



## U10/U8-Konzept 2017

Im neuen Trainingskonzept sollen sich die Jüngsten austoben und ihre Energie gezielt einsetzen, um den Tennissport erlernen zu können.

Im Trainingsprogramm steht die ganzkörperliche und motoriklastige Ausbildung im Vordergrund (Ballspiele, Koordination, Spiel, Spass) mit Schwerpunkt Tennis. Die Grundlagen des Tennis werden altersgerecht vermittelt und die Kinder schrittweise an den Sport herangeführt.

In der U10-Meisterschaft gegen Ende der Saison können sich die Kids schliesslich im Wettkampf messen und die jüngsten Clubmeister ermitteln.

Das Sommertraining wird in zwei Kategorien, U10 und U8, durchgeführt. Es wird nach modifizierten Konzepten unterrichtet, bei den U10 jedoch verstärkt eigenständiges Entscheiden und Handeln, soziale Kompetenz sowie die Konzentrationsfähigkeit, mit grösserem Schwerpunkt Tennis gefördert.

### Lerninhalt und -gestaltung U8 und U10:

	U8 (6 pax)	U10 (5 pax)
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen; Namens-/Kontaktspiele</li> <li>• Lauf-, Fang-, Ballspiele</li> <li>• Springseilen; zweibeinig</li> <li>• Stafette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufschulung</li> <li>• Ballspiele</li> <li>• Springseilen; zwei-/einbeinig</li> <li>• Einspielen Kf</li> </ul>
Werfen & Fangen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball &amp; Körper; Gymball hochwerfen, um eigene Achse drehen, fangen...</li> <li>• zugeworfenen Ball fangen; Fangrackets, Hüte</li> <li>• Bälle in Zielfelder/auf Ballwände werfen</li> <li>• Ballspiele; "Platzputzete", Tufball...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• untersch. zugeworfene Bälle fangen + gezielt zurückwerfen, im Stehen, aus Lauf...</li> <li>• Paarübung mit 2 Bällen; gleichzeitiges Zuwerfen</li> <li>• Ballspiele; Mopsball, Schnappball...</li> </ul>
Flugbahnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle möglichst hoch/weit werfen</li> <li>• zugeworfenen Ball fangen; Ansage 0-3</li> <li>• Angeben, wo zugespielter Ball auftrifft; Ring ablegen</li> <li>• untersch. zugeworfene Bälle zurückspielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle auf Ansage Flugbahn werfen (hoch, flach, langsam, schnell)</li> <li>• zugespielte Bälle über erhöhtes Netz retournieren</li> <li>• ankommende Bälle weich und hoch zum Partner zurückspielen</li> </ul>
Ballgefühl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle in Zielfelder rollen/am Racket führen</li> <li>• Ball m./o. Racket prellen</li> <li>• Ball auf Racket balancieren; stehend, gehend (Spiegelei, Autorennen...)</li> <li>• zugeworfenen/zugespielten Ball ins kF zurückspielen</li> <li>• div. Ball-/Ballonspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball sicher mit Racket prellen/balancieren, stehend/gehend</li> <li>• zugeworfenen/zugespielten Ball mit Racket aufstellen + fangen</li> <li>• zugespielte Bälle in Zielfelder spielen</li> <li>• div. Ballspiele</li> </ul>
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hammergriff zeigen + anwenden können</li> <li>• Eigenanspiel; cross, longline</li> <li>• Abstand zum Ball einschätzen können</li> <li>• zugeworfenen/-gespielten Ball ins kF zurückspielen, aus Stand</li> <li>• VH + RH unterscheiden + anwenden</li> <li>• Zusammenspiel; Eigenanspiel-Fangen-...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hammergriff sicher anwenden</li> <li>• sicherer "Griffwechsel" (Hammergriff) VH + BH auf Situation</li> <li>• differenzierte zugespielte Bälle sicher ins kF zurückspielen, mit Anlaufen</li> <li>• Zusammenspiel; 5x hin und her</li> <li>• Volley- und Servicebewegung kennen</li> </ul>

