

LEITFADEN



"Ab 2012 geben die Tennisregeln der ITF vor, dass Wettkämpfe für Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger nicht mehr mit dem üblichen gelben Ball ausgetragen werden, sondern dass die langsameren roten, orangen und grünen Bälle zu verwenden sind."



***Eine Mitglieder-Initiative
des Deutschen Tennis Bundes***

INHALT

Einleitung	4
• Einführung in das Tennis 10s- Programm	4
• Was ist Tennis 10s?	5
• Warum langsamere Bälle?	7
• Warum kleinere Plätze?	8
• Was verstehen wir unter „Wettkampf“?	9
• Was bedeuten Rot, Orange und Grün?	11
 Kapitel 1 – Das Spielfeld und die Ausrüstung	 17
• 1.1 Die Bälle	18
• 1.2 Das Spielfeld	20
• 1.3 Die Schläger	22
• 1.4 Sonstiges Material	23
 Kapitel 2 – Das Tennisspiel erlernen	 24
• 2.1 Tennisspielen lernen	25
• 2.2 Praktische Prinzipien im Unterricht mit Kindern	28
• 2.3 Kindgerechte Regeln und Zählweisen	30
 Kapitel 3 – Kinder und Wettkämpfe	 31
• 3.1 Den Spaß am Wettkampf fördern	32
• 3.2 Stufenwettkampf	35
• 3.3 Mit den Augen eines Kindes	36
• 3.4 Überlegungen zum Unterricht mit Jungen und Mädchen	39
 Kapitel 4 – Wettkämpfe veranstalten	 41
• 4.1 Wettkampfplanung	42
• 4.2 Wettkampfaufbau	44
• 4.3 Preise, Auszeichnungen und Motivation	46
• 4.4 Platzeinteilung, Zählweise und Dauer	48
• 4.5 Die Rolle von Trainer und Eltern im Wettkampf	52
• 4.6 Verhaltensregeln für Eltern und Kinder	54

Kapitel 5 - Wettkampf-Formate	56
• 5.1 Mannschaftskegel	57
• 5.2 Abgegrenztes Mannschafts-Tennis	60
• 5.3 Davis Cup	63
• 5.4 Jeder gegen Jeden	66
• 5.5 Mehrfaches Jeder gegen Jeden	69
• 5.6 Kompass-K.O. System	72
 Kapitel 6 – Aufsteigen von Rot über Orange zu Grün	75
• 6.1 So steigt ein Spieler auf	76
• 6.2 Probleme beim Aufstieg	79
• 6.3 Spielanforderungen in Stufe Rot	81
• 6.4 Spielanforderungen in Stufe Orange	83
• 6.5 Spielanforderungen in Stufe Grün	85
 Kapitel 7 – Für den Wettkampf üben	87
• 7.1 Warum Kinder Tennis spielen	88
• 7.2 Damit Kinder nicht aufgeben	89
• 7.3 Wettkampfvorbereitung im Training	90
 Hilfsmittel	93
• Anmeldeformular	94
• Einnahmen und Ausgaben	95
• Sign In Formular	96
• Checklist für Wettkämpfe	97
• Spieler-Informationen-Checkliste	98
• Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Fotos und Filmen	99
• Spielerdaten	100
• Stationen-Bewertungsbogen	101
 Sonstige Hilfsmittel	

EINLEITUNG

tennis10s

Das Programm für Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger (U 10)

Einführung in das Tennis 10s-Programm

Tennis 10s ist Teil der internationalen Tennisinitiative PLAY+STAY und richtet sich an Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger (U 10). Das Programm konzentriert sich darauf, mehr Kinder dieser Altersgruppe für den Tennissport zu begeistern und jüngeren Spielern bessere Entwicklungschancen sowie angepasste Wettkämpfe zu bieten.

Tennis 10s ist der beste Weg, Kindern dieser Altersstufe das Tennistraining und die Wettkämpfe näher zu bringen. Die Grundsätze sind einfach:

1. Das bestmögliche Umfeld schaffen:

- mit einem Platz in geeigneter Größe,
- mit langsameren Bällen und,
- mit kürzeren Schlägern.

2. Passende Wettkämpfe anbieten:

- mit kürzeren Spielzeiten, dafür aber einer größeren Anzahl an Spielmöglichkeiten gegen unterschiedliche Gegner und an mehreren Gelegenheiten bzw. Veranstaltungen,
- mit Mannschaftswettkämpfen und Einzelwettbewerben,
- mit vereinfachten Zählweisen.

**...damit Kinder gleich von Anfang an aufschlagen,
retournieren, spielen und punkten können!**

Was ist Tennis 10s?

Tennis 10s schafft einen Rahmen für die Entwicklung von Kindern im Alter von 10 Jahren und jünger. Über drei unterschiedliche und durch verschiedene Farben gekennzeichnete Stufen können Kinder Tennis leicht erlernen und sich Schritt für Schritt verbessern.

Rot, Orange und Grün

Die Stufen entsprechen Entwicklungsstadien, in denen sich die Kinder je nach Alter, Fähigkeiten, Selbstsicherheit und Neigung auch im Wettkampf weiterentwickeln können. Dabei spielen sie schrittweise auf größeren Plätzen mit längeren Schlägern und schnelleren Bällen.

Kleiner, langsamer, leichter

Darunter versteht man:

- ein dreistufiges Aufbauprogramm,
- vor allem für Kinder entwickelt, aber auch für den Einstieg von älteren Anfängern geeignet,
- ein strukturierter Lernfortschritt mit langsameren Bällen auf kleineren Plätzen mit kürzeren Schlägern,
- altersgerecht und der Körpergröße angepasst.

Effizient und effektiv

Die Kinder können rascher spielen und gewinnen schneller an Selbstsicherheit:

- weil sie schneller Fähigkeiten erlangen und richtig spielen können,
- weil der Trainer ihnen das Tennisspielen und nicht einfach isolierte technische Fähigkeiten beibringt,
- weil die Spieler motivierter weitermachen, wenn sie spielen können, Fortschritte machen und früher Erfolgserlebnisse wahrnehmen.

Am allerwichtigsten ist, dass die jungen Anfänger möglichst schnell die Grundzüge des Spiels lernen, sich Spieltaktiken aneignen und von Beginn an spielen.

Programme

Die drei Stufen erlauben es jedem Verein, ein strukturiertes Programm mit passenden Wettkämpfen anzubieten. Trainings-, Spiel- und zusätzliche Übungsmöglichkeiten werden als Weg verstanden, die Anfänger auf das Spielen vorzubereiten, anstatt einzelne Einheiten ohne Bezug zum eigentlichen Spiel zu sein.

Kinder, die gleich mit dem gelben Ball spielen, machen oft nicht weiter. Der gelbe Ball springt hoch über ihren Kopf, die Ballwechsel sind kurz, und sie verbringen die meiste Zeit damit, Bälle zu sammeln – dadurch verlieren sie rasch das Interesse. Einfache Spiele hingegen sorgen für Motivation.

ALLES GANZ EINFACH.

DAS WICHTIGSTE ÜBER METHODE, MATERIAL UND FITNESS.

Beim Handball bekommen Anfänger eigene Bälle. Beim Fußball eigene Felder. Beim Hockey eigene Schläger. Und beim Tennis? Alles zusammen.

Mit **PLAY+STAY**, einer Initiative der International Tennis Federation ITF, Deutschem Tennis Bund und den Landesverbänden, werden innovative Trainingsmethoden und Equipment so sinnvoll miteinander verbunden, dass Neulinge jeden Alters sofort mit viel Spaß spielen können.

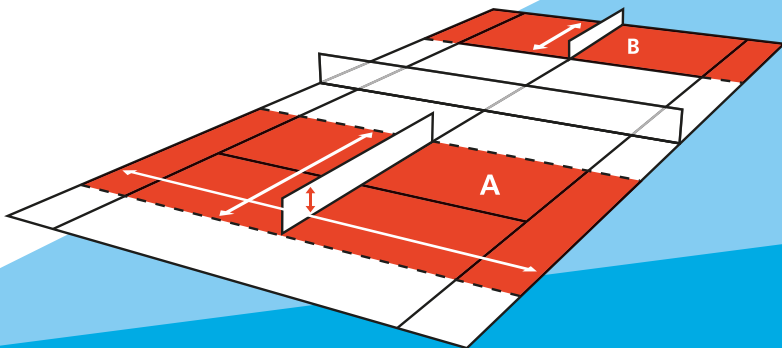
Wie das genau funktioniert, steht hier in aller Kürze. Im Wesentlichen für Kinder, von den Schlägern mal abgesehen, gelten die Methoden im Prinzip aber auch für erwachsene Anfänger. Mehr Infos und Anregungen, z.B. auch zu Spiel- und Wettkampfformen, gibt es unter www.tennisplayandstay.de

ROT: DAMIT DIE KLEINSTEN GROSS RAUSKOMMEN.

Die Jüngsten fangen auf dem kleinsten Platz an, dem Kleinfeld. Ihr Ball ist ganz weich, etwas größer als die normalen Tennisbälle, und die Schläger sind richtig kurz.



Alter: U8 (Turniere),
U8 / U9 (Mannschaftsspiele)
Platz: 10,97 m x 6,10 m (A) bzw. 5,48 m (B)
(empfohlen), Netzhöhe: 80 cm
Bälle: rot, 75 % druckreduziert
Schläger: 43 – 58 cm (17 – 23 inch)

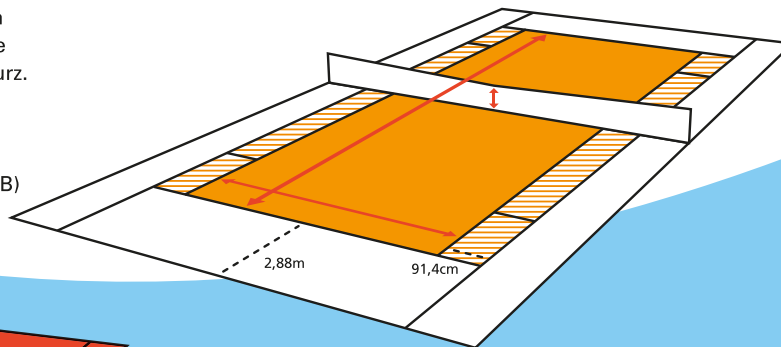


ORANGE: DAS NÄCHSTE LEVEL FÜR DIE ETWAS GRÖßEREN.

Eine ganz neue Feldgröße für alle, die schon etwas weiter sind: der Midcourt. Hier spielt man technisch und taktisch schon wie die Großen, weil natürlich auch Bälle und Schläger an die Körpergröße von Acht- und Neunjährigen angepasst wurden.



Alter: U9 (Turniere),
U10 (Mannschaftsspiele)
Platz*: 18 m x 6,40 m (Einzel) bzw. 8,23 m
(Doppel), Netzhöhe: 80 cm
Bälle: orange, 50 % druckreduziert
Schläger: 58 – 66 cm (23 – 26 inch)

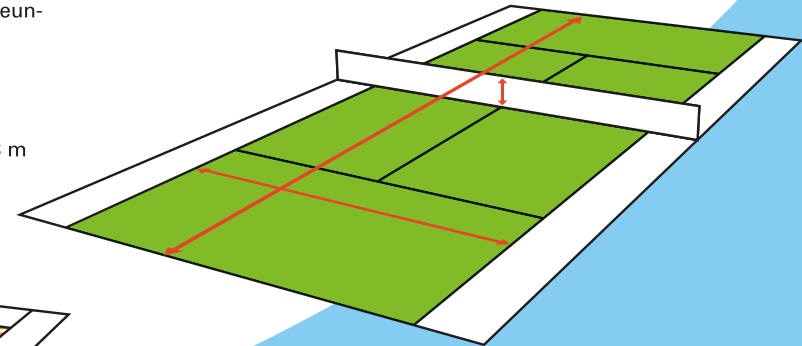


GRÜN: WILLKOMMEN AUF DEM GROSSEN PLATZ.

Aber auch hier wird mit Material gespielt, das dem Alter entspricht: etwas langsamere Bälle und, empfohlener Weise, kürzere Schläger.



Alter: U10 (Turniere und
Mannschaftsspiele)
Platz: 23,77 m x 8,23 m,
Netzhöhe: 91,4 cm
Bälle: grün, 25 % druckreduziert
Schläger: U10: 63 – 66 cm (25 – 26 inch)



*Empfohlene Spielfeldgröße des DTB.
Hinweis: In einigen Landesverbänden werden auch Einzelspiele auf einer Spielfeldbreite von 8,23 m ausgetragen.

Warum langsamere Bälle?

Der optimale Treffpunkt bei Grundsschlägen liegt zwischen Hüft- und Schulterhöhe. Wie die unten aufgeführte Tabelle zeigt, springen selbst bei 10jährigen die normalen gelben Bälle häufig bis über den Kopf der Spieler. Das macht das Spiel selbst mit einer guten Technik und Taktik für Kinder dieser Altersgruppe sehr schwer, weil der Spieler:

- entweder den Ball zu früh annehmen muss oder,
- seine Grundsschläge oberhalb der optimalen Trefferzone spielen muss (nämlich auf Kopfhöhe oder sogar höher),
- oder er weit hinter der Grundlinie stehend den Ball erst annehmen kann, wenn er schon wieder sinkt.

Langsamere Bälle sind druckreduziert, sie springen nicht so hoch und fliegen langsamer. Deshalb sind diese Bälle für die Körpergröße und Motorik jüngerer Spieler besser geeignet.

Durchschnittliche Körpergröße* eines ...	Jungen	Mädchen
5-Jährigen	110,3 cm	109,6 cm
6-Jährigen	116,4 cm	115,6 cm
7-Jährigen	122,2 cm	121,3 cm
8-Jährigen	127,7 cm	127,0 cm
9-Jährigen	133,0 cm	133,0 cm
10-Jährigen	138,2 cm	139,2 cm
Erwachsenen**	175,8 cm	162,1 cm
Sprunghöhe (Bereich) eines ...		
Gelben Balls		135-147 cm
Grünen Balls		120-135 cm
Orangen Balls		105-120 cm
Roten Balls (Standardausführung)		85-105 cm

Statistik zu Körpergröße und Alter der World Health Organization (außer Erwachsene) – www.who.int
 * Durchschnittsgröße, gemessen zu Ende des erstens Monats im betreffenden Lebensjahr
 ** Körpergröße eines ausgewachsenen Erwachsenen laut US National Health & Nutrition Survey (1999-2002)
 Ballsprunghöhen für Tennisbälle nach ITF-Vorgaben (ITF-Tennisregeln 2011)

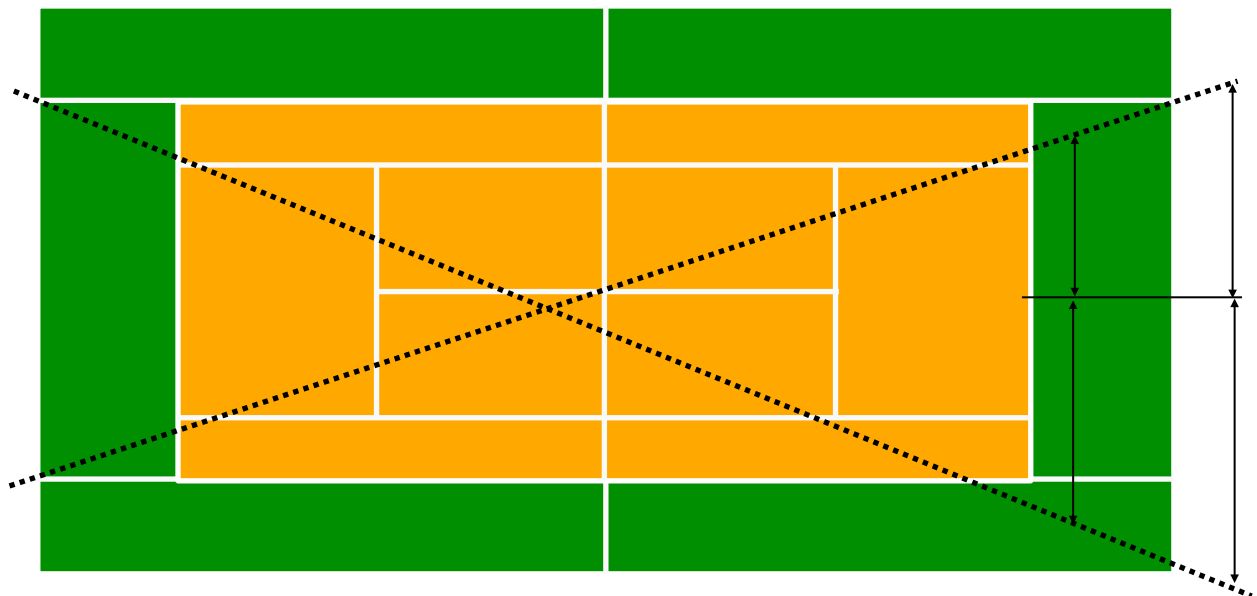
Warum kleinere Plätze?

Zur optimalen Entwicklung der Grundlagen der Tennistechnik und Tennistaktik muss die Platzgröße der Körpergröße der Kinder angepasst werden. Aufgrund ihrer noch geringen Körpergröße haben die meisten Kinder bis 8 Jahre Mühe, den gesamten Platz abzudecken. Deshalb versuchen Kinder, mit hohen Bällen und über lange Ballwechsel den Punkt zu gewinnen.

Durch diese Spielweise entwickeln sich Schlagtechniken und Taktiken, die für die weitere Zukunft der Kinder ungünstig oder sogar falsch sein können.

Darüber hinaus ist es schwierig, sich eine gute Beinarbeit anzueignen. Kinder benötigen mehr Schritte, um den Platz abzudecken. Das beeinflusst nicht nur die Schlagbewegung, sondern auch, ob man an einen schnellen, hoch springenden Ball überhaupt herankommt. Ein kleiner Spieler kann auf einem großen Platz unmöglich sein Volleyspiel entwickeln, da er zu leicht passiert oder überlobt werden kann. Außerdem braucht er aufgrund seiner Körpergröße und Laufgeschwindigkeit länger, um sich am Netz optimal zu positionieren.

Die folgende Abbildung macht deutlich, dass Kinder auf einem normal langen und breiten Platz mehr laufen müssen, um den Ball zurückzuschlagen. Kinder, die nicht mindestens zwischen 130 und 135 cm groß sind, haben auf dem großen Spielfeld erhebliche Schwierigkeiten den Ball zurückzuspielen. Die notwendige Anzahl an Schritten zum Ball und wieder in die Ausgangsposition zurück ist deutlich größer als bei Erwachsenen.



Was verstehen wir unter „Wettkampf“?

Bei Tennisturnieren wird das sog. KO-System am häufigsten angewandt. Für Kinder ist diese Form des Wettkampfs, die beim Verlieren zum sofortigen Ausscheiden führt, am wenigsten geeignet. Stattdessen müssen Kinder häufig die Gelegenheit bekommen, den Tenniswettkampf kennenzulernen. Über viele kurze Spiele können sie an das Spiel herangeführt werden. Dabei spielt das erzielte Resultat eine untergeordnete Rolle. Vielmehr geht es darum sich anzustrengen, sich zu verbessern und Spaß zu haben.

„Die Jüngeren sollen Wettkämpfe nicht als etwas ansehen, was man um jeden Preis gewinnen muss und wo man aggressiv einen Wettstreit austrägt. Sie sollen vielmehr im Spiel gefordert werden, aber auch Spaß haben und ihre Fähigkeiten in einem spielerischen, geselligen Umfeld entwickeln dürfen und Mannschaftsgeist lernen.“

Dave Miley, ITF Executive Director, Development

Mit diesem Leitfaden möchten wir aufzeigen, wie man junge Spieler schrittweise an Wettkampftennis heranzuführen kann – zunächst in kleinen Turnieren im Club innerhalb der Trainingseinheiten, in denen vielfältige Fähigkeiten geübt werden, später dann in Mannschafts-Wettkämpfen, noch später dann in längeren Matches und Einzelwettkämpfen im eigenen Club oder regionalen sowie überregionalen Wettkämpfen.



„In diesem jungen Alter sind das Üben und der Spaß wesentlich wichtiger als die Ergebnisse - darauf sollten Eltern und Trainer achten. Natürlich darf ein Kind gewinnen wollen, aber die Erwachsenen dürfen keinen entsprechenden Druck ausüben, indem sie nur Sieger belohnen oder würdigen.“

James Newman, ITF Participation Officer

Ist ein Wettkampf schlecht für das Kind?

Drei Faktoren beeinflussen den Wettkampf der Kinder:

- die Gestaltung und Organisation des Wettkampfs,
- der Ehrgeiz des Kindes, sich anstrengen, sich verbessern und gewinnen zu wollen,
- wie Eltern und Trainer mit den Spielern kommunizieren.

