Vorrangiges Ziel des Leistungstrainings ist es, die Ziele des Aufbautrainings zu differenzieren und weiter auszubauen. Die erlernten Schlagtechniken sollen weiterhin optimiert sowie situativ angewendet und variiert werden. Das Taktiktraining spielt zunehmend eine größere Rolle. So sollen die Spielerinnen und Spieler durch wettkampfnaher komplexe Spielformen auf das Turnierspiel bzw. den Wettkampf vorbereitet werden.

Zur Förderung der Matchpraxis sowie der Teilnahme an Turnieren müssen die Spielerinnen und Spieler zunehmend eigenverantwortlich ihre konditionellen Fertigkeiten und Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) ausbauen und weiterentwickeln. Nur so ist eine Leistungsverbesserung möglich. Dazu gehört auch das Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen und dauerhaften Sportschäden durch einseitige Belastungen zu verhindern. Deshalb gehört es zur selbstständigen Pflicht einer Tennisspielerein oder eines Tennisspielers, sich selbstständig und eigenverantwortlich auszuwärmen.

Das Athletiktraining ist im leistungsorientierten Tennissport ein wichtiger Bestandteil im Aufbau der jugendlichen Nachwuchsspielerinnen und -spieler. Das moderne Wettkampftennis ist gekennzeichnet durch eine ausdauernde Intervallararbeit mit überwiegend kurzen Belastungsphasen und wechselnden Intensitäten. Die einseitige Belastung sowie stetiges Starten und Stoppen, verbunden mit kurzen, starken Beschleunigungen, führen zu einer hohen Muskel- und Sehnenbeanspruchung.

Nur durch eine begleitende Ausbildung der physischen Leistungsvoraussetzungen von Spielerinnen und Spielern kann eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und eine entsprechende Verletzungsprophylaxe erreicht werden. Darüber hinaus ist die Ausbildung einer psychischen und mentalen ‚inneren‘ Stärke Voraussetzung für ein erfolgreiches Turnierspiel.

Die körperlich starke Beanspruchung kann gewöhnlich nur von einem gut ausgestatteten und vorbereiteten Bewegungsapparat toleriert werden. Nur bei einem frühzeitig umfassend ausgebildeten Bewegungsapparat kann die maximale Leistungsfähigkeit erreicht und im Verlauf stabilisiert werden.

Um Fehlentwicklungen entgegenzuwirken und um das maximale Leistungspotenzial zu generieren, werden Muskeln, Sehnen und Bänder vor- und nachbereitende funktionelle Kräftigungs- und Dehnprogramme der beanspruchten Körperregionen dringend empfohlen.

Schwerpunkte des Trainings in diesem Alter sind:

- Optimierung der Spieltechniken und Förderung individueller, das Spiel förderlicher Variation von Techniken
- das Training umfassende Spektrum von Technik, Taktik, Kondition, Psyche etc.
- Wettkampf-/Matchtraining
- verstärkter Muskelaufbau und Training der Schnellkraft
- Verbesserung des aeroben und anaeroben Kapazitäten

Weitere Angebote:

- Tennis - Sommertraining: 1 - 2 Trainingseinheiten / Woche auf dem Tennisplatz, Integration in das Training der 1. Damen-/Herrenmannschaft
- Tennis - Wintertraining: 1 Trainingseinheit / Woche auf dem Tennisplatz, Integration in das Training der 1. Damen-/Herrenmannschaft
- privates Einzeltraining (nach vorheriger Vereinbarung)