Kondition		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringen</li> <li>• Fangisformen</li> <li>• Schnelligkeit mit Spielen/Stafetten</li> <li>• Spiele auf Punkte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringen</li> <li>• Laufformen</li> <li>• Schnelligkeit mit Spielen/Stafetten</li> <li>• Spiele auf Punkte</li> </ul>
Koordinations	Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optisch; Farben und Gegenstände haben untersch. Funktion</li> <li>• akustisch; auf Zuruf handeln (links-rechts Orientierung, klatschen...)</li> <li>• 3. Dimension; in Paarungen Bälle hochwerfen...</li> <li>• Linienlauf, Fangspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optisch; Farben haben untersch. Funktion (VH = gelb, BH = blau)</li> <li>• akustisch; auf Farbanzeige VH oder BH retournieren</li> <li>• am Platz; Linien mit geschl. Augen ablaufen, Übungen m. Linienansagen...</li> <li>• im Spiel m. Trainer auf Nebengruppe achten; Zuspiel bei Ballverlust</li> </ul>
	Differenzierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optisch; auf Ansage versch. Farben anlaufen</li> <li>• akustisch; auf untersch. Signale untersch. Gegenstände anlaufen...</li> <li>• Material; untersch. Bälle (Soft, Kids...) werfen, prellen, zurückspielen</li> <li>• Zuspiel; Unterschied in Richtung, Höhe, Tempo retournieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optisch; auf Farben zurückspielen</li> <li>• akustisch; auf Zuruf VH oder BH retournieren</li> <li>• Material; untersch. Bälle (Kids, Mid) zuspielen, gezielt retournieren</li> <li>• Zuspiel; Unterschied in Richtung, Höhe, Tempo mit Konstanz retournieren</li> </ul>
	Gleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfen; zwei-/einbeinig an Ort, durch Parcours</li> <li>• Balancieren; auf Seil am Boden, auf Balancekissen</li> <li>• Paarung; gegenseitig über Linie ziehen...</li> <li>• stabiler Stand beim Schlag; aus Stand, mit Anlaufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfen/Sprünge; auf Markierung, zwei-/einbeinig</li> <li>• Balancieren; Balancekissen, Stake-Line</li> <li>• Sprint mit Stopp und stabilem Stand auf Zuruf</li> <li>• stabiler Stand beim Schlag; VH, BH, Volley aus Stand, mit Anlaufen</li> </ul>
	Reaktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• links-rechts; T. lässt Ball li oder re fallen, Kid fängt vor Bodenkontakt</li> <li>• auf Ansage entspr. Linie/Gegenstände anlaufen</li> <li>• Paarungen; Racketlauf, Ball zw. Beinen durchrollen + fangen...</li> <li>• untersch. langsames Zuspiel; links, rechts, kurz, lang retournieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sternschritt; auf untersch. Ballwurf kontrolliertes Retourwerfen</li> <li>• Gruppe; Noppen-/Reaktionsball</li> <li>• Laufen; auf Signal hin Sprint, Sprung...</li> <li>• untersch. Zuspiel und gezieltes Retournieren</li> </ul>
	Rhythmisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prellen; Bälle im Gleichtakt prellen...</li> <li>• Laufen; vorgezeigten, sich ändernden Laufrhythmus halten</li> <li>• Bälle mit "hip-hop" zurückspielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prellen; Bälle im Gleichtakt prellen...</li> <li>• Laufen; vorgezeigten, sich ändernden Laufrhythmus halten</li> <li>• Bälle regelmässig zurückspielen</li> </ul>
Mentales Verhalten		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeit fördern</li> <li>• Handeln nach Anweisung</li> <li>• Freude an der Bewegung vermitteln</li> <li>• Vertrauen fördern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeit halten</li> <li>• Eigenständiges Handeln fördern</li> <li>• Freude am Lernen vermitteln</li> <li>• Vertrauen fördern</li> </ul>
Soziales Verhalten		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel- und Trainingsstunde</li> <li>• Spiel-/Verhaltensregeln befolgen</li> <li>• gegenseitige Rücksichtnahme</li> <li>• Miteinander zum Ziel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsstunde mit Spiel</li> <li>• Verhaltensregeln; auf/neben Platz</li> <li>• gegenseitiges Akzeptieren + Einbinden</li> <li>• Miteinander zum Ziel</li> </ul>
Material		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballwände</li> <li>• Fangrackets</li> <li>• Motorikkissen klein (farbig)</li> <li>• Balanceseil (Seil am Boden liegend)</li> <li>• Luftballons</li> <li>• Schaumstoffbälle</li> <li>• Bambiniabälle (rot)</li> <li>• Springseile soft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fussballtore klein</li> <li>• Wurfrackets (Service)</li> <li>• Morotikkissen gross (rot)</li> <li>• Slack-line</li> <li>• Fanghandschuhe (Volley)</li> <li>• Kidsbälle (grün)</li> <li>• Midbälle</li> <li>• Springseile Plastik</li> </ul>

siehe auch "Grundlagen im Kinder- und Juniorentennis" + " Bambini-Konzept 2015"