„Viele der heute weltbesten Tennisspieler hatten in ihrer Jugend einen Trainer, der sich nach einem gewonnenen oder verlorenen Match auf die Leistung konzentrierte und versuchte, diese zu verbessern, ohne sich um das Ergebnis zu kümmern.“

Dave Miley, ITF Executive Director Development

Wettkämpfe haben gute, aber auch schlechte Seiten. Wir möchten hier versuchen, eine strukturierte und vor allem altersgerechte Einführung zum Tennisswettkampf zu bieten. Dabei konzentrieren wir uns insbesondere darauf, dass:

- Trainer und Eltern Anstrengung belohnen und Verbesserung anerkennen statt Ergebnisse zu kommentieren, sowohl in der Kommunikation als auch in der Organisation von Wettkämpfen (vor allem bei der Preisvergabe),
- Schläger, Bälle und Plätze der Körpergröße des Kindes angepasst sind,
- bei den Turnieren auch der gesellige Aspekt betont wird,
- jedes Kind die Chance bekommt, viele, dafür aber kürzere Matches zu spielen,
- keines der Kinder vor dem Wettkampf Angst hat oder so demotiviert wird, dass es aufhören möchte.

Was Rot, Orange und Grün bedeuten

Stufe Rot – ein Überblick

Die erste Stufe innerhalb von Tennis 10s ist die sog. Stufe Rot. Hier lernen Kinder sehr schnell, den Ball ins Spiel zu bringen (über einen Aufschlag oder eine Angabe von unten aus der Hand), den Ball hin und her zu spielen und über erste einfache Wettkämpfe Punkte zu erzielen.

Altersklasse

Diese Stufe ist vor allem für die **unter 8jährigen** gedacht, kann aber bei späterem Beginn auch von Älteren gespielt werden.

Platz

Der Platz hat die Maße von **10,97 m x 6,10 m (A)** bzw. **5,48 m (B)** (von DTB empfohlen) und das **Netz ist in der Mitte 0,80 m** hoch. Kapitel 1, „Das Spielfeld einrichten“ enthält eine Kurzanleitung (siehe S. 20) zum Aufbau des Platzes in den einzelnen Stufen.

Bälle und Schläger

Es werden die roten Bälle verwendet. Sie sind entweder aus Schaumstoff oder Filz und sind etwas größer als die orangen, grünen und gelben Tennisbälle. Außerdem sind sie **75 % langsamer** als ein normaler Tennisball.

Der Schläger ist max. 23 inches (58 cm) lang. Je nach Körpergröße und Schlagkraft sind für Kinder im Alter von 5-7 Jahren häufig Schläger mit 19 oder 21 inches (44-53 cm) besser geeignet.

Zählweise

Tiebreaks bis 7 oder 10 Punkte sind hier üblich. Erfahrenere Spieler können **zwei Gewinn-Tiebreaks bis 7 oder auf Zeit** bis 15 Minuten spielen. Das Spielen auf Zeit ist einfacher zu organisieren.

Wettkampf-Format

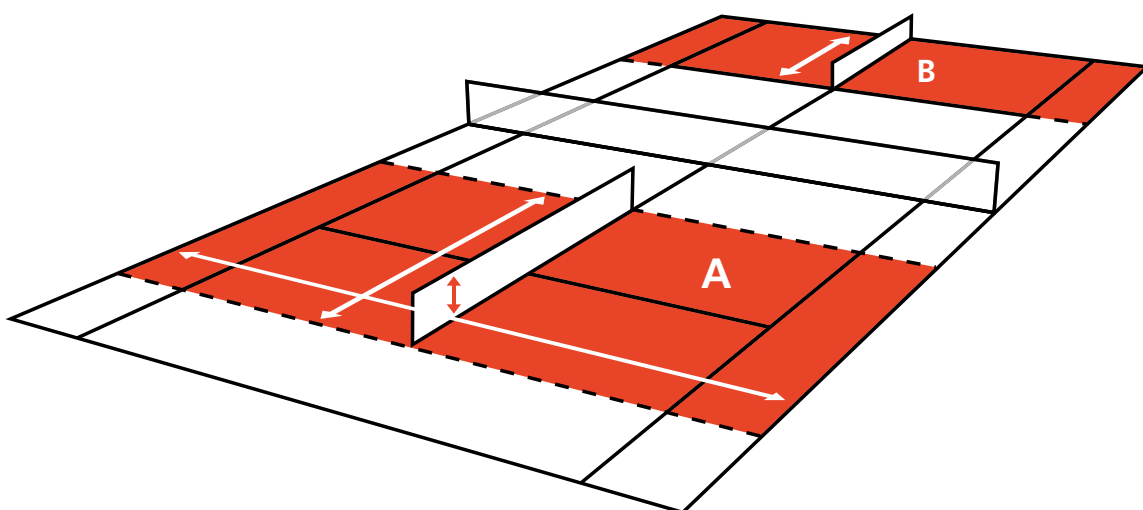
Im Kindesalter sind Mannschaftswettbewerbe besonders beliebt. Dabei ist darauf zu achten, dass jedes Kind möglichst viele kurze Matches austrägt. Ab dem 7. Lebensjahr können Kinder auch Doppel auf dem roten Platz spielen. Jüngere Kinder haben oft Schwierigkeiten, sich in einem Team zu integrieren. Neben dem Tennisspielen sollten einige Stationen mit Geschicklichkeitsaufgaben angeboten werden. Turniere sollten für dieses Alter nur etwa 1 bis 3 Stunden dauern.

Wettkampf-Ort

Die Turniere sollten, wenn möglich, im **eigenen Club in gewohnter Umgebung** stattfinden. Wenn die Kinder selbstsicherer werden, kann man auch Turniere an anderen Orten organisieren, die aber immer noch **in der Nähe ihres Clubs** stattfinden sollten.

Lerninhalte

Das erste Ziel der Stufe Rot besteht darin, Ballwechsel spielen zu können. Einfache Spielzüge (Ball übers Netz, cross oder longline) können mit einfachen Techniken bewältigt werden. Die Kinder sollen das Spiel mit einem Aufschlag von oben oder über eine Angabe aus der Hand von unten eröffnen können, den Ball retournieren und Ballwechsel spielen können. Ebenso gehören erste leicht durchzuführende Wettkämpfe zu den Lerninhalten. Sobald die Kinder alle Kriterien der ersten Stufe erfüllen, können sie in die nächste Stufe Orange aufsteigen und auf dem sog. Midcourt spielen.



Stufe Orange – ein Überblick

In dieser Stufe können Junioren, die die Stufe Rot erfolgreich abgeschlossen haben, auf einem größeren Platz und mit einem schnelleren Ball anwenden, was sie gelernt haben. Ältere Anfänger können gleich mit Stufe Orange anfangen, weil sie groß genug sind, um auf dem größeren Platz zu spielen.

Altersklasse

Die Stufe Orange ist vor allem für Kinder im Alter von 8 und 9 Jahren gedacht. Kinder, die erst später mit dem Tennis beginnen, können auch bis zum 11. Lebensjahr im Midcourt spielen.

Platz

Der orange Platz misst 18 m x 6,40 m* (Einzel) und bzw. 8,23 m (Doppel), das **Netz ist in der Mitte 0,80 m hoch**. Kapitel 1, „Das Spielfeld einrichten“, enthält eine Kurzanleitung (siehe S. 20) zum Aufbau des Platzes in den einzelnen Stufen.

*Hinweis: Empfohlene Spielfeldgröße des DTB. In einigen Landesverbänden werden auch Einzelspiele auf einer Spielfeldbreite von 8,23 m ausgetragen.

Bälle und Schläger

Der orange Ball hat die gleiche Größe wie ein gelber Ball, ist aber um etwa **50 % druckreduziert und dadurch langsamer** und springt nicht so hoch.

Auf einem solchen Platz sollte ein Schläger der Größe **23 oder 25 inches (58-64 cm)** verwendet werden.

Zählweise

Die Spieler sind etwas älter und haben vermutlich bereits Wettkampferfahrung. Wettkämpfe können daher schon etwas länger dauern. Als Format werden z.B. zwei Gewinn-Tiebreaks oder ein bzw. zwei kurze Sätze bis 4 empfohlen.

Wettkampf-Format

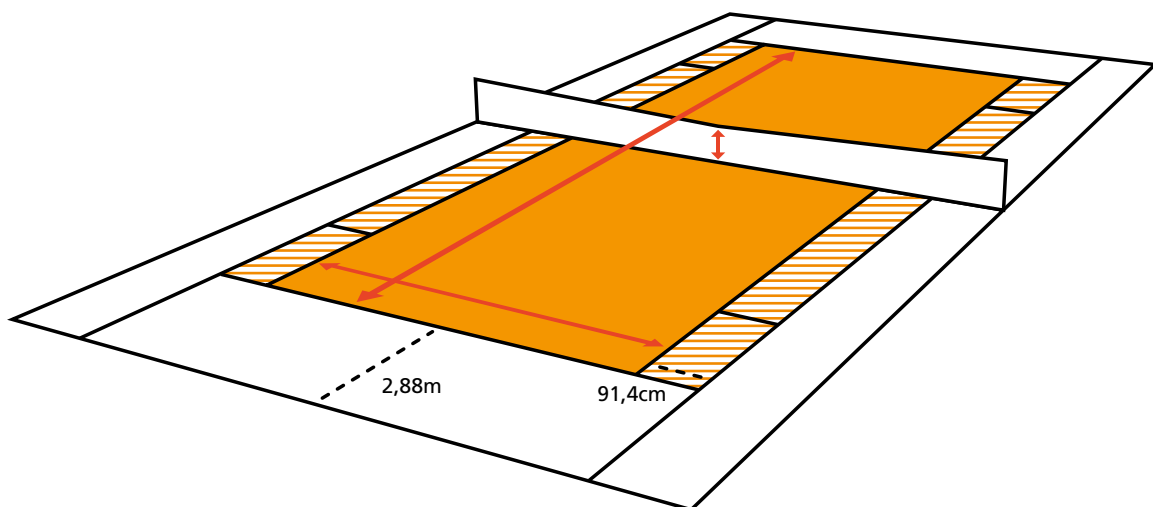
Auch für die Stufe Orange sind Mannschaftswettbewerbe, bei denen Einzel und Doppel gespielt werden, besonders geeignet. Darüber hinaus können bereits Einzelwettbewerbe bestritten werden. Die Turniere sollten dabei nicht länger als 2 bis 4 Stunden dauern.

Wettkampf-Ort

Es sollte darauf geachtet werden, dass im **Heimatclub** ausreichend Wettkämpfe angeboten werden, damit auch weniger Engagierte an diesen Wettbewerben teilnehmen können. In dieser Stufe kann auch erwartet werden, dass die Spieler häufiger **kurze Strecken zurücklegen**, um auswärts zu spielen.

Lerninhalte

In dieser Stufe sollen die Kinder lernen, den gesamten Midcourt zu bespielen. Neben dem Grundlinienspiel soll das Netzspiel erlernt und im Match angewendet werden. Der 6,40 m breite Midcourt ist dazu besonders geeignet. Im Vergleich zum Kleinfeldtennis der Stufe Rot ist das Spiel schon deutlich dynamischer und intensiver. In den Unterrichtsstunden sollte man sich allerdings darauf konzentrieren, die wichtigsten Fähigkeiten auszubauen und durch häufiges Spielen dazulernen. Häufige Wettkämpfe schulen außerdem das taktische Verständnis.



Stufe Grün – ein Überblick

Die Stufe Grün sorgt für einen fließenden Übergang in den normal großen Tennisplatz. Sie ist die letzte Stufe, bevor der gelbe Ball eingesetzt wird. Durch das Spielen mit dem grünen Ball können die Spieler ihre grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter ausbauen. Es ist auch die Stufe, in der alle Platzbereiche sowie verschiedene Absprunghöhen und Ballgeschwindigkeiten beherrscht werden sollten.

Altersklasse

In der Stufe Grün sind die Kinder in der Regel 9 bis 10 Jahre alt.

Natürlich möchte jedes Kind so bald wie möglich von der roten über die orange in die grüne Stufe aufsteigen. Der Übergang von Stufe zu Stufe sollte allerdings nicht zu schnell erfolgen. Vielmehr sollten die Fertigkeiten in jeder Stufe ausreichend lange entwickelt werden.

Ebenso ist für ältere – auch für Erwachsene – Anfänger ein Einstieg ins Tennis mit den grünen Bällen empfehlenswert.

Platz

Der grüne Platz hat die gleichen Maße wie ein **normaler Platz: 23,77 x 8,23 m**. Das **Netz ist in der Mitte 0,914 m** hoch. Die Spieler sollten erst auf dem großen Platz spielen, wenn sie spielerisch dazu in der Lage sind.

Bälle und Schläger

Der grüne Ball ist etwa **25 % langsamer** als der gelbe Ball, er springt höher als der orange Ball.

Der Schläger sollte **25-26 inches (63-66 cm)** lang und weder kopf- noch griffplastig sein.

Zählweise

Kurze Sätze bis 4, aber auch zwei Gewinnsätze bis 6 können gespielt werden. Im Breitensport können auch andere Wettkampf-Formate wie z.B. Tiebreak bis 7 oder 10 zur Anwendung kommen.

Wettkampf-Format

Auch 10jährige Kinder spielen sehr gern in Mannschaften Einzel und Doppel. Darüber hinaus sollten in dieser Stufe auch vermehrt Einzelturniere gespielt werden.

Die Turniere können von 3 Stunden bis zu 2 Tagen dauern.

Wettkampf-Ort

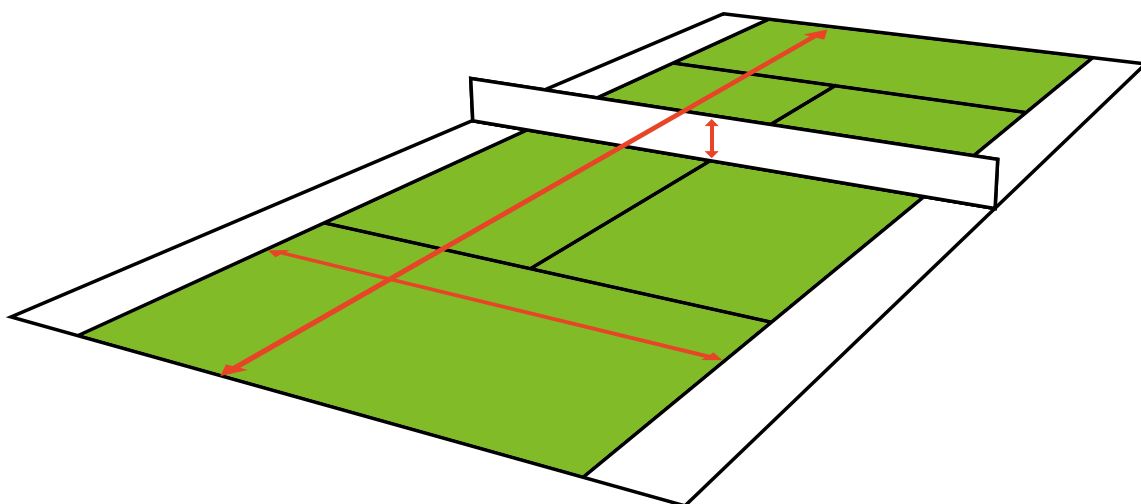
Es sollte dafür gesorgt werden, dass im eigenen Verein ausreichend Wettkämpfe angeboten werden, damit auch weniger Engagierte an diesen Wettbewerben teilnehmen können. Häufiger können die Spieler jetzt auch kurze Strecken zurücklegen, um auswärts zu spielen oder an regionalen, in Ausnahmefällen auch landesweiten Turnieren teilnehmen.

Lerninhalte

Um auf dem normal großen Platz erfolgreich agieren zu können, müssen die Kinder bereits über eine gute Körperbeherrschung und ein ordentliches technisches Spielniveau verfügen. Taktisch sollten sie in der Lage sein, ihr Spiel sowohl von der Grundlinie aufzubauen als auch bei geeigneter Situation den Angriff ans Netz zu suchen. Bei der Wettkampfvorbereitung ist es wichtig, die Eigenständigkeit der Kinder zu fördern und ihnen die Notwendigkeit des Aufwärmens und des regelmäßigen Übens nahezubringen sowie Fitness und Gesundheit zu erklären.

Aufstieg zum Spiel mit dem gelben Ball

Für den Wechsel bzw. Übergang zum gelben Ball gibt es keine Altersvorgabe. In der Regel besitzen die Kinder zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr die körperliche Reife, um mit dem gelben Ball auf dem normalen Platz zu spielen. Sehr begabte Kinder können bei entsprechender körperlicher Entwicklung bereits früher an das Spielen mit dem gelben Ball herangeführt werden. Experten sind sich darin einig, dass das Spielen mit den grünen Bällen die taktische und technische Schulung der Kinder verbessert. Wird zu früh mit dem gelben Ball gespielt, so besteht die Gefahr der Überforderung. Nicht selten geht dies mit dem Beenden des Tennissports einher.



1. KAPITEL 1

DAS SPIELFELD UND DIE AUSRÜSTUNG

- 1.1 Die Bälle
- 1.2 Das Spielfeld
- 1.3 Die Schläger
- 1.4 Sonstiges Material

1.1 Die Bälle

Gemeinsam mit Tennisballherstellern hat die ITF drei Sorten langsamere Bälle entwickelt (siehe Abbildung unten). Die langsameren Bälle geben den Spielern mehr Zeit und die niedrigere Sprunghöhe sorgt für eine leichtere Ballkontrolle. Dadurch können sie von Anfang an den Ball ins Spiel bringen (aufschlagen), retournieren, Bälle hin und her schlagen und sogar um Punkte spielen. Die normalen gelben Bälle hingegen springen für Kinder zu hoch und sind zu schnell.

Ballarten

Die orangen und die grünen Bälle sind ähnlich aufgebaut wie die gelben Standard-Bälle. Von den roten Bällen gibt es drei Arten:

Roter Schaumstoffball		Diese Bälle sind die perfekten Anfängerbälle – weich, wenig Sprunghöhe, für Hallentennis geeignet. Es gibt sie als beschichtete und unbeschichtete Schaumstoffbälle. Die beschichteten Schaumstoffbälle eignen sich auch für draußen, sind aber schwerer und springen höher.
Roter Filzball (75 % langsamer als ein gelber Ball)		Die Bälle sind für den Außeneinsatz gedacht; in windigem Wetter sind Schaumstoffbälle etwas unberechenbar. Sie sind aufgrund ihrer Größe und ihres Aufbaus etwas schneller als Schaumstoffbälle. Rote Bälle sind größer als orange oder grüne.
Orange Bälle (50 % langsamer als ein gelber Ball)		Orange Filzbälle ähneln den gelben Standard-Bällen, sind aber 50 % langsamer und springen nicht so hoch. Sie sind schneller und springen höher als rote Bälle.
Grüne Bälle (25 % langsamer als ein gelber Ball)		Grüne Filzbälle ähneln den gelben Standard-Bällen, sind aber 25 % langsamer und springen nicht so hoch. Sie sind schneller und springen höher als rote oder orange Bälle.

Spezifikationen

Die ITF-Spezifikationen für langsamere Bälle finden Sie unter www.itftennis.com/technical. Dort ist auch eine Liste zugelassener Bälle verschiedener Hersteller hinterlegt. Es folgen die Spezifikationen für die einzelnen Ballarten (Stand: 1.1.2012):

	Anfängerbälle				Standardbälle
	Rot (Stage 3) Schaumstoff	Rot (Stage 3) Standard	Orange (Stage 2) Standard	Grün (Stage 1) Standard	Gelb
Gewicht	25,0 – 43,0 Gramm	36,0 – 49,0 Gramm	36,0 – 46,9 Gramm	47,0 – 51,5 Gramm	56,0 – 59,4 Gramm
Durchmesser	8,00 - 9,00 cm (3,15 - 3,54 Inches)	7,00 - 8,00 cm (2,76 - 3,15 Inches)	6,00 - 6,86 cm (2,36 - 2,70 Inches)	6,30 - 6,86 cm (2,48 - 2,70 Inches)	6,54 - 6,86 cm (2,57 - 2,70 Inches)
Sprunghöhe	85 - 105 cm (33 - 41 Inches)	90 - 105 cm (37 - 41 Inches)	105 - 120 cm (41 - 47 Inches)	120 - 135 cm (47 - 53 Inches)	135 - 147 cm (53 - 58 Inches)

Wie viele? Wie teuer?

Rote, orange und grüne Bälle sind zwar etwas teurer als gelbe Bälle, dabei ist aber folgendes zu beachten:

- Die Bälle halten länger als gelbe Bälle.
- Das Kind lernt im Spiel, es werden also weniger Bälle benötigt.
- Die Bälle sind an die Aufgabe angepasst.
- Der Tennisclub kann die Bälle verschiedenen Trainern zur Verfügung stellen, auch das spart Kosten.

