

## Kindgerechtes Training

Die Trainer der Tennisabteilung des TSV Gilching arbeiten mit modernen Konzepten, um Kindern und Jugendlichen die Freude am Tennissport zu vermitteln.

Das Training wird altersgerecht methodisch aufgebaut, so dass auch Kinder ab 4 Jahren schon an den Tennissport herangeführt werden. Um dies zu erreichen, trainieren wir nach dem Konzept der Ballschule Heidelberg sowie nach dem Talentinos-Konzept des Bayerischen Tennisverband (BTV).

- Kinder und Jugendliche, die sportlich ambitioniert sind, werden von uns für Turniere vorbereitet.
- Die Jugendlichen, die freizeitorientiert Tennis spielen möchten, werden auch hier von uns gefördert und unterstützt.

## Training nach dem talentinos Konzept

### Zielgruppe:

- *Tennisanfänger* im Alter von 5 - 8 Jahren => **Kleinfeld-Tennis**



- *Tennisfortgeschrittene* im Alter von 8 - 11 Jahren => **Midcourt-Tennis**

### Trainingsinhalt:

Tennistraining (Kleinfeldplatz), Staffelspiele, Konditions-, Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen. **Trainingsziel:**

Ballgewöhnung, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Soziales Lernen, Gruppenverhalten,

Spaß an der Bewegung und am Tennisspiel.

### Beschreibung:

- Jüngere Tennisanfänger (bis ca. 8 Jahre) trainieren auf einem speziellen Kleinfeldplatz. Hierfür werden auf einem "normalen" Tennisplatz

Kleinfeldnetze

aufgebaut, die niedriger als das "normale" Netz sind. Gespielt wird quer zum Normalfeld, wodurch das neu entstandene

Tennisfeld kürzer und schmaler ist als ein Normalfeld

.

- Gespielt wird mit Kinderschlägern und speziellen druckverminderten Tennisbällen (Stage3-Bälle).

Kleinfeldtennis ist eine

kindgerechte

Form des Tennisspiels für Kinder bis 8 Jahre und die

methodisch

beste Möglichkeit

, Anfängern aller Altersklassen die Grundlagen des Tennisspielens beizubringen. Es ist sehr gut im Breitensport

anwendbar.

### **Vorteile:**

- Es können viel mehr Kinder pro Tennisplatz sinnvoll beschäftigt werden (bis zu vier Kleinfeldern auf einem Platz möglich)

- Platzgröße, Netzhöhe und Ballverhalten entsprechen den Möglichkeiten von Kindern bzw. Anfängern.

- Erfolgserlebnisse stellen sich schneller ein.

- Die technische Entwicklung wird automatisch positiv beeinflusst.

Die Einbeziehung von Motorik fördert ein vielseitiges Bewegungsrepertoire und beugt einseitigen Belastungen vor.

Neben den Übungen mit dem Schläger werden die

Staffel-

,

Koordinations-

und

Geschicklichkeitsübungen

in Form

von Feldhockey und anderen Bewegungsübungen durchgeführt.

**Tennisanfänger im Alter von ca. 8-11 Jahren** trainieren auf einem so genannten **Midcourtp**

**latz.**

ür wird die

**Netzhöhe**

des Normalfeldes

**reduziert**

, sowie die

**Tennisplatzgröße**

durch spezielle Linien

**verkleinert**

.

Gespielt wird mit

**Jugendschlägern**

und

**druckverminderten Tennisbällen**

(Stage2-Bälle).

Hierf

## Training mit dem Konzept der Ballschule Heidelberg



Speziell ausgebildete Trainer trainieren mit Kindern ab 4 Jahren nach dem Konzept der Ballschule Heidelberg.

- Ziel dieses Konzepts ist es, Kinder mit Spiel, Sport und Spaß in Bewegung zu bringen und ihnen einen erfolgreichen Start in das Ballspielen zu ermöglichen. Gefördert und entwickelt werden

motorische Fertigkeiten

, einfache Spielfertigkeiten

, koordinative Fähigkeiten

sowie das  
soziale Miteinander

- In der Ballschule Heidelberg wird mit unterschiedlichsten Bälle gespielt, Tennisbälle sind natürlich auch dabei.

Der **TSV-Gilching fördert die Jugend** mit dem Ziel, den Kindern und Jugendlichen den **Spaß am Sport** zu geben.

Wie auch in anderen Sportarten üblich, entwickeln sich die Kinder unterschiedlich - je nach Begabung und persönlicher Ziele - in Richtung des Breiten- und Freizeitsports oder in die Richtung des Turniersports.

**Interesse am Kinder- und Jugendtennisttraining?**

**Bitte wendet euch an die Ansprechpartner Sabine Baßler (Jugendwartin) oder Mario Baßler (Sportwart) oder besucht die Trainingshomepage von [Bassler Tennis Training](#)**