

Trainingskonzept der UTC Jugend

Philosophie:

Die Philosophie des Diplom Sportlehrers Ralf Beckers ist es, alle Kinder systematisch und zielgerecht, an das Tennisspiel heranzuführen. Dabei werden die Kinder dort abgeholt, wo sie entwicklungs- und leistungsgemäß gerade stehen. Im Vordergrund steht nicht der Hochleistungsgedanke, sondern ein lebenslanges, gesundheitsförderndes freudvolles Tennisspielen.

Trainingsmethode:

Trainingsmethodisch sollen die Kinder und Jugendlichen möglichst schnell spielfähig werden und miteinander spielen können. Der Spielgedanke steht im Vordergrund, die Technik wird dabei als Mittel zum Zweck verstanden. Tennistechniken werden natürlich gelehrt, aber immer eingebunden in eine spielorientierte Aufgabe. Tennis ist ein Spiel! Also spielen wir von Anfang an. Kinder wollen spielen. Kinder werden kindgemäß trainiert.

Kooperationen:

Mit umliegende Kindergärten, Grundschulen, und weiterführenden Schulen werden Kooperationen in Form von Tennis AG's angeboten.

Ball und Bewegungsschule:

Die Kleinsten (4-6 Jahre) werden spielerisch (in einer Ball- und Bewegungsschule) an das Tennis herangeführt. Allgemeine koordinative Übungen und sportliche Grundlagen wie Laufen, Werfen, Fangen, Hüpfen, etc. stehen auf dem Trainingsplan. Erste tennisspezifische Schlagmuster und Taktiken werden schwerpunktartig im „Low T-Ball Feld“ erworben.

Kleinfeld:

Im Alter von 6-8 Jahren geht es mit entsprechenden Methodikbällen ins Kleinfeld. Elementare Basis Schlagtechniken werden erlernt, die Kinder können bald erste Ballwechsel und sogar Kleinfeldturniere bestreiten.

Übergang vom 2/3 Feld ins Normalfeld:

Zwischen 8 und 10 Jahren erfolgt der Übergang, mit entsprechend angepassten Bällen, ins Normalfeld. Die Tennistechniken werden weiter entwickelt. Erste Turniere im 2/3- und Normalfeld sind möglich. Interessierte Kinder werden in die Jugendmannschaften des UTC eingebunden.

Normalfeld:

Im Alter von 10-12 Jahren werden den Kindern alle weiteren Schlagtechniken gelehrt, und sie können diese bald zielgerichtet und situationsgerecht einsetzen. Der konditionelle und athletische Trainingsbereich wird jetzt erweitert. Besonders für Kinder im Leistungsbereich.

Athletiktraining:

Deshalb kann bei Bedarf, ein spezielles Athletiktraining für diese Alters- und Zielgruppen angeboten werden.

Trennung in Leistung und Breitensportbereich:

Mit ca. 12 /14 Jahre wird das Training getrennt: Und zwar in einen „Leistungs“- und „Breitensportbereich“. Kinder im Leistungstraining können entsprechend gefördert

werden und successive in die Erwachsenen Mannschaften integriert werden. Den Kindern im Breitensportbereich werden die technischen und taktischen Grundlagen vermittelt. Auf ein hoffentlich langes motiviertes Tennisleben.

Ende des Jugendtrainings:

Mit 18 Jahren endet dann das Jugendtraining. Das Training findet jetzt in den Erwachsenenmannschaften oder Privat statt.

Ralf Beckers

Diplom Sportlehrer, Staatl. gepr. Tennislehrer