1.2 Das Spielfeld

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an unterschiedlichen Standorten ein Tennis-Spielfeld einzurichten. Es ist ganz wichtig, den Kindern zu zeigen, wie leicht man ein Spielfeld zum Üben aufbauen kann. So werden sie unabhängiger vom Trainer und können somit auch außerhalb des Trainings miteinander spielen.

Tennis kann man im Tennisclub, in der Schule oder auch im Freizeitzentrum spielen, sofern sich der Untergrund dafür eignet.

Rote Tennisplätze auf verschiedenem Untergrund



Auf dem Markplatz



Auf dem Sportplatz

Die Linien einzeichnen

Auf den nächsten Seiten werden verschiedene Spielfeldmarkierungen aufgezeigt. Es gibt folgende Möglichkeiten, ein Spielfeld zu markieren.

Mit Gummilinen	Die Linien markieren das Spielfeld für eine Trainings- oder Wettkampfeinheit.
Klebestreifen	Leicht anzubringen. Hält nicht lange, wird nach Gebrauch entsorgt.
Mit Kreide	Einfach, aber für bestimmte Untergründe und für Wettkämpfe ungeeignet.
Festes Klebeband	Beispielsweise Abdeckband. Hält etwas länger, bis zu 6 Monate.
Provisorische Farbe	Es gibt ablösbare, provisorische Farben zu kaufen, die rund 12 Monate halten.
Permanente Farbe	Prüfen Sie aber vorher, ob die Wettkampfordnung diese Farbmarkierung bei nationalen und ITF-Wettkämpfen zulässt.

Tipps zur Spielfeldmarkierung

- Wenn Sie die Markierung dauerhaft oder zumindest für einen längeren Zeitraum anbringen wollen, sollten Sie eine ähnliche Farbe wählen wie für den Untergrund, um Spieler auf dem normalen Feld nicht abzulenken.
- Um rasch ein Spielfeld zu markieren, setzen Sie einen kleinen Punkt auf das Feld; dort setzen Sie dann die Markierung an.
- Nur ITF-, WTA-, ATP- und Grand-Slam-Turniere dürfen laut ITF keine zusätzlichen Spielfeldmarkierungen aufweisen. Daher sind für andere Plätze Permanentmarkierungen eine gute Lösung.
- Nutzen Sie, wo möglich, bestehende Linien.
- Wenn Sie nicht genug Platz für ein Großfeld haben, der Platz aber für ein oranges oder rotes Spielfeld ausreichen würde, könnten Sie ein solches Kleinfeld permanent einrichten.

Netze

Es gibt verschiedene Netze für Übungsspiele und Wettkämpfe. Manche sind besser und einfacher als andere, aber alle erfüllen die ursprüngliche Aufgabe einer Barriere für den Ball. Auf roten und orangen Plätzen ist das Netz 80 cm hoch.



Tragbare Netze kann man zusammenfalten, sie sind leicht zu transportieren und einfach zu lagern. Meist sind sie 3 oder 6 Meter breit. Empfohlen wird ein 6-m-Netz. Die Netze gibt es auch rahmenlos, sie können an Zäunen, Pfosten oder Stühlen etc. befestigt werden.

Netze gibt es bei den meisten Tennisherstellern. Eine Lieferantenliste finden Sie hier:

<http://www.tennisplayandstay.com/equipment/suppliers/index.html>

Als Alternative zu einem tragbaren Netz eignet sich Absperrband. Es ist sehr einfach anzubringen und kann über mehrere rote Plätze gespannt werden. Damit das „Netz“ oben bleibt, müssen die Band-Enden befestigt werden, beispielsweise an einen Stuhl oder Zaun gebunden oder zwischen zwei tragbare Netze gespannt werden. Das ist eine ausgezeichnete, deutlich kostengünstigere Alternative zu tragbaren Netzen, aber mit dem Nachteil, dass sich das Band bei Wind bewegt.



"Netz" für einen roten Platz, zwischen Netz und einem Stuhl wird eine Schnur gespannt.



Ein Tuch über die Schnur gehängt macht das Netz besser sichtbar.

1.3 Die Schläger



Die meisten Hersteller bieten heute auch Kinder- und Jugendschläger an. Manche haben sogar Größentabellen, die es den Eltern erleichtern, anhand der Körpergröße ihres Kindes einen geeigneten Schläger zu finden. Ohne entsprechende Beratung sehen Eltern Schläger- und Spielfeldgröße häufig als Zeichen des Fortschritts an und wählen für ihr Kind einen möglicherweise zu großen Schläger.

Einige Hersteller kennzeichnen ihre Schläger mit einem Etikett als für eine bestimmte Körpergröße geeignet oder verwenden die Stufenfarben Rot, Orange und Grün als Entscheidungshilfe für die Eltern. Grob gesagt sollte der Rahmen des Schlägers etwa 3 cm vom Boden entfernt sein, wenn das Kind aufrecht steht und den Schläger nach unten hält. Berührt der Schläger den Boden, ist er zu groß.

Die Auswahl eines größeren Schlägers hängt auch davon ab, ob das Kind mit diesem Schläger:

- das Auftreffen des Balls kontrollieren kann,
- die Schlägerform beim Ausholen und Schlagen kontrollieren kann,
- genug Geschwindigkeit für Spin und bessere Kontrolle entwickeln kann,
- durch Körperbewegung einen flüssigen und ruckfreien Schlag erzeugen kann.

Wenn der Schläger für das Kind zu lang ist, dann wird es möglicherweise:

- wenig Spaß am Tennis haben, weil es den Ball nicht kontrollieren kann,
- eher reaktiv als aktiv spielen,
- sich aufgrund der Belastung der im Wachstum begriffenen Gliedmaße vielleicht verletzen.

Als Grundregel sollten Sie stets den kleineren von zwei möglichen Schlägern wählen, bis Sie ganz sicher sind, dass das Kind mit dem größeren Schläger problemlos spielen kann und keines der genannten Probleme haben wird.

Auch der Schlägergriff sollte dünn genug sein, damit das Kind ihn gut umschließen kann. Zu dicke oder zu dünne Griffe verleiten das Kind dazu, den Schläger zu fest zu halten, was Verletzungen zur Folge haben kann und die flüssige Schlägerbewegung behindert.

1.4 Sonstiges Material

Kinder spielen gern mit unterschiedlichen Schlägern und Bällen. Sie üben dadurch, die Flugbahn von Objekten verschiedenen Gewichts und unterschiedlicher Größe zu erkennen. Dadurch verbessern sie ihre Koordination, vor allem dann, wenn diese Übungen in den sonstigen Unterricht eingebaut werden.

Sie können für Trainingsstunden folgendes einsetzen:

- Kegel (unterschiedlicher Größe und Farbe),
- Gummistreifen,
- unterschiedliche Bälle (rot, orange und grün),
- Mini-Basketbälle / -Fußbälle / -Ballons,
- Netze oder Absperrband.



2. KAPITEL 2

DAS TENNISSPIEL ERLERNEN

- 2.1 Tennisspielen lernen
- 2.2 Praktische Prinzipien im Unterricht mit Kindern
- 2.3 Kindgerechte Regeln und Zählweisen

2.1 Tennisspielen lernen

Ein Erwachsener kennt viele der Tennisregeln intuitiv. Ein Kind muss die Regeln lernen, um richtig Tennis spielen zu können. Deswegen müssen wir sie ihm beibringen und beispielsweise im Rahmen von Übungen immer wieder erklären. So lernen die Kinder spielerisch und können die Regeln gleichzeitig verinnerlichen.

Spielfeldgrenzen

Für jede Übung sollte ein Spielfeld markiert werden. Das ist wichtig, um ein paar simple Prinzipien zu erklären, die für die Kinder neu sind - zum Beispiel, wann der Ball „drin“ oder „draußen“ ist, und dass „auf der Linie“ bedeutet, dass der Ball „drin“ war. Kinder schauen dem Ball häufig nicht bis zum Ende nach. Daher sollte in den Trainingseinheiten auch darauf geachtet werden, dass die Kinder erkennen, ob ein Ball drin oder draußen war. Sie sollen ruhig auch für andere den Schiedsrichter spielen.

Sehr jungen Kindern muss auch erklärt werden, dass der erste Ballaufsprung zählt, da sie häufig nicht unterscheiden können, welcher Aufprall der entscheidende ist. Üben Sie mit den Kindern deswegen laut zu zählen, wie oft der Ball aufspringt.

Punktgewinn, Punktverlust

Für Erwachsene ist das selbstverständlich, aber jüngeren Spielern muss man beibringen, wie sie einen Punkt machen oder ihn verlieren, also was passiert, wenn ein Spieler:

- den Ball nicht trifft,
- den Ball dahin schlägt, wo der andere Spieler nicht drankommt,
- den Ball ins Aus schlägt,
- den Ball ins Netz schlägt,
- den Ball zweimal aufspringen lässt,
- einen Aufschlag-Doppelfehler macht,
- den Ball nicht mit dem Schläger zurückschlägt.

Zählweise und Punktestand

Kinder haben oft Mühe, sich auf mehr als eine Sache zu konzentrieren. Sie wollen einfach nur den Ball über das Netz in das gegnerische Spielfeld schlagen und vergessen darüber den Punktestand.

Dagegen hilft eine weithin sichtbare Punktestandanzeige, z.B. mit:

- Wäscheklammern am Netz oder Hemd,
- Bällen in einem Reifen,
- gestapelten Kegeln.



Wenn sie das verstanden haben und die Punktestandanzeige nicht mehr brauchen, sollen sie einfach nach jedem Punkt den aktuellen Stand laut ansagen, um zu hören, ob sich beide Spieler/innen einig sind. Es können auch andere Kinder als Schiedsrichter fungieren.

Tennis wird meist mit zwei Gewinnsätzen gespielt. Das muss ein Kind auch erst lernen und begreifen, dass selbst dann, wenn es den ersten Satz oder den ersten Mini-Tiebreak verloren hat, das Spiel noch nicht vorbei ist und es das Match doch noch gewinnen kann. Kinder lernen das am einfachsten, wenn man zunächst zwei Mini-Gewinn-Tiebreaks spielt.

Wo man stehen sollte

In Stufe Rot wird meist eine Tiebreak-Zählweise angewendet. Die Spieler müssen wissen, wo sie für einen Aufschlag und beim Return stehen müssen. Das lässt sich ganz einfach anhand von zwei farbigen Kegeln oder Pflöcken vermitteln. Die Kegel werden neben das Spielfeld gestellt. Jeder Spieler wählt eine Farbe. Stehen die Kegel richtig herum, wird von der Einstand-Seite aufgeschlagen, sind sie umgedreht, hat derjenige den Aufschlag, der im Vorteil ist. Nach jedem Punkt wird der Ball einen Kegel weiter gelegt, um anzuzeigen, wer aufschlägt und auf welcher Seite.



Regeln für Aufschlag und Return

Die Spieler müssen lernen, dass sie immer einen zweiten Aufschlag haben. Sie sollten daher immer auch zwei Aufschläge üben. Bringen Sie den Kindern auch bei, was ein Netzball ist und von welcher Seite zuerst aufgeschlagen wird.

Das Spiel beibringen

Es ist mindestens so wichtig, Punkte zählen zu lernen und die Regeln zu kennen, wie Schläge und Taktik zu üben. Die Kinder müssen begreifen, worum es beim Tennis geht.

Lassen Sie die Kinder wechselseitig als Schiedsrichter fungieren, auch in den Trainingsstunden; geben Sie Hausaufgaben auf, die mit dem Punktezählen zu tun haben; wenn es regnet, lassen Sie die Kinder ein Tennis-match anschauen und Punkte zählen.

Punkte zählen lernen

Es dauert eine gewisse Zeit, bis junge Spieler Punkte zählen können. Hilfreich dabei ist, sie beispielsweise während der Trainingsstunden als Schiedsrichter für die anderen Kinder einzubinden. Im Wettkampf sollten allerdings Erwachsene das Zählen kontrollieren. Als Faustregel gilt:

- Rot:** Ein Erwachsener oder Assistent zählt die Punkte, ältere Spieler der Stufe Rot können selbst zählen, es wird eine weithin sichtbare Punktestandanzeige mit Kegeln o.ä. gewählt, damit die Kinder schnell und einfach lernen, die Punkte zu zählen.
- Orange:** Die Kinder sollten dazu angehalten werden, selbst ihre Punkte zu zählen, mit einem Erwachsenen zur Kontrolle. Das gelingt am besten, wenn die Kinder schon einige Zeit spielen und das Zählen im Training geübt haben.
- Grün:** In dieser Stufe können die Spieler selbst zählen.

Eltern

Eltern sind Erwachsene, deshalb nehmen wir manchmal fälschlicherweise an, dass sie die Regeln kennen. Manchmal muss man auch den Eltern Zählweise und Grundregeln erklären. Eltern sollten ihre Kinder dazu anhalten, selbständig zu spielen. Kinder machen Fehler, sehen Bälle nicht richtig drin oder draußen oder vergessen den Punktestand. Da sollten Eltern allerdings nicht eingreifen, denn Fehler sind Teil des Lernprozesses. Kinder sollten die Regeln lernen und wissen, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten.

2.2 Praktische Prinzipien im Unterricht mit Kindern



Kinder bleiben eher beim Tennissport, wenn sie so bald wie möglich den Ball ins Spiel bringen, retournieren, den Ball hin und her schlagen und um Punkte spielen können. Ist der Unterricht hingegen zu sehr auf die Tennistechnik ausgerichtet, so verlieren Kinder schnell die Lust am Spiel. Eine gesunde Mischung aus Spielen und Üben führt meistens zum Erfolg.

Übungen sollten das abbilden, was auch im Match passiert. So lernen die Kinder von Anfang an, was Tennisspielen bedeutet, und erfassen die Regeln zum Teil ganz spielerisch.

Und so erklärt ein Kind, was Tennisspielen ist:

„Auf **jeder Seite des Netzes steht ein Spieler**, einer schlägt den Ball **ins Feld**, der andere **rennt** ihm nach und **schlägt** ihn zurück, und so geht das weiter, bis einer danebenschlägt!“

Selbst ein Kind begreift also in Grundzügen, dass man beim Tennis ein Spielfeld und zwei Spieler hat, die sich bewegen und einen Schläger schwingen. Daran muss man als Trainer immer denken und sich daran erinnern, dass es nicht nur um die Schlägerbewegung geht. Wenn man alle anderen Aspekte in den Unterricht einbaut, werden die Spieler gleich auf Wettkämpfe vorbereitet.

Das Spielfeld

Veranschaulichen Sie den Kindern das Spielfeld, damit sie lernen:

- wann der Ball drin und wann draußen ist,
- wo sie stehen sollten (hinter der Grundlinie),
- wo der Ball aufspringen wird,
- wohin der Ball geschlagen werden muss (und wie man das steuert),
- wo sie sich selbst auf dem Spielfeld befinden (zur Orientierung).

Jüngere Kinder brauchen visuelle Hilfen, um das Spielfeld erkennen zu können. Nehmen Sie sich die Zeit, den Kindern zu erklären, wohin die Linien gehören. Lassen Sie die Kinder das Spielfeld selbst markieren. Dann wissen sie auch, wie sie außerhalb des Trainings ein Spielfeld aufbauen und mit Eltern oder Freunden spielen können.

Der Gegner

Tennis spielt man gegen einen Gegner. Die Kinder müssen lernen, dass man für ein Spiel auch einen Gegner auf der anderen Spielfeldseite braucht. Schon in Stufe Rot sollten Übungen und sonstige Aktivitäten immer mit mindestens zwei Spielern ausgeführt werden, damit die Kinder lernen, dass der Punkt nicht vorbei ist, nur weil sie den Ball über das Netz geschlagen haben. Außerdem lernen sie, dass jeder Ball der über das Netz kommt, zurückgeschlagen werden muss. Darüber hinaus nehmen die Kinder wahr, wo der Gegner steht und wohin der Ball erfolgversprechend geschlagen werden sollte.

Es ist auch von Vorteil, Spielfähigkeiten in Situationen zu üben, in denen der Ball von verschiedenen Seiten kommt. Dann lernen sie, zu reagieren und sich anzupassen. Wenn man so vorgeht, können die Kinder bald einfache Ballwechsel durchführen und richtig spielen.

Die Schlagbewegung

Beim Tennis beginnt man in Bereitschaftsstellung. Der Spieler bewegt sich anschließend zum Ball, schlägt ihn und kehrt nach dem Schlag wieder in die Ausgangsposition zurück. Das Abdecken des Platzes gehört zu den Grundlagen des Spiels und sollte häufig geübt werden. Dadurch erlernen die Spieler:

- dass sie sich immer bewegen müssen,
- wie wichtig es ist, sich richtig zu positionieren, um den Ball zu treffen,
- wie man diese Position durch Beschleunigen oder Abbremsen erreicht,
- welche Bewegungen und Schritte man benötigt
- welchen Rhythmus das Spiel hat.

Trainer sollten insbesondere auf die Balance beim Treffen des Balles sowie auf wichtige Bewegungsmuster zum Ball hin und wieder zurück achten. Dabei ist es effektiver, sich in X- oder V-Form zu bewegen als einfach seitwärts. Auch bei Standübungen, beispielsweise beim Aufschlag, kann das Kind nach dem Schlagen in die Mitte zurückkehren und einen Ball aufsammeln, bevor es wieder aufschlägt.

Der Ball

Bereits während des Aufwärmens lernen die Kinder durch Werfen und Fangen von verschiedenen Bällen (Basketball, Fußball, Tennisball etc.) die Flugbahn des Balles wahrzunehmen und sich entsprechend zu bewegen. Durch solche spielerische Übungen lernen sie die Entfernung zum Ball, das Sprungverhalten, den Drall und die Fluggeschwindigkeit richtig einzuschätzen.

Die Spielregeln lernen

Auch das Erlernen der Tennisregeln gehört zu den Inhalten des Tennisunterrichts. Erst nach Kenntnis der Regeln können Kinder im Wettkampf sicher auftreten. Nachfolgend sind die wichtigsten Regeln in kindgemäßer Form beschrieben. Es empfiehlt sich, diese auszudrucken und den Kindern in die Hand zu geben.

2.3 Kindgerechte Regeln und Zählweisen

Aufschlag

- Der Aufschlagende muss mit beiden Füßen hinter der Grundlinie stehen.
- Der Aufschlag erfolgt abwechselnd von der rechten und der linken Seite des Spielfelds.
- Der Aufschlag muss im schräg gegenüberliegenden vorderen Feld landen.
- Landet der Aufschlag nicht im richtigen Feld oder wird der Ball nicht getroffen (Fehler), darf ein zweiter Aufschlag durchgeführt werden. Trifft der Spieler diesen Aufschlag auch nicht, verliert er den Punkt (Doppelfehler).
- Der Aufschlag kann von oben oder von unten erfolgen, der Ball darf vorher aber nicht auf dem Boden aufspringen. Schlägt der Spieler nach dem Ball, verfehlt ihn aber, gilt der Aufschlag. Die Turnierleitung kann auch zulassen, dass das Spiel mit einem vor dem Schlag einmal aufgetippten Ball beginnt.
- Erfolgt der Aufschlag von der falschen Seite, ohne dass jemand es bemerkt, zählen die Punkte. Anschließend muss jedoch von der richtigen Seite aufgeschlagen werden.
- Der annehmende Spieler muss den Ball einmal aufspringen lassen. Schlägt er den Ball vorher zurück, verliert er den Punkt.
- Berührt der Ball die Netzkante, springt dann aber in das richtige Feld, wird der Aufschlag wiederholt (das ist der Netzball).
- Die Spieler schlagen abwechselnd auf.

Der Ball ist im Spiel

- Im Spiel (außer beim Annehmen eines Aufschlags) kann der Ball entweder zurückgeschlagen werden, bevor er auftrifft, oder erst danach.
- Der Ball muss im Spielfeld landen.
- Schlägt der Ball an die Decke, die Wand oder ein anderes Hindernis (mit Ausnahme der Netzpfeosten), ist der Punkt verloren. Das gilt auch beim Aufschlag.
- Trifft der Ball einen Spieler (und nicht seinen Schläger), verliert der Spieler einen Punkt.
- Schlägt ein Spieler einen Ball zurück, der im Aus gelandet wäre, geht der Ballwechsel weiter (außer er hat einen Aufschlag zurückgeschlagen, dann verliert der Spieler den Punkt).
- Berührt der Spieler das Netz, während der Ball im Spiel ist, verliert er den Punkt.

3. KAPITEL 3

KINDER UND WETTKÄMPFE

- 3.1 Den Spaß am Wettkampf fördern
- 3.2 Stufenwettkampf
- 3.3 Mit den Augen eines Kindes
- 3.4 Überlegungen zum Unterricht mit Mädchen und Jungen

3.1 Den Spaß am Wettkampf fördern

Kinder haben Spaß am Wettkampf, wenn er kindgerecht ist und dem Alter, der Erfahrung und dem Können des Kindes entspricht. Kinder können in dem Maße, in dem sie besser werden und Erfahrung sammeln, auch im Wettkampf erfolgreicher spielen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kinder an Wettkämpfe heranzuführen. Unterschiedliche Formate und Themen wecken und fesseln ihr Interesse. Für Kinder, die noch nicht so gut spielen oder nur gelegentlich auf dem Platz stehen, sollten regelmäßig vereinsinterne Turniere angeboten werden. Ältere und fortgeschrittene Kinder sollten darüber hinaus gegen andere Vereine Wettkämpfe bestreiten oder zu Einzelturnieren auswärts antreten. Auch beim Konkurrenzdenken ist es so wie mit vielen anderen Fähigkeiten – Kinder entwickeln sich unterschiedlich. Daher sollte man ein Kind nie zu einem Wettkampf zwingen, auch wenn es dafür qualifiziert wäre. Kinder beurteilen sich selbst und ihre Wettbewerbsfähigkeit häufig völlig losgelöst von ihrem Kenntnisstand und ihren Fähigkeiten.



Erste Wettkämpfe sollten zunächst in gewohnter Umgebung stattfinden.

Warum Wettkämpfe wichtig sind

Kinder suchen beim Sport den Wettkampf, das ist beim Tennis nicht anders. Die meisten jungen Spieler wollen besser spielen lernen und sich mit anderen messen. Das ist deshalb wichtig, weil ein Wettkampf im passenden Rahmen:

- dem Lernen einen Sinn gibt,
- ein Maß für Verbesserung bietet und dem Training einen Wert beimisst,
- die mentale Entwicklung unterstützt und Ehrgeiz fördert,
- den Respekt vor dem Gegner, dem Spiel und den Regeln lehrt,
- Erfolgserlebnisse vermittelt und Fortschritt sichtbar macht,
- die Spieler motiviert und Talente aufzeigt,
- nach dem Spiel ein angenehmes soziales Umfeld bietet.

Eine Wettbewerbsreise machen

Wenn Kinder mit dem Tennisspielen beginnen, haben sie unterschiedliche Erwartungen und Ziele. Fortschritte werden in erkennbaren Stufen gemacht.

Stufe 1 – Das Spiel ausprobieren

Kinder erhalten erste Tennisstunden und sind sich noch nicht sicher, ob sie das Spiel überhaupt mögen. Vielleicht sind sie von ihren Eltern angetrieben worden. Wenn ihnen das Spiel keinen Spaß macht, bleiben sie nicht dabei.

Hier sollten Wettkämpfe auf einfachen Fähigkeiten aufbauen, die das Kind beherrscht, und als Mannschaftskämpfe ausgetragen werden, die Spaß machen.

- Anreize, um in die nächste Stufe aufzusteigen, sind folgende:
- das Programm ist leicht zugänglich (ohne große Kosten oder hohen Zeitaufwand),
- das Umfeld ist kindgerecht,
- man trifft sich mit Freunden,
- das Gefühl, etwas erreicht zu haben.

Stufe 2 – Das Spiel spielen

In dieser Stufe spielt das Kind regelmäßig, aber vermutlich nur einmal pro Woche und auch nur als eine von mehreren Sportarten oder Aktivitäten. Wenn es keine Fortschritte macht, bleibt es nicht dabei.

Sowohl Wettkämpfe als auch Trainerstunden sollten auf dem Grundsatz „aufschlagen, retournieren, spielen und punkten“ aufbauen, die Spieler müssen im Wettkampf Erfolgserlebnisse haben. Mannschaftswettkämpfe im Club bieten ausreichend Motivation für regelmäßiges Spiel und schaffen einen Anreiz dafür, mit Trainerstunden mehr zu erreichen.

Weitere Anreize, um in die nächste Stufe aufzusteigen, sind folgende:

- ein Gefühl der Zugehörigkeit, auch zum Trainer,
- tatsächlich zu spielen,
- Wettkampferfahrung (im Team),
- soziale Kontakte.

Stufe 3 – Ein Tennisspieler sein

Tennis ist die Hauptsportart für das Kind, es spielt häufiger Tennis als andere Sportarten. Auch wenn es noch andere Sportarten ausübt, ist es doch so engagiert, dass es im Wettkampf im eigenen Club und auswärts mitmacht. In Trainerstunden und Übungsmatches bereiten sich die Kinder auf Wettkämpfe vor und entwickeln erfolgversprechende Fähigkeiten. Sie werden vermutlich am Ball bleiben, außer sie machen keinerlei Fortschritte mehr oder fühlen sich ignoriert.

In dieser Stufe spielen Wettkämpfe eine wichtige Rolle. Trotzdem muss die Wettkampfsituation dem Kind angemessen sein, es muss im Wettkampf auch Erfolge feiern. Wenn es über längere Zeit nur verliert, wird es demotiviert und verliert seine Sicherheit. Mannschaftswettkämpfe entsprechen einem Bedarf und bringen Spaß.

In die nächste Stufe aufzusteigen, mag hier nebensächlich erscheinen. Die Kinder werden es aber anstreben, wenn:

- sie sich in einem anregenden Umfeld befinden,
- im Wettkampf Erfolg haben,
- den eigenen Fortschritt sehen,
- von Eltern und Trainer unterstützt werden,
- klar definierte Ziele haben, auf die sie hinarbeiten.

3.2 Stufenwettkampf

Im Folgenden haben wir anhand der beschriebenen Stufen eine mögliche Wettkampfantwicklung im U10-Tennis dargestellt. In diesem Modell werden die Kinder in einem Fähigkeiten-Wettbewerb an den Wettkampf herangeführt und schrittweise mit neuen Formaten vertraut gemacht, so dass sie an einem auf ihre Fähigkeiten ausgerichteten Wettkampf Spaß haben und entscheiden können, ob sie in die nächste, anspruchsvollere Stufe aufsteigen möchten.

Stufe	Farbe	Format	Beispiele	Zählweise	Ziel
1	Rot	Fähigkeiten-wettbewerb	Festival-veranstaltung	ohne	Umfeld schaffen
2	Rot	Fähigkeiten-runden	Tennis-Olympiade	Messbare Aufgaben im Team lösen	Fortschritt durch Fähigkeiten
3	Rot / Orange	Mannschafts-Einzel	Mannschaftskegel Abgegrenztes Mannschafts-Tennis	Kurzer Tiebreak, zwei Gewinn-Tiebreaks	Wettkampf als Teil einer Mannschaft
4	Rot / Orange	Mannschafts-Einzel und Doppel	Mehrfaches jeder gegen jeden Davis Cup	2 Gewinn-Tiebreaks	Längere Spiele, zwei Gewinnsätze, kleine Teams
5	Rot / Orange	Einzel und Doppel	Davis Cup Jeder gegen jeden	Tiebreak, kurze Sätze	Einzelkämpfe, längere Wettkämpfe
6	Orange / Grün	Einzel und Doppel	Jeder gegen jeden Kompass-Ziehung	Kurze Sätze	Wettkampf auswärts

Auf Seite 72 finden Sie eine Beschreibung zur Kompass Spielweise.

3.3 Mit den Augen eines Kindes

Parallel zu den Verbesserungen in der Technik und Taktik machen die Kinder auch Fortschritte im Wettkampf. In diesem fortlaufenden Prozess erleben Kinder Wettkämpfe auf ihre Art und Weise. Während der Wettkämpfe ist das Verhalten des Trainers und der Eltern für das Kind von besonderer Bedeutung.

Kinder haben unterschiedliche Gründe, warum sie sich im Wettkampf mit anderen messen möchten. Manche suchen den Wettbewerb, andere haben Angst davor. Aber Kinder entwickeln und verändern sich und dabei hat auch das Umfeld großen Einfluss darauf, ob die Kinder wetteifern möchten oder nicht. Eltern können ihr Kind im Wettkampf unterstützen, indem sie:

- dafür sorgen, dass er hinsichtlich Dauer, Ausgestaltung und Austragungsort angemessen ist,
- betonen, dass das Üben wichtiger ist als das Ergebnis,
- die Bemühungen und das Engagement des Kindes loben,
- dem Kind ganz deutlich erklären, dass das Wettkampfergebnis nichts damit zu tun hat, was Sie für das Kind empfinden.



Kinder können trotzdem schlechte Verlierer sein und sich ärgern oder weinen, aber das ist Teil eines Lernprozesses. Man sollte nur die Situation nicht dadurch verschlimmern, dass man bei der Wettbewerbsorganisation das emotionale und körperliche Alter der Kinder außer Acht lässt oder dem Ergebnis übermäßigen Wert beimisst. Man kann Kindern am ehesten den Spaß am Wettkampf vermitteln, wenn man die Herausforderungen ganz allmählich steigert. Das sollte bereits im Unterricht anfangen, indem man den Kindern Aufgaben stellt, die messbar sind, und indem man sie an Konkurrenzsituationen heranzuführt.

Bemühungen und Können

Um die Situation wirklich mit den Augen eines Kindes sehen zu können, muss man wissen, wie Kinder ihre Bemühungen und ihr Können einschätzen.

Das ist sehr wichtig, denn Kinder unterscheiden nicht zwischen Bemühungen und Können. Daher:

- haben sie Mühe, das Ergebnis losgelöst von der Leistung oder ihrer Persönlichkeit zu sehen,
- glauben sie, dass das Ergebnis etwas damit zu tun hat, ob sie sich bemüht haben oder nicht,
- glauben sie nach einem Verlust, dass sie morgen gewinnen werden, wenn sie sich nur genug anstrengen,
- können Ergebnisse sie sowohl sehr glücklich als auch traurig machen,
- ärgern sie sich, selbst wenn der Gegner einfach besser ist.

Dabei sagen sie oft Dinge wie „das ist nicht fair, er hat zu gut gespielt“ oder „wenn ich mich noch mehr anstrengte, gewinne ich“. Man sollte dem Kind gut zuhören, wenn es über den Wettkampf spricht, um herauszufinden, wie es darüber denkt.

Angst und Gerechtigkeit

Zwei ganz wichtige Worte im Zusammenhang mit der Organisation von Wettbewerben für junge Spieler sind Angst und Gerechtigkeit. Dem Kind muss die Angst vor dem Wettkampf genommen werden. Es ist dafür zu sorgen, dass alles gerecht abläuft. Gelingt dies, so werden Kinder mit viel Freude an die Wettkämpfe herangehen.

Kindern die Angst **nehmen** bedeutet, dass:

- die Erwartungen an die Spieler bzw. einen Sieg nicht zu hoch geschraubt werden,
- alle Zuschauer eine positive Körpersprache zeigen und für ein positives Umfeld sorgen,
- Eltern und Trainer auch bei schlechten Ergebnissen positives Feedback geben,
- die Ergebnisse selbst – ob Siege oder Niederlagen – eher heruntergespielt werden,
- es keine wertvollen Preise gibt – kleine Geschenke sind aber OK.

Für **Gerechtigkeit** sorgen bedeutet, dass:

- die Kinder das Gefühl haben, die Erwartungen der Eltern, Trainer und Freunde erfüllen zu können,
- die Spieler alle in etwa gleich gut sind,
- die Spieler den Wettkampf als erstrebenswert empfinden,
- Spieler nicht zum Spielen gezwungen werden, wenn sie zu müde sind, um ihr Bestes zu geben.

Die Herausforderungen des Spiels

Tennis stellt den Spieler auch vor mentale Herausforderungen.

- Das Spiel ist erst vorbei, wenn es aus ist (man kann noch gewinnen, wenn man zurückliegt, oder trotz Vorsprung noch verlieren).
- Es gibt kein Zeitlimit.
- Man kann nicht am Ergebnis ablesen, ob man gut oder schlecht gespielt hat (im Gegensatz zu Golf oder Laufen, wo die Anzahl der Schläge oder die Zeit einen messbaren Vergleich erlaubt).
- Es wird auf zwei Gewinnsätze gespielt, man kann also auch noch gewinnen, wenn man den ersten Satz verloren hat.
- Das Spiel setzt sich aus kleinen Einheiten zusammen und beginnt immer wieder von vorn; Punkte werden zu Spielen, Spiele zu Satzgewinnen.
- Man kann mehr Punkte haben als der Gegner und trotzdem verlieren.
- Manche Punkte haben eine besondere Bedeutung, der Satzball oder der Breakball beispielsweise.

Wir wissen das und haben das verinnerlicht, aber für ein Kind kann es sehr frustrierend sein.

Spielergebnisse nicht überbewerten

Der Sport lebt vom Wettkampf. Hier beginnt allerdings die Diskussion, ob der Wettkampf für sich entwickelnde junge Athleten gut oder schlecht ist. Dabei sollte man aber darauf achten, dass:

- die Bedürfnisse und Ansichten der Kinder berücksichtigt werden und man nicht einen Erwachsenenwettbewerb abhält,
- die Kinder auf den Wettkampf vorbereitet werden, indem man ihnen die Regeln und die Art des Spiels beibringt,
- eine Stufenstruktur erarbeitet wird, damit die jungen Spieler Fähigkeiten erwerben und Selbstsicherheit gewinnen können,
- Eltern und Lehrer auf Ängste und Gerechtigkeit achten,
- der Wettkampf so aufgebaut wird, dass das Ergebnis nicht überbewertet wird.

Die Aussage sollte vielleicht so abgeändert werden:

Der Sport lebt vom passenden Wettkampf

3.4 Überlegungen zum Unterricht mit Mädchen und Jungen

Sollten Jungen und Mädchen gemeinsam üben und gegeneinander antreten?

Es gibt kaum körperliche Unterschiede zwischen kleinen Mädchen und kleinen Jungen. Jungen haben einen Vorteil, wenn es um Kraft geht, dafür sind Mädchen im Vorteil, wenn es um die Motorik, die Beinarbeit oder das Gleichgewicht geht.

Mental konzentrieren sich Jungs auf das Resultat (Gewinn oder Verlust), während Mädchen zwischen Ergebnis und Leistung unterscheiden können.



Jungen:

- punkten gern,
- wetteifern meist sowieso,
- erkennen die eigene Leistung oft nicht, weil sie sich auf das Ergebnis konzentrieren.

Das bedeutet, dass man beim Zählen das erfolgreiche Absolvieren bestimmter Aufgaben bewerten und die Spieler fragen sollte, wie sie die eigene Leistung einschätzen. Im Unterricht sollten sich Übungen mit Punkte-spiel abwechseln.

Mädchen:

- bemühen sich mehr und bringen dann auch mehr Leistung,
- denken mehr nach und sind selbstkritischer, daher benötigen sie auch Ermunterung und positives Feedback,
- vergleichen sich leichter mit anderen,
- finden es unangenehm, gegen andere anzutreten, vor allem gegen Freundinnen oder andere Mädchen.

Das bedeutet, dass man auch hier (allerdings aus anderen Gründen wie bei den Jungen) abwechselnd üben und spielen lassen sollte. Gute Leistung und Bemühen sollten hervorgehoben werden. Jedes Kind sollte einzeln beurteilt werden, Vergleiche mit anderen sind zu vermeiden. Ergebnisse und Rivalitäten sollte man eher entschärfen.

Gegeneinander antreten?

In Stufe Rot gibt es keinen Grund, Mädchen und Jungen im Unterricht oder bei Wettbewerben zu trennen. Aufgrund der körperlichen Gemeinsamkeiten erkennen sie so auf dem Platz, was das jeweils andere Geschlecht besser kann: die Jungen profitieren davon, dass Mädchen den Ball besser beherrschen und geduliger sind; Mädchen hingegen sehen, wie angriffslustig die Jungen wetteifern. In Stufe Orange oder Grün entwickeln Mädchen und Jungen eine unterschiedliche Spielweise und Taktiken; sie spielen schon eher so, wie sie es später tun werden. Aber auch hier kann man im Club gemischte Wettbewerbe veranstalten. Dabei wäre überlegenswert, getrennte Pokale für Mädchen und Jungen auszuloben.

4. KAPITEL 4

WETTKÄMPFE VERANSTALTEN

- 4.1 Wettkampfplanung
- 4.2 Wettkampfaufbau
- 4.3 Preise, Auszeichnungen und Motivation
- 4.4 Platzzuteilung, Zählweise und Dauer
- 4.5 Die Rolle von Trainer und Eltern im Wettkampf
- 4.6 Verhaltensregeln für Eltern und Kinder

4.1 Wettkampfplanung

Ein Tennisprogramm sollte immer auch passende Wettkämpfe beinhalten. Ein Wettkampf schafft Motivation und Anreiz, sich verbessern zu wollen und auf ein Ziel hinzuarbeiten. Er hilft dem Trainer außerdem, sich auf die Fähigkeiten zu konzentrieren, die im Wettkampf gefragt sind, und sie mit den langfristigen Entwicklungszielen in Einklang zu bringen. Man muss zwar nicht einmal pro Woche einen Wettkampf ansetzen, aber regelmäßige Wettbewerbstermine setzen Ziele und sind deshalb empfehlenswert.

Es ist ganz einfach, Wettkämpfe in ein Tennisprogramm aufzunehmen.

Wettkampfeinheiten

Im Unterricht wird ein Teil der Stunde darauf verwendet, gegeneinander zu spielen, oder man setzt in jeder zehnten Unterrichtsstunde einen kleinen Wettkampf an. In Stufe Orange oder Grün bieten viele Clubs Doppelstunden an: in der ersten wird geübt, in der zweiten gegeneinander gespielt. Der Trainer muss den Wettkampf dabei gar nicht überwachen, er braucht nur die Plätze und die Ansetzungen der Spiele bereitzustellen oder die Spieler organisieren das Match ganz allein.

Clubabende

Einmal pro Woche erhalten die Clubmitglieder die Gelegenheit, gegeneinander anzutreten. Das ist zwar eher ein geselliges Ereignis, aber die Spieler können sich so mit unterschiedlichen Gegnern messen.

Juniorenmannschaften

Manche Bezirke oder Verbände veranstalten Mannschaftswettkämpfe, und die meisten Kinder spielen gern in der Mannschaft, entweder nur im eigenen Club oder auswärts gegen andere Clubs. Das Spielen in Mannschaften sorgt gerade bei Kindern für Motivation.

„World Tour“-Turniere

Veranstalten Sie einmal im Monat ein „World Tour-Turnier“ – einen zusätzlichen Mannschaftswettkampf für Jugendliche, die sich regelmäßig mit anderen messen möchten. Man kann diesen Turnieren sogar den gleichen Namen geben wie bekannten ATP- oder WTA-Turnieren. Damit erhöht man die Attraktivität und schafft zusätzlichen Anreiz. Das hat auch einige Vorteile:

- Anmeldungen erfolgen gleich für mehrere Veranstaltungen, was den Verwaltungs- und Werbeaufwand reduziert.
- Die Spieler haben sich verpflichtet und sehen die Veranstaltung als Ziel an, auf das sie hinarbeiten.
- Die Turnierserie kann durch entsprechendes Merchandising begleitet werden oder in einem Newsletter (siehe rechts) erwähnt werden, in dem die Serien-Ergebnisse aufgelistet werden und sich der Text auf die Club-Mitglieder, die daran teilgenommen haben, bezieht.
- Die Ähnlichkeit zu einer Profi-Tour macht die Veranstaltung zu etwas Erstrebenswertem, indem sie den Jugendlichen die Verbindung zum Profi-Tennis aufzeigt.



Verbandsturniere

Die meisten Bezirke und Verbände veranstalten Jugendturniere. Diese sind allerdings für junge Spieler anspruchsvoll und anstrengend. Daher sollten die Jugendlichen auch bei anderen Gelegenheiten die Möglichkeit erhalten, gegeneinander anzutreten. Wird das spielerisch und in Stufen geübt, zunächst im eigenen Club, sind sie auf ein „richtiges“ Turnier besser vorbereitet und haben mehr Freude daran.

Einen Jahresplan aufstellen

Planung lohnt sich; manche Clubs haben einen Jahresplan für alle ihre Veranstaltungen. Es ist auch wichtig, regelmäßige Termine zu vergeben. Wenn beispielsweise das Turnier für Stufe Rot immer am ersten Sonntag des Monats stattfindet, kann man sich besser darauf einstellen. Eine solche Veranstaltungsstruktur bedeutet:

- weniger Werbeaufwand, denn die Spieler melden sich jeweils für mehrere Veranstaltungen an,
- größeres Engagement, weil Spieler und Eltern vorausplanen können,
- bessere Planung und Organisation aufgrund des größeren Vorlaufs.

4.2 Wettkampfaufbau

Ein Wettkampf sollte Freude machen und einen Anreiz darstellen. Dabei sollte er auch an Alter, Können und Ehrgeiz der Teilnehmer angepasst sein.

Planung und Vorbereitung

Austragungsort: Erste Wettkämpfe finden im eigenen Verein statt, später ganz oder teilweise in anderen nahegelegenen Clubs. Talentierte Spieler müssen möglicherweise weiter reisen, um auf spielstarke Gegner zu treffen.

Dauer: Alle Spieler sollten in den gesamten Wettbewerb eingebunden werden. Zu Beginn sollten die Wettkämpfe möglichst kurz sein. Mit steigendem Spielniveau kann auch die Wettkampflänge erhöht werden.

Format: Mannschaftswettkämpfe und „Jeder gegen jeden“-Formate eignen sich am besten. So kann jeder häufig spielen. Einige Spieler sind sicher gute Einzelkämpfer, trotzdem sollte man in Stufe Rot vor allem Mannschaftswettkämpfe austragen. In den Stufen Orange und Grün kann man dann Einzelwettkämpfe einführen.

Zählweise: Einfache Tiebreaks, in Stufen Orange und Grün dann auch kurze und lange Sätze.

Verhalten: Veranstalter und Trainer sollten sich offen, engagiert und herzlich verhalten und die Regeln in geeigneter Form anwenden, denn das ist für das richtige Erlernen des Spiels wichtig. Eine effiziente Organisation ist auch wichtig, damit die Kinder zwischen den einzelnen Spielen nicht so lange warten müssen.

Leistung belohnen, nicht das Ergebnis

Die Jugendlichen werden im Wettkampf immer sicherer und besser. Da ist ein Sieg zwar schön, aber nicht notwendig. Es sollte ein deutlicher Bezug zum Unterricht vorhanden sein, damit die Kinder Fortschritte auch erkennen können. Kinder, die nicht gewinnen, sollten andere Anreize erhalten, damit sie weiterspielen und den Wettkampf als notwendigen Weg zum Fortschritt erkennen. Auch in der Mannschaft sollte das Ergebnis nicht überbewertet werden. Das kann zu Enttäuschung oder Gruppendruck führen.

Wer spielt wo?

Die Wettkämpfe sollten von Stufe zu Stufe gesteigert werden. Von einfachen und kurzen Wettkämpfen in Stufe Rot, über etwas schwierigere und längere in Stufe Orange bis hin zu langen Wettkämpfen in der Stufe Grün.

Meist kann man die für das Tennis 10s-Programm aufgestellten Altersgruppen wie folgt ansetzen:

Rot:	5-8 Jahre
Orange:	8-10 Jahre
Grün:	9-10 Jahre

Außerhalb des Platzes

Bei längeren Matches sind natürlich auch die Wartezeiten länger. Müssen Spieler lange warten, sollte ein Übungsbereich vorgesehen werden. Auch ablenkende Aktivitäten – Kartenspiele, Brettspiele, Videos, Tischtennis – verkürzen die Wartezeit und machen den Wettkampf zum geselligen Ereignis.

Preise und Preisverleihung

Alle Spieler sollten bis zur Preisverleihung bleiben, für jeden Teilnehmer sollte ein Preis oder kleiner Trostpreis vorgesehen werden (siehe S. 36).

Eindeutige Kommunikation

Es passiert zu leicht, dass sich Trainer, Eltern oder Veranstalter im Wettkampf falsch verhalten. Es sollte vor allem im Club und bei jungen Anfängern unbedingt auf Folgendes geachtet werden:

- Den Wettkampf nicht überbewerten, um die jungen Spieler nicht unter Druck zu setzen.
- Nie zu fragen: „Hast Du gewonnen?“, sondern vielmehr „Wie hast Du gespielt?“ oder „Wie war Dein Aufschlag heute?“
- Nie nur Siege zu loben, sondern auch das Bemühen, gelernte Schläge angewandt zu haben; durchweg gutes Spielen sollte man auch anerkennen.
- Nie nur dem Sieger einen großen Pokal zu verleihen, sondern auch andere Spieler auszuzeichnen.
- Die Wettkämpfe sollten nicht weit weg stattfinden, eine lange Fahrt macht sie wichtiger, als sie sind.
- Auch viel zu lange Turniere erscheinen wichtiger, als sie sind.
- Auf keinen Fall die Kosten der Unterrichtsstunden erwähnen.
- Nach dem KO-System nicht mit einem einzigen Sieger zu spielen, sondern Mannschaftskämpfe bevorzugen.

4.3 Preise, Auszeichnungen und Motivation

Preise und Auszeichnungen sollten der Bedeutung des Turniers entsprechen. Im U10-Tennis sind Turniere meist nur von lokaler Bedeutung, daher sollten die Preise auch klein sein.

Preise

Wenn ein Spieler ein Turnier oder eine Veranstaltung gewinnt, erwartet er einen Preis. Der Preis sollte aber altersgerecht, d.h. klein sein. Ein zu großer Preis kann bei Spielern und Eltern fälschlicherweise das Gefühl auslösen, ein Sieg sei wichtiger, als er es tatsächlich ist. In diesem Alter sind Siege zwar Grund zum Feiern, aber sie stellen auch nur einen kleinen Schritt in der Tenniskarriere dar. Beispiele für altersgerechte Preise:



- kleine Medaillen für Sieg und Platzierung,
- Aufkleber oder Urkunden für Teilnahme,
- kleine Tennisartikel,
- Wanderpokale für den jeweiligen Sieger.

Kinder haben keine Vorstellung, wie viel ein Preis wert ist. Daher ist z.B. ein Matchball, von beiden Finalisten signiert und in eine Schachtel gelegt, ist ein toller Preis.

Nicht nur Siege belohnen

Junge Spieler sehen einen Zusammenhang zwischen Sieg und Selbstwertgefühl. Daher sollten in einem solchen Turnier auch andere Leistungen anerkannt werden. Folgende Verhaltensweisen sollten ebenfalls gelobt oder belohnt werden:

- Fleiß,
- Bemühungen,
- Fortschritte aufgrund von Fleiß und Bemühungen,
- Betragen, Konzentration, Einstellung,
- Teamgeist, Kooperation und soziale Kompetenz.

Auszeichnungen können sehr motivierend sein, sollten aber in jedem Fall:

- den Spieler darin bestärken, sich weiter so zu verhalten, und das Verhalten auch für andere erstrebenswert machen,
- dem Aufwand entsprechen, der zur Auszeichnung führte,
- nicht dazu eingesetzt werden, sich als etwas Besseres fühlen zu können.

Wenn zu Turnierende eine Preisverleihung stattfindet, sorgt das außerdem für Zusammenhalt, denn Eltern und Kinder werden dann bis zum Ende bleiben. Es werden ja nicht nur Sieger ausgezeichnet, sondern auch andere Leistungen belohnt. Es sollten neben den Platzierungen immer auch Verhaltensweisen und echte Verbesserungen bzw. Leistungen belohnt werden. Auszeichnungen für unbedeutende Kleinigkeiten vermitteln ein falsches Bild und werten den Preis ab.

Die beste Belohnung

Kinder fühlen sich durch Auszeichnungen motiviert, aber die beste Belohnung ist immer noch Anerkennung ihrer Bemühungen und Leistungen. Vergessen Sie nie, die Kinder zu beglückwünschen, zu ermutigen und ihnen zu danken. Das hat einen deutlich längerfristigen Effekt und kann deutlich mehr als ein Preis dazu beitragen, dass die Kinder dabeibleiben.

4.4 Platz-Zuteilung, Zählweise und Dauer

Die Turnierorganisation hängt u.a. von der Länge der einzelnen Spiele ab. Hier finden Sie Entscheidungshilfen:

- zum geeigneten Turnierformat für die Altersgruppe,
- zur vermutlichen Turnierdauer,
- und zur passenden Zählweise für die zur Verfügung stehende Zeit.

Allgemeine Grundsätze

- Die Spiele werden länger, je älter und je weiter fortgeschritten die Jugendlichen sind.
- Es ist immer besser, mehrere kurze als wenige lange Partien auszutragen.
- Anfänger profitieren von Mannschaftswettkämpfen, für Ältere können auch Einzelwettkämpfe veranstaltet werden.

Zu berücksichtigen sind

- Alter, Stufe und Kenntnisstand.
- Zeitfaktor – wie lange ist jeder Platz belegt.
- Plätze – oder Platzhälften für Einzel.
- Spieler – wie viele?
- Format – Mannschaft, jeder gegen jeden etc.

Zählweisen

Sie können durch eine altersgerechte Zählweise bestimmen, wie lange das Spiel dauert:

- auf Zeit (siehe nächste Seite),
- mit Punktebegrenzung (siehe nächste Seite),
- Tiebreak bis 7 oder 10,
- Zwei Gewinn-Tiebreaks bis 7 oder 10,
- Kurze Sätze bis 4 Spiele,
- Zwei kurze Gewinn-Sätze (ggf. mit Tiebreak im 3. Satz),
- 1 Satz bis 6 Spiele.

Matchdauer

Stufe und Alter	Zählweise	Durchschnittliche Matchdauer	Empfohlene Turnierdauer
Rot 5 - 6	Tiebreak bis 7 (1 Punkt Vorsprung)	7 Min.	1 - 2 Std.
Rot 7 - 8	Matchtiebreak bis 10 (1 oder 2 Punkte Unterschied)	10 Min.	2 - 3 Std.
Orange 8 - 10	Tiebreak bis 7 (1 oder 2 Punkte Vorsprung)	10 Min.	2 - 4 Std.
Orange 8 - 10	Matchtiebreak bis 1 (1 oder 2 Punkte Unterschied)	13 Min.	
Orange 8 - 10	2 Tiebreaks (kann zu Gleichstand führen)	18 Min.	
Orange 8 - 10	2 Gewinn-Tiebreaks	25 Min.	
Grün 9 - 10	Tiebreak bis 7	10 Min.	3 - 5 Std.
Grün 9 - 10	Matchtiebreak bis 10	13 Min.	
Grün 9 - 10	2 Tiebreaks (kann zu Gleichstand führen)	18 Min.	
Grün 9 - 10	2 Gewinn-Tiebreaks	25 Min.	3 Std. - 2 Tg.
Grün 9 - 10	Ein kurzer Satz bis 4 mit Tiebreak bei 4:4	20 Min.	
Grün 9 - 10	4 4 Tiebreak	50 Min.	

Wie lange dauert das Turnier?

In manchen Turnieren wird auf Zeit gespielt. Dann ist eine Dauer leicht zu ermitteln. Für andere Formate kann man die Turnierdauer durch eine einfache Rechnung ermitteln:

$$\begin{array}{l} \text{(A) Anzahl der Matches geteilt durch (B) Anzahl Plätze x (C) Zeit pro Match} \\ + \\ \text{(D) Voraussichtlicher Zeitbedarf für Platzwechsel und Preisverleihung} \\ = \\ \text{Turnierdauer} \end{array}$$

Ein Beispiel: (A) 24 Spiele durch (B) 6 Plätze x (C) 10 Minuten + (D) 20 Minuten = 1 Std. 20 Min.

Wie ermittle ich...

(A) die Anzahl Spiele?

Die Anzahl der Matches ergibt sich aus dem Turnierformat. Wenn jeder gegen jeden spielt, gibt es 6 Matches bei 4 Spielern, 10 Matches bei 5 Spielern, 15 Matches bei 6 Spielern...

(B) die Anzahl Plätze?

Ermitteln Sie die verfügbare Anzahl Plätze. Wenn das Turnier zu lange dauert, können Sie Plätze hinzufügen. Wenn das Turnier zu kurz ist, können Sie Geld sparen, indem Sie weniger Plätze nutzen.

(C) die Zeit pro Spiel?

Siehe Tabelle auf der vorigen Seite. Ergibt das ein zu langes Turnier, können Sie kürzere Zählzeiten ansetzen.

(D) den Zeitbedarf für Platzwechsel und Preisverleihung?

Rechnen Sie etwa 10-15 Minuten für Vorbereitung und Preisverleihung, dann noch einmal 10-20 Minuten für Platzwechsel, je nach Anzahl der Plätze und Spiele im Turnier.

Spiele auf Zeit

Dieses Format wählen Sie, wenn die Zeit knapp ist. Jedes Match endet z.B. nach 3, 10 oder 20 Minuten automatisch. Sehen Sie mindestens zwei Minuten für den Platzwechsel zwischen Partien vor.

Match mit Punktebegrenzung

Damit jeder Spieler gleich viele Spiele bekommt, kann man eine Punktebegrenzung einführen. Wenn beispielsweise jedes Match 9 Punkte hat, dann kann es 8:1 oder 6:3 etc. ausgehen; bei 8 Punkten sind Punktestände von 5:3 oder 4:4 möglich. Endet ein Match dann mit Gleichstand, kann man das entweder zulassen oder einen zusätzlichen Punkt spielen.



Auf Seite 97 finden Sie eine Checkliste zur Turnierorganisation.

4.5 Die Rolle von Trainern und Eltern im Wettkampf

Damit sich die jungen Spieler im Wettkampf wohlfühlen, müssen Trainer, Eltern und ehrenamtliche Helfer sowie die Veranstalter dafür sorgen, dass ein gesunder Wettbewerb möglich ist.

Trainer

Der Trainer spielt eine wichtige Rolle, indem er den Eltern laufend und einleuchtend kommuniziert, wie der Wettkampf realistisch einzuschätzen ist.

Dazu kann der Trainer:

- im Rahmen des Unterrichts Wettkämpfe veranstalten. Entweder kann der Trainer einfache Wettkämpfe passend zu den unterschiedlichen Aspekten des Unterrichts durchführen oder abschließend zum Ende der Stunde Punkte oder Matches ausspielen lassen,
- einen Turnierkalender für den Club ausarbeiten,
- Eltern auf dem Laufenden halten, was die Fortschritte und die Wettkampfreife ihrer Kinder betrifft,
- den Eltern Wettkämpfe empfehlen, die sich für ihre Kinder eignen,
- Eltern durch wirksame Kommunikation ein rationales und realistisches Bild der Wettkämpfe vermitteln,
- den Fokus darauf legen, wie das Kind gespielt hat, nicht, ob es gewonnen hat – z.B. indem man fragt: „Wie hast Du gespielt?“ und nicht: „Hast Du gewonnen?“,
- Eltern erklären, welche Rolle sie spielen und wie sie helfen können,
- Spielereltern als Freiwillige für die Turnierorganisation einspannen.

Eltern

Speziell bei Spielerinnen und Spieler im Alter von 10 Jahren und jünger spielen die Eltern eine besonders wichtige Rolle, denn in keinem anderen Alter lassen sich die Kinder so vom Verhalten ihrer Eltern beeinflussen. Eltern sollten ihr Kind im Wettbewerb unterstützen, aber:

- wissen, dass Wettkämpfe für die Spielerentwicklung wichtig sind und die Kinder nicht nur Stunden nehmen, sondern sich auch mit anderen messen müssen,
- wissen, dass man auch die Teilnahme an Wettkämpfen lernen muss,
- sich auf die Entwicklung des Kindes konzentrieren, nicht auf die Wettkampfergebnisse,
- auch fremde Kinder loben und ermutigen, nicht nur die eigenen,
- während des Wettkampfs nur dann auf dem Platz stehen, wenn sie Helfer sind. Eltern wollen sich einbringen, daher sollten Sie sie auch helfen lassen (beispielsweise indem sie Schiedsrichter bei den Anfängern spielen, solange ihre eigenen Kinder nicht dabei sind),
- Regeln, Linien und Zählweisen kennen und sie ihren Kindern erklären können,
- wissen, wie sie sich im Turnier zu verhalten haben – da könnte es helfen, einen Leitfaden für Eltern zu veröffentlichen,
- nur dann mitmachen oder helfen, wenn sie vom Trainer oder Veranstalter dazu aufgefordert wurden.

Mit dem Fortschritt und der Eigenständigkeit des Kindes ändert sich auch das Engagement der Eltern; manche ziehen sich zurück, andere werden aktiver. Sie sollten jedoch stets auf dem Laufenden gehalten werden, was den Fortschritt ihrer Kinder anbelangt.

4.6 Verhaltensregeln für Eltern und Kinder

Hier einige Beispiele für Verhaltensregeln für Eltern und Kinder.

Verhaltensregeln für Junioren

Wir möchten Wettkampfteilnehmern und Gästen ein professionelles, sicheres Umfeld bieten, in dem sie Spaß haben können. Daher bitten wir alle:

a. Während des Matches

- den Gegner respektvoll zu behandeln,
- nach jedem Punkt den Punktestand laut anzusagen,
- Punktestand und Linienurteile des Schieds- oder Linienrichters zu akzeptieren,
- Platz, Material und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- während des Matches auf dem Platz zu bleiben, außer der Veranstalter hat eine Toiletten-Pause genehmigt,
- sich an die geltenden Regeln zu halten, welche Getränke auf dem Platz zugelassen sind,
- bei Meinungsverschiedenheiten bezüglich des Punktestands oder anderer Art den Oberschiedsrichter bzw. Veranstalter hinzuzuziehen ,
- dem Veranstalter nach Matchende das Ergebnis zu melden.

b. In den Pausen

- in der Nähe der Plätze zu bleiben, um nicht zu verpassen, dass man aufgerufen wird,
- die Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- Taschen und Ausrüstung nur im vorgesehenen Bereich abzustellen,
- andere Spieler, Eltern und Veranstalter respektvoll zu behandeln.

Verhaltensregeln für Eltern

Wir möchten, dass Ihr Kind während der Veranstaltung Spaß hat. Übermäßiger Druck und überzogene Erwartungen können den Wettkampf zum unerfreulichen Erlebnis werden lassen.

Wir bitten daher alle Eltern:

- sich positiv zur Leistung Ihres Kindes zu äußern,
- nicht selbst Punktestände oder Linienfehler auszurufen (außer als Schiedsrichter in einem Match),
- Gegenspieler, andere Eltern, den Veranstalter und die Schiedsrichter respektvoll zu behandeln,
- während des Matches dem Kind nichts zuzurufen, außer, um es anzufeuern,
- das Kind während des Matches nicht zu coachen,
- stets außerhalb des Platzes zu bleiben.

Wir möchten ein Umfeld schaffen, in welchem das Kind gern am Wettkampf teilnimmt und für Leistung belohnt wird. Ziel ist es, den Spielern eine Plattform zu bieten, um sich im Einklang mit ihrem Alter und ihrem Kenntnisstand langsam an Wettkampfsituationen zu gewöhnen. Wir hoffen, dadurch dem Kind den Spaß am Tennisspiel zu vermitteln, damit es dann auch auswärts an Wettkämpfen teilnimmt und sein ganzes Leben lang gern weiter Tennis spielt.

Wir sagen das nur ungern, aber...

wenn Sie sich nicht an diese Verhaltensregeln halten, können Sie vom Veranstalter / Schiedsrichter verwahrt werden und im Wiederholungsfall kann Ihr Kind von künftigen Wettkämpfen ausgeschlossen werden.

5. KAPITEL 5

WETTKAMPF-FORMATE

- 5.1 Mannschaftskegel
- 5.2 Abgegrenztes Mannschafts-Tennis
- 5.3 Davis Cup
- 5.4 Jeder gegen Jeden
- 5.5 Mehrfaches Jeder gegen Jeden
- 5.6 Kompass-K.O. System

5.1 MANNSCHAFTSKEGEL

Format

- Aufschlagen, Retournieren, Spielen, Punkten
- Mannschaftswettbewerb
- Rot und Orange

Zählweise

1 Tiebreak oder kürzer (z.B. nur bis 5 Punkte, das sorgt bei vielen Teilnehmern für rascheren Wechsel und mehr Matches)

Dauer

30 – 180 Min.

Anzahl Spieler

8 - 25

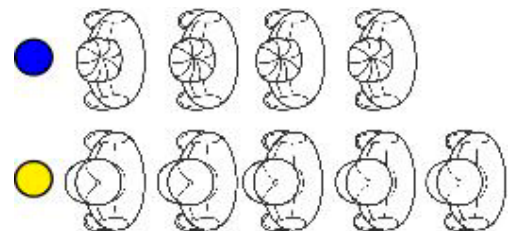
Aufbau und Material

- Einen Korb Bälle
- 2 Kegel und eine Tüte Wäscheklammern für den Punktestand
- Einen Wartebereich für die Spieler

Beschreibung

Aus den Spielern zwei Mannschaften bilden (die weder beide gleich viele Spieler noch eine gerade Anzahl Spieler haben müssen). Am Spielfeldrand zwei Kegel unterschiedlicher Farbe aufstellen. Die Teams stellen sich hinter den Kegeln auf. Die Spieler bleiben während des gesamten Turniers in ihrem Team. Der erste Spieler des ersten Teams spielt gegen den ersten Spieler des zweiten Teams, und die Teams rücken einen Platz auf. Nach dem Match stellen sich die Spieler wieder hinten an. Man kann auch eine Spielerliste erstellen und die Spieler sich in dieser Reihenfolge aufstellen lassen.

Der Sieger steckt eine Wäscheklammer an den eigenen Kegel. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach einer bestimmten Zeit die meisten Wäscheklammern hat.



Empfehlungen für den Veranstalter

- Wenn die Mannschaften unterschiedlich stark sind (z.B. eine hat 5, die andere 6 Spieler) dann ist automatisch eine Rotation gegeben. Sind die Mannschaften gleich stark, muss der Trainer möglicherweise eingreifen, damit nicht immer die gleichen gegeneinander spielen.
- Ist die vorher festgelegte Zeit verstrichen, zählen angefangene Matches nicht mehr für den Punktestand, was von Anfang an klar sein muss.

Abwandlungen

- Längere oder kürzere Zählweise.
- Andere Punktestandsanzeige, z.B. Bälle in einem Netz.
- Man kann auch auf Zeit spielen und festlegen, dass der Spieler, der nach der Zeit führt, auch der Sieger ist. Bei Gleichstand kann man jedem Team einen Punkt geben.

Führen Sie die Spieler einzeln auf und schreiben Sie sie nach jedem gespielten Match auf die Teamliste.

5.2 ABGEGRENZTES MANNSCHAFTS-TENNIS

Format

- Aufschlagen, Retournieren, Spielen, Punkten
- Mannschaftswettbewerb
- Rot, Orange und Grün

Zählweise

2 Gewinn-Tiebreaks

Dauer

ca. 120 Min.

Anzahl Spieler

8 – 10

Aufbau und Material

Plätze und Bälle je nach Alter. Kaum Aufbau nötig.

Beschreibung

Einzelturnier, das paarweise gespielt wird. Nach jeweils zwei Punkten wechseln sich die Partner ab. Es spielt jeder gegen jeden, und die vorhandenen Plätze werden entsprechend aufgeteilt.

Zunächst treten Spieler 1 und 2 gegen Spieler 3 und 4 an (siehe Auswertungsblatt). Spieler 1 spielt zwei Punkte gegen Spieler 3. Dabei schlägt jeder Spieler einmal auf. Dann wechseln die Partner, und die nächsten zwei Punkte spielt Spieler 2 gegen Spieler 4. So geht es weiter, bis der erste Tiebreak entschieden ist. Nach dem Tiebreak geht es mit Spieler 1 gegen Spieler 4 weiter, etc.

Die Spieler zählen die Punkte mit Hilfe ihrer Partner, es zählt immer der gerade nicht spielende Partner für den anderen. Jeder gewonnene Tiebreak pro Match zählt einen Punkt für das siegreiche Team. Dafür wird in das betreffende Kästchen ein Punkt eingetragen.

Es gewinnt das Spielerpaar mit den meisten gewonnenen Tiebreaks. Bei Gleichstand wird das Match zwischen den beiden Siegerteams als entscheidendes Match gewertet. Das dort siegreiche Team hat den gesamten Wettbewerb gewonnen.

Empfehlungen für den Veranstalter

- Pro Kästchen sind beliebig viele Teams möglich, das Format funktioniert jedoch mit 4-5 Teams pro Kästchen am besten.
- Stellen Sie die Teams so zusammen, dass jeweils ein besserer und ein schwächerer Spieler zusammen spielen.
- Beim Tiebreak sollte beim Stand von 6:6 der nächste Punkt entscheiden.

Abwandlungen

Die Spieler können nach jedem Match den Partner wechseln. Nach jedem Match wird der Punktestand des Spielers notiert, am Schluss werden die Punkte zusammengezählt. Das macht das Format allerdings komplizierter; ein „Jeder gegen jeden“ wird dann unnötig.

AUSWERTUNGSBLATT

Paar	1 & 2	3 & 4	5 & 6	7 & 8	9 & 10	Gesamt-Punktestand
1 & 2						
3 & 4						
5 & 6						
7 & 8						
9 & 10						

	Runde 1		Runde 2		Runde 3		Runde 4		Runde 5	
	1 & 2	5 & 6	9 & 10	3 & 4	7 & 8	3 & 4	5 & 6	9 & 10	3 & 4	9 & 10
	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.	./.
	3 & 4	7 & 8	1 & 2	5 & 6	1 & 2	9 & 10	1 & 2	7 & 8	7 & 8	5 & 6

Spieler-Nr.	Name
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

5.3 DAVIS CUP / FED CUP

Format

- Mannschaftswettkampf
- Aufschlagen, Retournieren, Spielen, Punkten
- Orange und Grün

Zählweise

2 Gewinn-Tiebreaks oder 1 kurzer Satz bis 4

Dauer

1 Platz: 120 Min.

2 Plätze: 60 Min.

Anzahl Spieler

2 oder 3 je Team

Aufbau und Material

Plätze und Bälle je nach Alter. Kaum Aufbau nötig.

Beschreibung

Jedes Team wählt ein Land, das es repräsentieren möchte, und eine entsprechende Fahne.

Zweier-Teams spielen gegeneinander. Jeder Spieler spielt zwei Einzel und ein Doppel. Zunächst treten die beiden erstgenannten Spieler der Teams gegeneinander an. Dann die zweitgenannten Spieler. Danach spielt man gegen den jeweils anderen Spieler des gegnerischen Teams (Spieler 1 gegen Spieler 2). Nach den 4 Einzeln wird ein Doppel gespielt, Spieler 1 und 2 des Teams A gegen Spieler 1 und 2 des Teams B.

Die Zählweise ist flexibel. Das Format kann an die verfügbare Zeit angepasst werden.



Sieger ist das Team, das die meisten Matches gewonnen hat.

Empfehlungen für den Veranstalter

- Ermuntern Sie Spieler und Eltern, zuzuschauen und die anderen anzufeuern.
- Lassen Sie Pausen zwischen den Matches zu, aber nicht zu lange; wenn man nur einen Platz hat, können sich die Spieler zwischen den Matches ausruhen.
- In Stufe Rot könnte das Doppel problematisch sein, wir empfehlen es daher nur für die Stufen Orange und Grün.
- Die Spieler sollten bereits das Doppelspiel kennen, damit sie vorbereitet sind und wissen, was sie erwartet.

Abwandlungen

- Die Matchreihenfolge ändern.
- Ein Ligaformat wählen.
- Zeitgleich mit einem echten Davis-Cup-Match ansetzen.
- 3 Spieler pro Team statt 2 Spieler.

AUSWERTUNGSBLATT

Spielernominierung - Vor Turnierbeginn auszufüllen			
Spieler Nr.	1. Land	Spieler Nr.	2. Land
Eins		Eins	
Zwei		Zwei	

	1. Team	2. Team	Siegerteam	Punktestand	
	Spielernamen	Spielernamen	Team		
S1 Team Eins S1 Team Zwei					
S2 Team Eins S2 Team Zwei					
Doppel					
S1 Team Eins S2 Team Zwei					
S2 Team Eins S1 Team Zwei					
Gesamt					

Team Nation 1	Matches	Team Nation 2
	-	
	-	

5.4 JEDER GEGEN JEDEN / ROUND ROBIN

Format

- Einzelwettkampf
- Rot, Orange und Grün

Zählweise

1 Tiebreak bis 7 oder 1 Kurzsatz bis 4 (oder länger)

Dauer

Eine Vierergruppe auf einem Platz:
60 – 120 Min.

Anzahl Spieler

Beliebig

Aufbau und Material

Plätze und Bälle je nach Alter. Kaum Aufbau nötig.

Beschreibung

Jeder Spieler einer Gruppe spielt gegen jeden anderen Spieler dieser Gruppe. Setzen Sie die Spielernamen in das Kästchen auf dem Auswertungsblatt und lassen Sie nacheinander spielen.

In jeder Gruppe gewinnt derjenige, der die meisten Siege für sich verbuchen konnte. Bei Gleichstand zählen auch die gewonnenen Sätze / die im Tiebreak erzielten Punkte. Besteht dann immer noch Gleichstand, zählt das Ergebnis des Spiels der punktgleichen Spieler.

Gruppengröße	Anzahl	Matches
	3	3
	4	6
	5	10
	6	15
	7	21

Die Gruppen können beliebig groß sein. Wird die Zeit knapp, kann man größere Gruppen aber auch aufteilen. In der Tabelle ist zu sehen, wie viele Matches pro Kästchen gespielt werden.

Empfehlungen für den Veranstalter

- Die Namen in den Kästchen können durch das Los bestimmt werden.
- Man kann die Spieler auch „setzen“ und in etwa gleich starke Gruppen aufteilen.
- Umfasst das Turnier mehrere Kästchen, kann man auch ein Halbfinale oder ein Finale spielen oder die Spieler je nach Ergebnis anders setzen.
- Man kann die Zählweise „No-Ad“ „wählen oder beim Gleichstand von 6:6 im Tiebreak den nächsten Punkt als Sieg werten, damit die Spiele nicht zu lange dauern.

Abwandlungen

- Lässt sich auch als Doppelformat spielen, dann sollte aber etwas mehr Zeit pro Match angesetzt werden als für die Einzelmatches.
- Spieler sollten nur gegen ähnlich starke Spieler gesetzt werden, damit schafft man dann unterschiedliche Leistungsstufen und kann das Turnier in verschiedenen Klassen austragen.
- Ist auch als Ligaformat denkbar, dann wird am Ende der Tennisstunde gespielt.

AUSWERTUNGSBLATT

Gruppe	A	B	C	D	E	Matches gewonnen	Punkte gewonnen	Rang
A								
B								
C								
D								
E								

Gruppe	A	B	C	D	E	Matches gewonnen	Punkte gewonnen	Rang
A								
B								
C								
D								
E								

Spielreihenfolge									
A ./ B	C ./ D	A ./ E	B ./ C	D ./ E	A ./ C	B ./ D	E ./ C	A ./ D	B ./ E

5.5 MEHRFACHES JEDER GEGEN JEDEN/ TEAM ROUND ROBIN

Format

- Mannschafts-Einzel
- Rot, Orange und Grün

Zählweise

1 Tiebreak / 1 kurzer Satz / 1 voller Satz

Dauer

1 Stunde – den ganzen Tag

Anzahl Spieler

9 - 20

Aufbau und Material

Plätze und Bälle je nach Alter. Kaum Aufbau nötig.

Beschreibung

Bei diesem Format muss die Spielerzahl durch 3 oder 4 teilbar sein. Im Beispiel sind 12 Spieler vorgesehen (4 Teams zu je 3 Spielern), das lässt sich aber leicht an andere Spielerzahlen anpassen. Die Spieler werden in Teams aufgeteilt und nach Spielstärke geordnet. Jedes Team hat mindestens Spieler 1, 2 und 3.

Im „Jeder-gegen-jeden-Kästchen“ spielen immer die Spieler mit der gleichen Nummer gegeneinander: im ersten Kästchen sind alle Spieler Nr. 1, im zweiten alle Spieler Nr. 2 etc. Es spielt jeder gegen jeden in seinem Kästchen. Die Ergebnisse werden in einem Auswertungsblatt festgehalten (siehe nächste Seite). Am einfachsten ist es, wenn ein Platz je Kästchen zur Verfügung steht. In unserem Beispiel benötigt man vier Plätze.

Die Matches können stark verkürzt, beispielsweise nur über einen Tiebreak, oder länger (ein Satz) gespielt werden, je nachdem, wie viel Zeit für das Turnier angesetzt wurde.

Nachdem alle Spiele gespielt wurden, erhalten die Spieler für jeden Sieg einen Punkt.

Sieger ist das Team mit den meisten Siegen in allen Kästchen.

Empfehlungen für den Veranstalter

- Man kann auch den „wertvollsten“ Spieler auszeichnen.
- Achten Sie darauf, dass möglichst gleich starke Spieler gegeneinander spielen.
- Ermuntern Sie die Wartenden, zuzuschauen und die anderen Spieler anzufeuern.
- In der nächsten Runde sollten Sie die Spieler anders setzen, damit nicht immer die gleichen Spieler gegeneinander spielen.

Abwandlungen

- Zählen Sie Spiele oder Punkte statt Sieger und Verlierer.
- Spielen Sie das Turnier als Doppel.
- Setzen Sie die Teams gemischt in Jungen- oder Mädchen-Kästchen.
- Begrenzen Sie die Spielzeit (z.B. auf 10 – 20 Minuten pro Match mit Tiebreak-Zählweise).

Spielername:		Aufstieg?	JA / NEIN
--------------	--	-----------	-----------

Anmerkungen:

- Die Kompetenzen gelten für jedes Alter und können als Entscheidungshilfe für den Aufstieg von Rot zu Orange, von Orange zu Grün **und** von Grün zu Gelb verwendet werden.
- Die Kompetenzen werden für die aktuelle Stufe ermittelt (ein Spieler, der von Rot zu Orange aufsteigt, wird für Stufe Rot beurteilt).

Aufschlag und Return

Taktisches Ziel		Taktisches Ziel	
	Spieler schlägt durchweg in das richtig Aufschlagfeld auf		Schlägt von oben auf
	Kann den Aufschlag variieren , indem der Ball in die linke oder rechte Ecke des Aufschlagfeldes geschlagen wird (Orange und Grün)		Wirft den Ball kontrolliert und gezielt hoch. Beim Aufschlag ist der Arm fast völlig gestreckt.
	Kann den zweiten Aufschlag durchweg retournieren und den Gegner zum Laufen bringen.		Bewegt sich beim Return zum Ball hin und schwingt den Schläger richtig (einfach und kompakt).

Gesamt	Team A	Team B	Team C	Team D

5.5 KOMPASS K.O.-SYSTEM

Format

- Herkömmlich: Einzel mit Playback
- Eignet sich für die Stufen Orange und Grün

Zählweise

2 Gewinn-Tiebreaks bis 7

1 kurzer Satz bis 4 (oder längeres Match)

Dauer

8 Spieler, 4 Plätze: 60 – 90 Min.

16 Spieler, 4 Plätze: 120 Min.

Aufbau und Material

Plätze und Bälle je nach Alter. Kaum Aufbau nötig.

Beschreibung

Die Spieler werden in die Mitte der Kompassstabelle gesetzt. Der Spieler, der das erste Match gewinnt, wird in östlicher Richtung gesetzt und spielt dann gegen einen anderen Sieger. Der Spieler, der das erste Match verliert, wird in westlicher Richtung gesetzt und spielt dann gegen einen anderen Verlierer. Spieler, die im Osten das zweite Match verlieren, wechseln nach Süden und werden dann in einer neuen Kompass-Ziehung gesetzt. Die Verlierer der zweiten Runde im Westen wechseln nach Norden. So spielt jeder mindestens drei Matches.



Das Beispielblatt geht von 16 Spielern aus, lässt sich aber halbieren und dann für 8 Spieler verwenden.

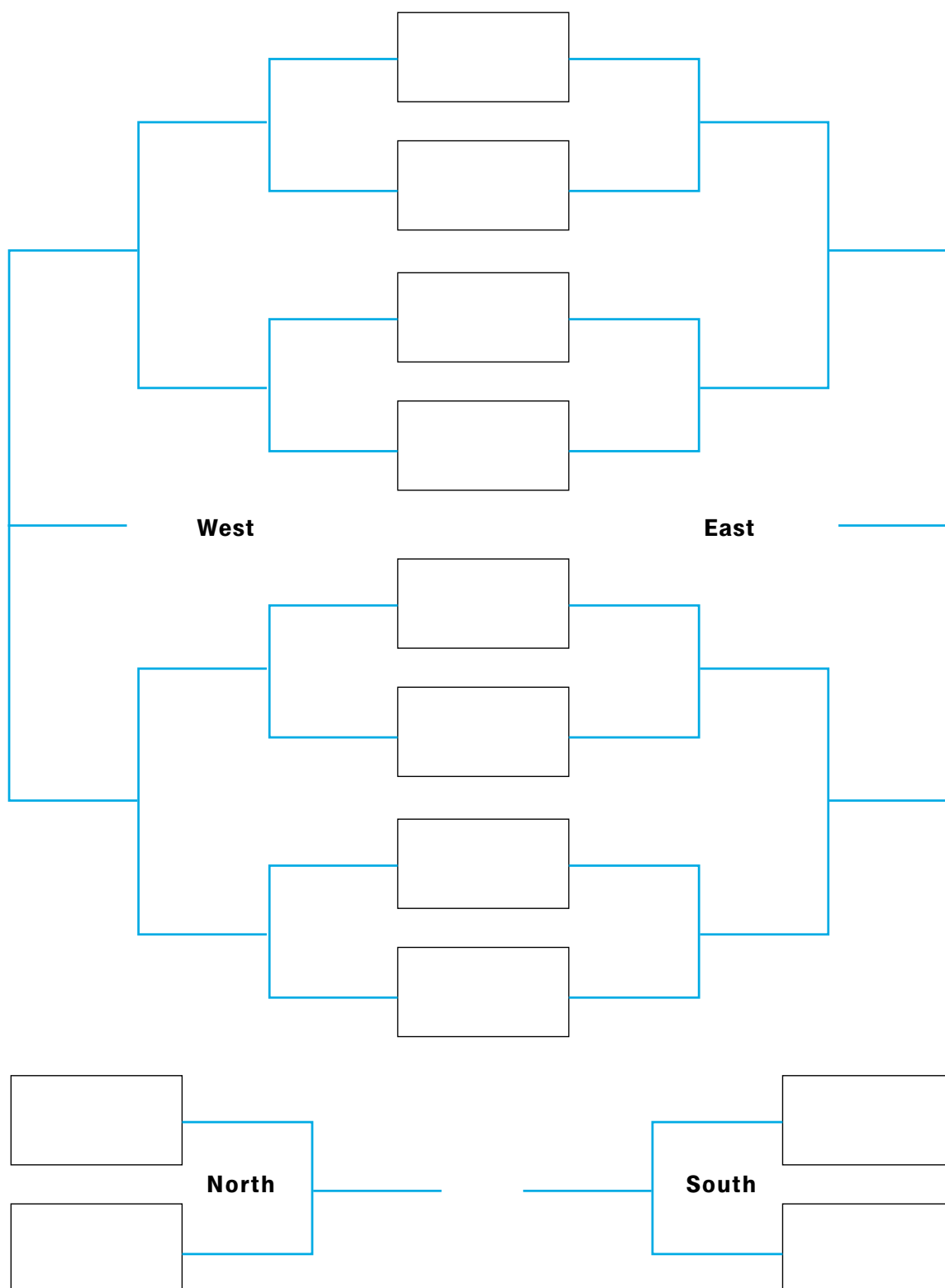
Empfehlungen für den Veranstalter

- Damit das Format funktioniert, sollte man entweder mit 8 oder mit 16 Spielern planen. Dann kann jeder Spieler mindestens drei Matches spielen.
- Konzentrieren Sie sich gleichermaßen auf Osten, Westen, Norden und Süden und bevorzugen Sie den Osten nicht.
- Es darf kein Spieler der Ziehung fehlen, sonst funktioniert das Turnier nicht wie geplant.
- Spieler können auch gesetzt werden (bei 4 gesetzten Spielern kommt der erste an die Spitze, der zweite ans Ende, der dritte an den Anfang der unteren Hälfte und der vierte ans Ende der oberen Hälfte des Ziehungsblatts).

Abwandlungen

- Spielen Sie das Turnier als Doppel.
- Begrenzen Sie die Zeit, damit alle Matches gleichzeitig enden und niemand lange warten muss.
- Wenn genug Zeit ist, können die Verlierer der dritten Runde im Südwesten, Südosten, Nordwesten und Nordosten eine weitere Ziehung spielen.

Kompass K.O.-System



Westen - Osten - Norden - Süden

6. KAPITEL 6

AUFSTEIGEN - VON ROT ÜBER ORANGE ZU GRÜN

- 6.1 So steigt ein Spieler auf
- 6.2 Probleme beim Aufstieg
- 6.3 Spielanforderungen in Stufe Rot
- 6.4 Spielanforderungen in Stufe Orange
- 6.5 Spielanforderungen in Stufe Grün

Dieses Kapitel gibt einige Anhaltspunkte, wie und wann die Spieler unter Berücksichtigung von Turnierresultaten und Trainingseindrücken in die nächsthöhere Stufe aufsteigen.

6.1 SO STEIGT EIN SPIELER AUF

Der Aufstieg in die nächsthöhere Stufe kann nach folgenden Kriterien erfolgen:

1. Tennisregeln (Regel über den Einsatz langsamerer Bälle bei Junioren unter 10)
2. Altersgruppe (Empfehlungen des DTB)
3. Aufstiegskompetenz (Spielerkompetenzen für Trainer und Eltern)

1. Tennisregeln

Ab 2012 sehen die Tennisregeln vor, dass Spielerinnen und Spieler im Alter von 10 Jahren und jünger (U10) für Wettkämpfe und Turniere nicht die gelben Standardbälle, sondern langsamere rote (Stufe 3), orange (Stufe 2) oder grüne (Stufe 1) Bälle verwenden. Der Einsatz eines gelben Balls im Wettkampf gilt dann als regelwidrig.

2. Altersgruppen

Neben den Tennisregeln gibt die ITF den Mitgliedsnationen auch durch das Tennis10s Programm eine Orientierungshilfe, in welchem Alter die Kinder die drei Stufen durchlaufen sollen. Die ITF und der DTB empfehlen:

Stufe	Alter
Rot	5 – 8 Jahre
Orange	8 – 10 Jahre
Grün	9 – 10 Jahre

Die ITF-Richtlinien sehen für 8, 9 und 10 Jahre alte Junioren je nach Erfahrung, Kenntnisstand und Körpergröße unterschiedliche Stufen vor. Bei der Aufstiegsentscheidung können sich Trainer und Verbände an den im Folgenden beschriebenen Kompetenzen orientieren.

3. Kompetenzen für den Aufstieg

Orientieren Sie sich an diesen Kompetenzen, wenn Sie entscheiden, in welcher Stufe das Kind im Wettkampf antritt. Das gilt insbesondere für 8-, 9- und 10-Jährige, die in verschiedenen Stufen spielen können. Unabhängig von der Kompetenz sollte die Stufe jedoch in jedem Fall dem Alter des Kindes angemessen sein. Der Aufstieg in die folgende Stufe sollte nur unter außergewöhnlichen Umständen vor Erreichen der entsprechenden Altersgruppe erfolgen.

KOMPETENZEN

Spielername:		Aufstieg?	JA / NEIN
---------------------	--	------------------	------------------

Anmerkungen:

- Die Kompetenzen gelten für jedes Alter und können als Entscheidungshilfe für den Aufstieg von Rot zu Orange, von Orange zu Grün **und** von Grün zu Gelb verwendet werden.
- Die Kompetenzen werden für die aktuelle Stufe ermittelt (ein Spieler, der von Rot zu Orange aufsteigt, wird für Stufe Rot beurteilt).

Bei entsprechender zeitlicher Vorgabe und Spielsituation...

Aufschlag und Return

✓ / ✗	Taktisches Ziel	✓ / ✗	Taktisches Ziel
	Spieler schlägt durchweg in das richtig Aufschlagfeld auf.		Schlägt von oben auf.
	Kann den Aufschlag variieren , indem der Ball in die linke oder rechte Ecke des Aufschlagfeldes geschlagen wird (Orange und Grün).		Wirft den Ball kontrolliert und gezielt hoch. Beim Aufschlag ist der Arm fast völlig gestreckt.
	Kann den zweiten Aufschlag durchweg retournieren und den Gegner zum Laufen bringen.		Bewegt sich beim Return zum Ball hin und schwingt den Schläger richtig (einfach und kompakt).

Ballwechsel (beide an der Grundlinie)

✓ / ✗	Taktisches Ziel	✓ / ✗	Taktisches Ziel
	Kann den Ball durchweg im Spiel halten.		Kann zwischen den Schlägen in den Splitstep gehen, sofern Zeit bleibt.
	Schafft Raum auf dem Platz, indem er den Ball in unterschiedliche Richtungen schlägt, damit der Gegner laufen muss.		Kann Länge, Geschwindigkeit, Spin, Höhe und Richtung des Balls einschätzen, bewegt sich auf den Ball zu, schlägt und kehrt in Ausgangsposition zurück.
	Positioniert sich richtig , um anzugreifen, zurückzuschlagen oder sich zu verteidigen.		Variiert die Beinarbeit zum Ball hin, vom Ball weg und um den Ball herum (rennt, läuft seitwärts und über Kreuz).
	Setzt gezielt Stärken ein , um einen Punkt zu machen.		Kann den Schläger für Grundschnitte mit Vor- und Rückhand angemessen beschleunigen und ausrichten, in Stufen Orange und Grün möglichst auch mit Topspin.
	Spielt die Schwächen des Gegners an , um im Spiel zu bleiben oder einen Punkt zu machen.		Kann den Ball bei Grundschnitten zwischen Taillen- und Schulterhöhe leicht von vorn oder von der Seite annehmen.

Netzspiel

✓ / ✗	Taktisches Ziel	✓ / ✗	Taktisches Ziel
	Positioniert sich gut auf dem Platz und kann den Ball durchweg präzise im gegnerischen Feld platzieren.		Schlägt von oben auf.
	Schlägt den Ball entweder vom Gegner weg oder sehr weit/tief, um im Spiel zu bleiben oder einen Punkt zu machen (Orange und Grün)		Wirft den Ball kontrolliert und gezielt hoch. Beim Aufschlag ist der Arm fast völlig gestreckt.
	Geht im geeigneten Moment ans Netz und setzt den Gegner mit einem Schlag unter Druck.		Bewegt sich beim Return zum Ball hin und schwingt den Schläger richtig (einfach und kompakt).
	Versucht, einen am Netz stehenden Spieler zu umspielen (Passierschlag oder Lob).		Wirft den Ball kontrolliert und gezielt hoch. Beim Aufschlag ist der Arm fast völlig gestreckt.

Kann der Spieler...?

✓ / ✗	Spielfreude	✓ / ✗	Punkten
	- in seiner Stufe selbstsicher Wettkämpfe austragen, hat er Freude daran und ist er erfolgreich?		- die Zählweise verstehen und den Punktestand im Spiel behalten?
	- möchte er aufsteigen?		- entscheidet er je nach Spielsituation regelgerecht (Ball war drin oder draußen etc.)?

Vor dem Aufstieg in die nächste Stufe sollte der Spieler all dies können.

Anmerkungen zu den „Kompetenzen“

Der Trainer sollte seine Aufstiegsentscheidung auch vom jeweiligen Spieler abhängig machen und dabei u.a. folgende Faktoren berücksichtigen:

- Spielstil,
- den Zusammenhalt in der Gruppe oder Klasse,
- ob sich in der nächsten Gruppe passende Gegner und Trainingspartner finden,
- ausgewogene technische Kenntnisse passend zur Gruppe, um Fortschritt und Erfolg zu gewährleisten.

Wenn ein Spieler von einer Stufe (z.B. Rot) in die nächsthöhere aufsteigt (z.B. Orange), sollte er zunächst einige Wochen in beiden Gruppen spielen, damit er den Spaß nicht verliert und mehr Erfolgserlebnisse hat.

6.2 PROBLEME BEIM AUFSTIEG

Die folgenden Fragen sollte man auch bei der Entscheidung berücksichtigen, ob und wann der Spieler aufsteigt.

Möchte der Spieler aufsteigen?

Bevor Sie das Kind daraufhin beurteilen, ob es reif für den Aufstieg ist, sollten Sie seine eigene Motivation herausfinden.

- Ein Kind, das auch später noch viel Tennis spielen möchte, muss in jeder Stufe deutlich mehr lernen. Sonst schafft es dieses Ziel nicht. Daher braucht es auch möglicherweise länger in den einzelnen Stufen.
- Ein Kind, das nur in seiner Freizeit Tennis spielt, wird sich über den Aufstieg als einen Erfolg freuen. Da es aber viel weniger Zeit auf dem Platz verbringt, möchte es sicher schneller aufsteigen und dafür auch weniger lernen müssen als ein besonders ehrgeiziger Spieler.
- Ein Kind, das nur in der Freizeit Tennis spielt, möchte vielleicht in seiner vertrauten Gruppe bei seinem vertrauten Trainer bleiben.
- Ein Kind, das pro Woche viele Stunden auf dem Tennisplatz verbringt, kann zwar die Grundkenntnisse schneller erlernen, muss aber insgesamt mehr lernen und sich körperlich weiter entwickeln. Daher braucht es möglicherweise etwas länger für den Aufstieg.

Überlegen Sie, was das Kind erreichen will, bevor Sie den Aufstieg befürworten oder ablehnen.

Und was ist mit Kindern, die erst spät mit dem Tennis anfangen?

Kinder, die erst mit 8, 9 oder 10 mit dem Tennisspielen anfangen, müssen zunächst in einer niedrigeren Stufe trainieren, als es ihrem Alter entsprechen würde. Ein Neunjähriger fängt in Stufe Rot an und trägt erst ein paar interne Turniere in dieser Stufe aus, bevor er in Stufe Orange aufsteigt. Diese internen Clubturniere eignen sich besonders gut für junge Anfänger, die daran Spaß haben, sich mit anderen zu messen.

Wann ist ein Kind „bereit“?

Sobald es die Kompetenz für den Aufstieg in die nächsthöhere Stufe erlangt hat, muss sich das Kind auf die neuen Anforderungen einstellen, das bedeutet auch zusätzliches Lernen. Ein Kind kann für den Aufstieg bereit sein, ohne die neuen Aufgaben der höheren Stufe einfach erfüllen zu können. Es braucht daher Unterstützung und Hilfe, vor allem im Wettkampf. Ein Kind, das in Stufe Rot im Wettkampf erfolgreich und selbstsicher war, muss sich dieses Stadium in der neuen Stufe erst erarbeiten.

Daher ist es von größter Bedeutung, dass das Kind rasch an passenden Wettkämpfen teilnehmen kann, damit es möglichst schnell die gleiche Selbstsicherheit wiedererlangt; aber das braucht Zeit.

Überlegungen beim Aufstieg

Im Wettkampf können die Spieler dank der unterschiedlichen Bälle rasch Fortschritte machen.
Ebenfalls zu beachten:

- Wettkämpfe können auch in zwei unterschiedlichen Stufen gespielt werden. So kann beispielsweise ein neu in Orange aufgestiegener Spieler weiterhin an Turnieren der Stufe Rot teilnehmen, um sicherer zu werden und sein Selbstvertrauen nicht zu verlieren. Das gilt auch für den Aufstieg von Orange in Grün und von Grün in Gelb.
- Um sicherer zu werden sollte der Spieler schon einmal mit dem nächsthöheren Ball im Club üben, bevor er an externen Turnieren teilnimmt.
- Die Spieler sollten für eine Übergangszeit (6-10 Wochen, in Einzelfällen auch länger) im Unterricht beide Bälle benutzen.
- Nach dem Aufstieg in eine höhere Stufe kann der Trainer für das Erlernen neuer Fähigkeiten den alten, langsameren Ball verwenden und dem Spieler mehr Zeit lassen.

Die Gefahren des verfrühten Aufstiegs

Wenn das Kind schnell in die nächsthöhere Stufe aufsteigt, gilt das als progressiv. Die Entscheidung des Stufenwechsels sollte jedoch gut überlegt sein. Steigt der Spieler verfrüht auf oder wird er gedrängt:

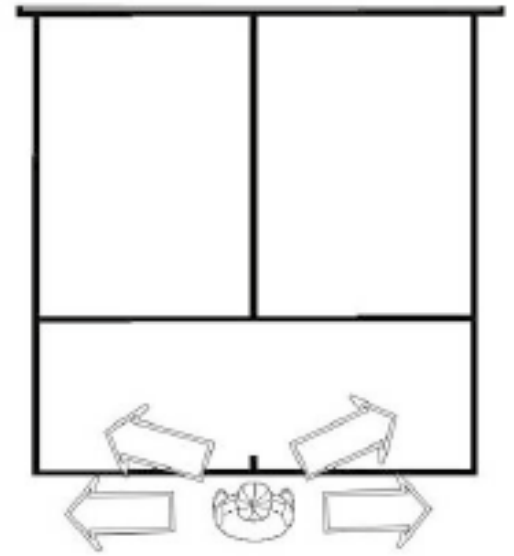
- kann er Selbstvertrauen verlieren,
- kann er die Motivation für Wettkämpfe und die Spielfreude verlieren,
- hemmt das seine Fähigkeit, sich technisch weiterzuentwickeln,
- hemmt er die taktische Entwicklung,
- hat er weniger Spaß am Spielen,
- macht er längere Zeit keine oder kaum Fortschritte,
- entwickelt er die falsche Technik, weil er sich auf den höher springenden und schnelleren Ball einstellen muss, bevor er körperlich reif dafür ist.

6.3 SPIELANFORDERUNGEN IN STUFE ROT

Anforderungen an Platz und Ball

Der rote Ball ist größer und fliegt langsamer als andere Bälle. Er springt bei den meisten Grundlinienschlägen einheitlich in etwa zwischen Knie und der untersten Rippe. In diesem Bereich wird der Ball auch meist geschlagen. Es ist schwierig, den Ball höher fliegen zu lassen.

Der Platz ist nicht sehr lang, so dass die Spieler sich seitlich und vorwärts bewegen müssen, aber nur selten rückwärts. Meist bleibt ausreichend Zeit, damit sich der Spieler vor dem Schlag bewegen, stoppen und vernünftig zum Ball stellen kann. Punkte werden meist von der Grundlinie aus mit Grundsschlägen gespielt. Manche Spieler lernen auch, näher ans Netz zu gehen und Volley-schläge zu spielen.



Technische Fähigkeiten

Im Unterricht in Stufe Rot sollte das Kind das Laufen zum Ball, die Ausgangsstellung, die Ausholbewegung über die Oberkörperdrehung und den Treffpunkt des Balles erlernen.

Springverhalten des roten Balls und der kleinere Platz bedeuten, dass:

- die meisten Bälle zwischen Knie- und Brusthöhe geschlagen werden,
- bei niedrig fliegenden Bällen die Schlägerhaltung wichtig ist,
- nur bei Volley und Aufschlag über Schulterhöhe geschlagen werden sollte,
- die Höhe des Ballkontakts beim Aufschlag von Alter und Fähigkeiten abhängt,
- bei Vor- und Rückhand eine gleichmäßige Vorwärts- und Rückwärtsbewegung erfolgt,
- Schläge durch Schulterdrehung verstärkt werden.

Einfache Übungen – wie die Bewegung zum Ball, das Stoppen vor dem Schlag, das Schlagen des Balles und die Rückkehr in die Ausgangsstellung – und die Konzentration auf den Punkt, an dem der Ball bei Vor- und Rückhand geschlagen wird, bilden die Grundlage für den Aufstieg in die nächste Stufe.

Taktikbewusstsein

Zu Beginn haben die Kinder noch wenig taktisches Verständnis. Über das Spiel entwickelt es sich allmählich. Ein Sechsjähriger, der gerade in Stufe Rot anfängt, hat eine ganz andere Taktik als ein Achtjähriger mit viel Erfahrung. Aber erst in einer höheren Stufe sind sie sich ihres Gegners wirklich bewusst. Daher können sie den Ball zwar vom Gegner weg schlagen, sind aber nicht in der Lage, dem Gegner das Spiel zu erschweren. Sie konzentrieren sich auf sich selbst und auf den Ball und stellen keine Verbindung zwischen einzelnen Schlägen her.

Um ihnen zu helfen, eine eigene Taktik zu entwickeln, sollte man folgendes üben:

- den Ball longline schlagen (die Linie entlang),
- den Ball cross schlagen (diagonal über den Platz),
- den Ball vom Gegner weg schlagen.

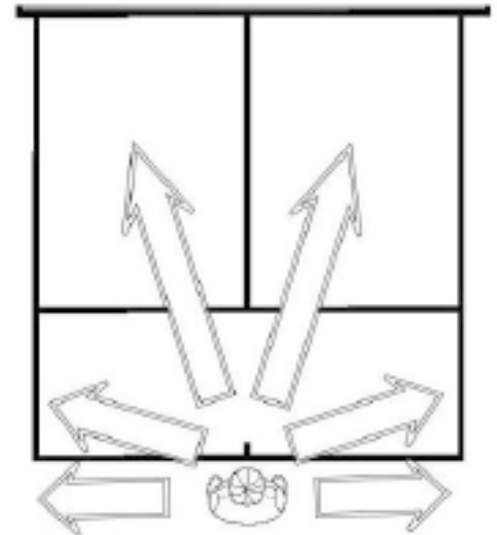
6.4 SPIELANFORDERUNGEN IN STUFE ORANGE

Anforderungen an Platz und Ball

Der orange Platz ist größer als der rote, daher wird man in dieser Stufe seltener aus dem Stand oder einer optimalen Position heraus schlagen können. Die Spieler müssen aus der Bewegung heraus schlagen können und mehr Positionen beherrschen als Spieler in Stufe Rot.

Der orange Ball fliegt schneller, die Spieler können jetzt auch schneller den Schläger schwingen, daher:

- haben sie weniger Zeit, sich zu positionieren, und müssen öfter aus der Bewegung heraus schlagen,
- müssen sie lernen, auf beiden Standbeinen zu schlagen,
- müssen sie lernen, sich seitwärts zu bewegen und häufiger aus halboffener Stellung herauszuschlagen,
- öfter nach vorn gehen, um auch kurze, nahe ans Netz geschlagene Bälle zu treffen,
- in der Lage sein, unterschiedliche Schlagstellungen koordiniert einzunehmen.



Der längere Platz und die höhere Ballgeschwindigkeit bedeuten:

- dynamischeren Körpereinsatz ohne Wechsel der Körperhöhe (der Spieler muss z.B. nicht hochspringen)
- unterschiedliche Körperdrehungen (Hüften und Schultern in unterschiedlichem Winkel), weil nicht immer Zeit bleibt, um einen Schritt zu beenden.

Auf dem orangen Platz wird der Ball etwas höher angenommen (maximal auf Schulterhöhe), aber auch niedriger geschlagen (auf dem orangen Platz kann der Ball flacher fliegen). Aufgrund der Dynamik des Spiels wird der Ball auch meist aus dem Lauf heraus geschlagen.

Technische Fähigkeiten

In dieser Stufe werden folgende Fähigkeiten benötigt:

- den Ball schneller und mit Spin schlagen, um den schnelleren Ball kontrollieren zu können;
- Schlägergriffe anwenden, die Spin erleichtern und schnellere Schläge ermöglichen;
- die kinetische Kette (koordinierte Körpersegmente);
- Schulterdrehung aus halboffener Stellung einsetzen;
- schnellere Bälle annehmen, denn Spin und Geschwindigkeit lassen andere Schlagwinkel zu und bewirken, dass der Gegner weiter laufen muss;
- den Aufschlag höher treffen, an einem rhythmischen, besser koordinierten Wurf arbeiten.

Taktikbewusstsein

Die Spieler sollten folgende Taktik entwickeln:

- besseres Verständnis der Platzgeometrie;
- wissen, wann man angreift und wann man verteidigen sollte;
- Raumausnutzung durch längere Schläge oder einen anderen Schlagwinkel, um den Platz besser auszunutzen;
- die Fähigkeit, aus Schlägen ein Spielmuster abzuleiten – also zu erkennen, dass sie den Gegner entweder zwingen sollten, weit zu laufen, oder den Ball in den freien Raum schlagen sollten.

Das bedeutet, dass Zeit in dieser Stufe von größerer Bedeutung ist als in der Stufe Rot. Wenn man den Ball früh annimmt und lang ins gegnerische Feld schlägt, nimmt man dem Gegner die Zeit, die er benötigt.

6.5 SPIELANFORDERUNGEN IN STUFE GRÜN

Das Spielen auf dem normal großen Platz ist für einen Jugendlichen eine Herausforderung. Er spielt auf dem Erwachsenenplatz, das ist ein riesiger Sprung.

Anforderungen an Platz und Ball

Wenn sich der Spieler auf einen größeren Platz einstellen muss, muss er zunächst mit den neuen Entfernungen und dem damit verbundenen Tempo zurechtkommen. Auch in ihrer vorherigen Stufe fortgeschrittene Spieler fallen jetzt erst einmal wieder zurück. Sie müssen die beherrschten Fähigkeiten in der schwierigeren Umgebung praktisch neu lernen.

Es geht aber nicht nur um die Platzgröße, sondern auch um die Balleigenschaften:

- Die Spieler sind bereits an den schnelleren orangen Ball gewöhnt.
- Sie können sich in fast alle Richtungen gut bewegen.

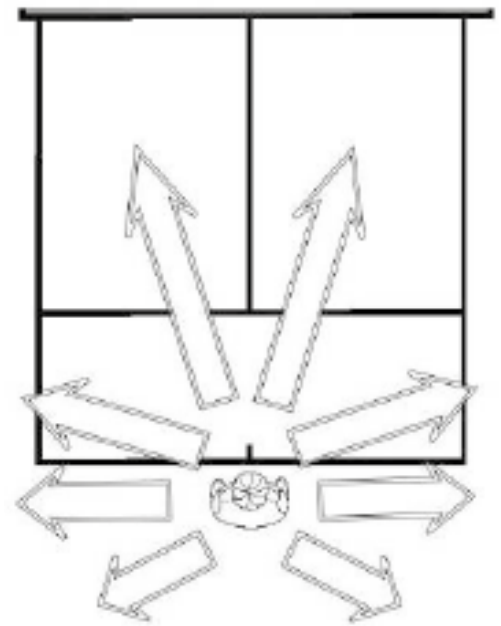
Der Ball erfordert neue Fähigkeiten, die es nun zu erlernen gilt.

Auf diesem Platz ist der Ball härter, und die Energie, die sich auf den Ball überträgt (durch Spin, Höhe, Tempo) beeinflusst das Springverhalten stärker.

Technische Fähigkeiten

Jetzt kann der Spieler:

- den Ball hoch spielen, Drall und Tempo reinbringen und den Ball in Richtung Gegner springen lassen, damit sich dieser von der Grundlinie wegbewegt,
- aus jedem Platzbereich heraus schlagen,
- die Geschwindigkeit des fliegenden Balls für Tempo nutzen,
- den Ball gelegentlich höher annehmen, manchmal auch über Schulterhöhe,
- manche Bälle im Zurücklaufen auf dem hinteren Fuß stehend schlagen,
- die Körperhaltung variieren, um im Vorteil zu bleiben,
- den Ball früh annehmen,
- die Schlägerbeschleunigung des orangen Platzes beibehalten.



Taktisches Verständnis

Taktisch gesehen, kann der Spieler:

- mehr Informationen in die Entscheidung einbeziehen,
- Distanzen auf dem Platz einschätzen,
- sich Raum und Zeit verschaffen,
- Stärken und Schwächen des Gegners einschätzen,
- eine Strategie entwickeln, um dem Gegner das Spiel zu erschweren und ihn zu schlagen,
- den Gegner „lesen“ und damit einschätzen,
- Spielfolgen planen und entwickeln.

Beispielsweise kann er erkennen, dass er, wenn er den Ball schnell, hoch, weit und mit Spin auf die Rückhand des Gegners spielt, dieser vermutlich entweder defensiv zurückschlägt oder nur schwach zurückschlägt, so dass er dem Schlag entgegen laufen und angreifen kann.

7. KAPITEL 7

FÜR DEN WETTKAMPF ÜBEN

- 7.1 Warum Kinder Tennis spielen
- 7.2 Damit Kinder nicht aufgeben
- 7.3 Wettkampfvorbereitung im Training

7.1 WARUM KINDER TENNIS SPIELEN

Der Erfolg eines jeden Sports lebt davon, dass Spieler überhaupt beginnen und dann dabei bleiben und sich weiterentwickeln. Treibender Faktor sind dabei die Wettkämpfe. Unterricht, Wettkampfvorbereitung und natürlich auch die Wettkampfgestaltung müssen aber darauf abgestimmt sein, was die Kinder selbst von ihrem Sport erwarten – beispielsweise Spaß haben, mit Freunden zusammen sein, wetteifern, Sport treiben, zum Trainer eine Beziehung aufbauen oder einfach etwas tun, was man gut kann.

Kinder begründen ihre Entscheidung oft damit, dass sie Spaß haben möchten. Das bedeutet aber für jedes Kind etwas anderes, beispielsweise

- eigene sportliche Fähigkeiten,
- körperliche Betätigung,
- seine Fantasie bemühen,
- etwas lernen,
- mit Freunden zusammen sein,
- mit Menschen zusammen sein, die Leistung anerkennen und ein Selbstwertgefühl vermitteln,
- Zugehörigkeitsgefühl,
- Fortschritte machen,
- gelobt werden und sowohl für Leistungen als auch für Anstrengung Anerkennung zu erfahren.



Der Trainer darf nicht davon ausgehen, dass er die Kinder nur zum Lachen zu bringen braucht oder Spiele mit ihnen spielt, die keine Entwicklung beinhalten. Ein guter Trainer kann die Kinder motivieren, zu spielen und an Turnieren teilzunehmen. Er sollte gezielt dafür sorgen, dass das Kind Fortschritte macht. Damit trägt er dazu bei, dass das Kind dabei bleibt und Fähigkeiten und Motivation entwickelt, sich weiter mit anderen zu messen.

Was muss ein Trainer tun, um ein Umfeld zu schaffen, in dem man Spaß hat und Fortschritte macht?

Folgende Faktoren tragen entscheidend dazu bei, ob ein Kind einen Sport langfristig weiter ausüben wird:

- Wettbewerbe – sind die Spieler erfolgreich, fühlen sie sich sicher?
- Passende Herausforderungen und Lernerfolge – eignen sie sich Fähigkeiten an oder haben sie Mühe?
- Fortschritte machen und Fähigkeiten beherrschen – sind sie in letzter Zeit besser geworden?
- Beziehung zum Trainer – hat das Kind eine gute Beziehung zum Trainer?
- Freunde / soziale Kontakte / Dazugehörigkeit – spielen die Freunde zusammen und haben sie auch außerhalb des Platzes Spaß miteinander?
- Idole und Beziehung – haben sie einen Lieblingsspieler, schauen sie sich Tennisspiele im Fernsehen an?
- Unterstützung durch Eltern und Umfeld – unterstützen die Eltern das Tennisspiel ihrer Kinder?

7.2 DAMIT KINDER NICHT AUFGEBEN

Viele Kinder probieren zunächst verschiedene Aktivitäten oder Sportarten aus. Da ist es wichtig, sie zu binden und ihnen zu helfen, Fortschritte zu machen, und zwar durch:

- geeignete Wettkampfangebote, damit sie die gerade gelernten Fähigkeiten auch anwenden können,
- rasche Erfolgserlebnisse – indem sie von Anfang an aufschlagen, retournieren, spielen und punkten lernen,
- Spielen und nicht nur scheinbar nicht zusammenhängende Fähigkeiten üben;
- den Aufbau von Beziehungen – niemand lernt gern etwas von jemandem, den er weder mag noch respektiert,
- das Aufzeigen von Fortschritten – durch Systeme, die dem Kind messbare Fortschritte verdeutlichen,
- mehr Spielmöglichkeiten – 2 Stunden statt einer pro Woche, Matches auch außerhalb des Unterrichts, „Hausaufgaben“ (mit Freunden oder gegen die Wand Bälle schlagen).

Spezialisieren oder nicht?

Kinder müssen sich erst im Alter von 11-13 (Mädchen) oder 12-14 (Jungen) auf eine Sportart spezialisieren. Sie sollten also im U10-Alter möglichst viele verschiedene Sportarten ausprobieren können. Hier besteht die Herausforderung darin:

- dass Kinder, die sich früh für eine Sportart entscheiden, vielleicht kurzfristig bessere Ergebnisse abliefern.
- Kinder, die ein ausgewogenes Programm durchlaufen, entwickeln zwar mehr Fähigkeiten, die ihnen langfristig nutzen, sind aber frustriert, wenn sie ständig auf Kinder treffen, die sich schon früh auf Tennis spezialisiert haben.
- Kinder, die zu viele Dinge gleichzeitig tun, können ihre Begabung nicht voll entwickeln, weil sie zu wenig Zeit darauf verwenden, die notwendigen Fähigkeiten für einen bestimmten Sport zu erlernen.

Es ist theoretisch einfach, hier einen Mittelweg zu finden, in der Praxis aber recht schwer. Kinder sollten dazu angehalten werden, andere Sportarten auszuüben – das stärkt ihre athletischen Fähigkeiten. Eltern und Kindern muss jedoch auch erklärt werden, dass sie nur dann Fortschritte machen und sicherer werden, wenn sie oft genug Tennis spielen.

7.3 WETTKAMPFVORBEREITUNG IM TRAINING

Das Tennis 10s Programm sollte durch gezielte Maßnahmen in einem optimierten Umfeld umgesetzt werden.

Programminhalt

Ein gutes Programm besteht aus aufeinander aufbauenden Modulen. Kinder benötigen ein Ziel und einen Zusammenhang, in dem sie lernen können. Wettkämpfe erfüllen diesen Zweck. Das Programm sollte also Unterrichtsstunden, Wettkämpfe, Matches und Übungen umfassen und auch außerhalb des Tennisplatzes für Spaß und Aktivitäten sorgen.

Unterrichtsinhalte

In den Stunden sollten sowohl Fähigkeiten gelehrt werden, die helfen das Spiel zu beherrschen, als auch solche, die man im Wettkampf braucht. Die Spieler lernen wesentlich eifriger, wenn sie einen Sinn darin sehen. In den Stunden sollten Sie also:

- Erläutern, wie, warum und wann man eine Fähigkeit im Wettkampf anwendet.
- Den Inhalt der Stunde zumindest teilweise darauf beziehen, wie das Kind kürzlich gespielt hat.
- Übungen stets aus einer realistischen und spielgerechten Situation heraus durchführen.
- Die Übungen schrittweise als Wettbewerb gestalten.
- Nicht nur einzelne Schläge üben, sondern auch die Schläge, die davor oder danach erfolgen.
- Zum Ende der Stunde die Kinder gegeneinander spielen oder punkten lassen, möglichst wie ein echtes Match.

Methodik

Den Ball durch eine Angabe aus der Hand oder einen Aufschlag von oben ins Spiel zu bringen, den Ball zurückschlagen und Ballwechsel zu spielen, sowie um Punkte zu spielen gehören zu den Grundlagen des Tennisspiels und sind zunächst zu lernen. Kapitel 3 zeigt einige Grundsätze auf. Damit die Kinder nicht das Interesse verlieren, sollten Sie:

- den Tennisplatz den Fähigkeiten der Kinder entsprechend anpassen,
- die Kinder so oft wie möglich (meist paarweise) zusammenspielen lassen,
- die Kinder oft in und aus der Bewegung spielen lassen.

So erlernen die Kinder die Fähigkeiten, die sie für das Tennisspiel brauchen, und werden selbständiger. Trainer, die einfach nur einen Ball nach dem anderen aus dem Korb nehmen und dem Kind zuwerfen, vermitteln den Eindruck, man könne nur mit Trainern spielen. Dabei lernt das Kind auch nicht die Fähigkeiten, die es braucht, um auf unterschiedliche Bälle zu reagieren.

Sicherer werden

Können schafft Sicherheit und Selbstvertrauen. Besonders jüngere Kinder benötigen ganz viel Unterstützung und Ermutigung. Im Gegensatz zu Sportarten wie Golf oder Leichtathletik gibt es beim Tennis außer den Match-Ergebnissen wenige Möglichkeiten, um den eigenen Fortschritt zu messen. Da schaffen einfache Ziele Abhilfe, die man beispielsweise in einer Liste der Ziele und Fortschritte festhalten kann. Auch Übungen kann man mit der Zeit anspruchsvoller gestalten. Will man Fähigkeiten messbar machen, kann man beispielsweise so vorgehen:

Format	Resultat	Ziel erreichen
Einzelaufgabe	Wie oft kann ich das wiederholen?	Eigene Bestzeit übertreffen
Partneraufgabe	Wie oft können wir das wiederholen?	Eigene Bestmarke übertreffen
Partneraufgabe	Können wir das häufiger machen als andere?	Aufgabenbezogener Wettbewerb
Partnerwettkampf	Können wir mit dieser Fähigkeit den Gegner schlagen?	Gegen andere punkten
Einzelwettkampf	Kann ich mit dieser Fähigkeit den Gegner schlagen?	Gegen andere punkten

So lernt der Spieler, dass ihm die erlernte Fähigkeit auch etwas nutzt – nämlich im Spiel zu gewinnen. Außerdem wird er von seinem Spielpartner unterstützt.

Profispielern nacheifern

Wenn Kinder es ihrem Tennisidol gleichtun wollen, nehmen sie auch lieber an Wettkämpfen teil. Man könnte also:

- Übungen und Lerneinheiten nach berühmten Spielern benennen
- am Schwarzen Brett Informationen zu den ATP- und WTA-Turnieren aushängen
- Turniere zeitgleich mit anderen austragen und auch so nennen (z.B. im Club „Wimbledon“ oder „US Open“ veranstalten).

Trainer und Helfer

Ihr kollektives Verhalten prägt das Umfeld ganz entscheidend, daher sollten Sie unbedingt darauf achten:

- positiv, unterstützend und ermunternd aufzutreten
- ihre Vorbildfunktion auszuüben und Integrität zu zeigen
- Leistung und Fortschritt anzuerkennen
- auf Details zu schauen und dem Spieler stets das Beste abzuverlangen
- professionell aufzutreten, auf dem Platz und auch außerhalb
- selbst Spielfreude und Begeisterung zu zeigen, auch wenn Sie verlieren.

Extras

Ein gutes Programm unterscheidet sich oft nur durch die Extras von einem mittelmäßigen. Sie könnten folgendes anbieten:

- Berichte und Auszeichnungen – verleihen Sie Auszeichnungen und berichten Sie darüber, so wissen Kinder und Eltern immer, wo sie stehen
- Clubteam – Teams schaffen Zusammenhalt und ein Zugehörigkeitsgefühl
- Ausflüge und Veranstaltungen – veranstalten Sie Fahrten zu Profi-Turnieren, was gerade die Jüngeren stark motiviert.

Beachten Sie auch das Klima, das im Club und im Umfeld herrscht. Es könnte der Schlüssel zum Erfolg sein.

HILFSMITTEL

1. Anmeldeformular
2. Einnahmen und Ausgaben
3. Sign In Formular
4. Checklist für Wettkämpfe
5. Spieler-Informationen-Checkliste
6. Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Fotos und Filmen
7. Spielerdaten
8. Stationen-Bewertungsbogen

ANMELDEFORMULAR

Turnier:			
Datum:		Ort:	
Ausrichter			

Kontakt Daten

Name:			
Geburtsdatum:		Geschlecht:	
Adresse:			

E-Mail:			
Telefonnummer:		Notfall Telefonnummer:	
Parent / Guardian:			

Tennisspezifische Aufgaben

Verein:		Trainer:	
Stufe (rot/orange/grün):		Schule:	

Veranstaltungsdaten

Ich möchte mich für den folgenden Wettbewerb anmelden:

Datum:	Wettbewerbs-Kategorie:	Stufe:	Startgebühr:	Bitte ankreuzen:

Die gesamte Startgebühr ist zu entrichten an:

Erziehungsberechtigte

Bitte unterzeichnen Sie nachfolgend zur Anerkennung der Regeln und Bestimmungen des Turniers:

Spieler/in:

Elternteil: / Erziehungsberechtigter:

Kontakt Daten Turnierveranstalter

Bitte senden Sie das Formular zurück an:

Adresse:	
----------	--

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Ausrichter:

Name:	
Telefonnummer:	
E-Mail:	

EINNAHMEN UND AUSGABEN

Turnier:		Datum:	
----------	--	--------	--

Buchung	Budget	Kosten
Einnahmen		
Startgebühren (a)		
Zuschüsse (Land/Stadt)		
Sponsoreneinnahmen		
Bewirtung		
Andere		
Gesamteinnahmen (b)		
Ausgaben		
Veranstaltungsgebühren		
Personalkosten		
Platzgebühren		
Bälle		
Preise		
Bewirtung		
Bewirtung		
Bewirtung		
Gesamteinnahmen (b)		
Summe (b-c)		

Break Even Punkt

Die Berechnung des Break Even Punktes (Deckungspunkt) wird Ihnen helfen, realistische Teilnehmergebühren anzusetzen und einzuschätzen, wie viele Spieler Sie für ein ausgeglichenen Finanzhaushalt benötigen.

Gesamteinnahmen (b) – alle Einnahmen außer Startgebühren = benötigte Startgebühr

Startgebühren / Anzahl an Spielern = Break Even Startgebühr

Gesamt- Startgebühren / Startgebühr pro Person = Break Even Spieleranzahl

SIGN IN FORMULAR

Turnier:		Datum:	
----------	--	--------	--

A	B	CD	EF
GH	IJ	KL	MN
O	PQ	R	S
T	UV	WX	YZ

CHECKLISTE FÜR WETTKÄMPFE

✓	Planung
	Wählen Sie einen Termin, an dem die meisten Kinder können.
	Prüfen Sie, dass an diesem Tag nicht noch andere Veranstaltungen stattfinden.
	Überlegen Sie, ob die U10-Veranstaltungen zeitgleich mit anderen Juniorenwettbewerben ausgetragen werden können.
	Planen Sie besser eine Reihe von Turnieren als eine Einzelveranstaltung.
	Legen Sie ein Format und die Spielerzahl fest.
	Stellen Sie ein Budget mit allen Einnahmen und Ausgaben auf, wenn es sich um ein offizielles Turnier handelt.
	Prüfen Sie, ob die benötigten Mitarbeiter verfügbar wären.
	Legen Sie realistische und einheitliche Startgelder fest.
	Buchen Sie Plätze oder Halle.
	Welche Preise wollen Sie verleihen?
	Sorgen Sie für geeignete Bälle, Netze und anderes Material
	Benötigen Sie Verpflegung, und was soll sie kosten?
	Anmeldung der Spieler: in Listen am Schwarzen Brett eintragen, Formulare ausfüllen, im Internet oder können sie einfach erscheinen.
	Planen Sie die Werbung für die Veranstaltung, sie sollte mindestens 6 Wochen im Voraus beginnen.
	Erstellen Sie Faltblätter, Broschüren und Formulare und machen Sie die Veranstaltung publik
	Bestätigen Sie jede erhaltene Anmeldung eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.
✓	Vorbereitung am Turniertag
	Seien Sie frühzeitig da, um alles aufzubauen.
	Informieren Sie Mitarbeiter und Helfer.
	Richten Sie eine Rezeption für die Anmeldung der Spieler ein.
	Informieren Sie Spieler und Eltern vor Veranstaltungsbeginn.
✓	Durchführung des Turniers
	Erstellen Sie eine Ergebnisliste für den Aushang am Schwarzen Brett.
	Sorgen Sie für faire und einheitliche Behandlung.
	Fotografieren Sie (dafür benötigen Sie ggf. das Einverständnis der Eltern, z.B. auf dem Anmeldeformular).
	Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer bis zum Endspiel und zur Preisverleihung bleiben.
	Verleihen Sie die Preise.
	Danken Sie Spielern und Eltern.
	Weisen Sie noch vor Veranstaltungsende auf das nächste Turnier hin.
✓	Nachher
	Danken Sie Mitarbeitern und Helfern.
	Räumen Sie alles zusammen, hinterlassen Sie Plätze / Halle sauber und ordentlich.
	Besprechen Sie, was gut gelaufen ist und was man verbessern könnte.
	Schreiben Sie einen Artikel für das Schwarze Brett, den Sie auch per E-Mail verschicken können.
✓	Sonstiges

SPIELER-INFORMATIONSCHECKLISTE

Am Tag des Turniers sollten Sie den Spielern erklären, wie der Tag ablaufen wird. Versammeln Sie die Spieler und ihre Eltern und informieren Sie sie anhand dieser Checkliste über Ablauf, Zählweise und Erwartungen.

Einsatzbesprechung

Einleitung	
	Begrüßen Sie alle, danken Sie ihnen fürs Kommen.
	Erläutern Sie die Platzsituation.
	Umkleiden, Toiletten, Verpflegung, Notausgänge
Matchformat	
	Zählweise für die Spiele
	Gibt es Schiedsrichter oder Helfer, die zählen?
	Wem werden die Spielergebnisse gemeldet?
	Bälle auf dem Platz lassen oder zurückgeben?
Turnierformat	
	Jeder gegen jeden, Davis Cup etc.
	Wie werden die Spieler aufgeteilt? in Mannschaften, in Kästchen etc.
	Wie wird der Gewinner ermittelt? Nach Siegen oder nach Punkten?
Streitigkeiten	
	Halten Sie die Spieler dazu an, jeden Punkt laut mitzuzählen.
	Schlichtung durch Veranstalter / Schiedsrichter
	Was passiert, wenn die Spieler ihren Punktestand vergessen haben?
	Verteilen Sie Verhaltensregeln oder erläutern Sie diese.
Eltern und Zuschauer	
	Erläutern Sie die Turnierziele (und das erwartete Verhalten der Eltern).
	Wenn die Eltern zählen sollen, erläutern Sie ihnen die Regeln.
	Verteilen Sie Verhaltensregeln für Eltern oder erläutern Sie sie.

Einverständniserklärung zur Veröffentlichung von Fotos und Filmen

Einleitung			
Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass Fotografien und Filme meines Kindes			
für Veröffentlichungen über Veranstaltungen des verwendet werden.		(Name des Vereins)	
Unterschrift:			
Datum:			
Name:			
Adresse:			
		PLZ:	
Telefon (zu Hause):			
Telefon (Arbeit):			
Mobiltelefon:			
E-Mail:			
Bitte senden Sie das Formular zurück an: (Adresse eintragen)			

SPIELERDATEN

Name:		
Geburtsdatum:		
Schule:		
Adresse:		
Name der Eltern:		
Kontaktdaten:		
E-Mail:		
Medizinische Selbstauskunft:		
Bitte geben Sie wichtige medizinische Hinweise, z.B. Allergien an!		
Persönlicher Trainer:		Datum:
Bitte geben Sie wichtige medizinische Hinweise, z.B. Allergien an!		
Gruppe o. Kader: z.B. Stufe Rot		
Trainingseinheiten: (vom Verein auszufüllen)		
Notizen: (vom Verein auszufüllen)		
Bitte senden Sie das Formular zurück an: (Adresse eintragen)		

Stationen-Bewertungsbogen

Aufgabe / Drill	Start	2	3	4	5	6	Ziel

Aufgabe / Drill	Start	2	3	4	5	6	Ziel

Aufgabe / Drill	Start	2	3	4	5	6	Ziel

IMPRESSUM

Deutscher Tennis Bund e.V.
Hallerstr. 89
20149 Hamburg

www.dtb-tennis.de
www.tennisplayandstay.de

Mit freundlicher Unterstützung der International Tennis Federation (ITF)

DER SPASS KANN KOMMEN.

**ALLES ÜBER DIE GROSSE INITIATIVE VOM
DTB UND SEINEN LANDESVERBÄNDEN UNTER
WWW.TENNISPLAYANDSTAY.DE**



Eine Mitglieder-Initiative
des Deutschen Tennis Bundes