

Leitbild und Lehrrahmen für das Jugendtraining im Bonner Tennis und Hockey Verein

Übergeordnete Vision und Leitbild für Tennis im BTHV:

- Tennis im BTHV ist für alle SpielerInnen und Angehörige die schönste Nebensache der Welt!
- Wir tun alles, damit alle SpielerInnen Spaß am Tennis haben, den Sport bis ins hohe Alter gesund ausüben können und als faire Sportsleute den Verein auch nach außen jederzeit gut vertreten
- Dafür wollen wir eine Atmosphäre schaffen, in welcher die Trainer sowie Spieler alle Spielstärken und Altersklassen sich gegenseitig dabei unterstützen, diese Vision zu realisieren
- Das Trainingskonzept für Jugend-, Hobby-, Mannschafts- sowie Leistungsspieler spielt dabei eine zentrale Rolle

Unsere Tennisphilosophie besteht aus den folgenden Grundgedanken und diese sind auch die Basis für alle Lehrtätigkeiten auf den verschiedenen Ebenen:

- Wir stehen für attraktives, modernes und flexibles Tennis: Einhändige und beidhändige Rückhand je nach persönlicher Stärke, flexibles Grundlinien- und Angriffstennis, Vielfalt von Schlagvarianten und Schlagrepertoire
- Vermittlung von Softskills: Fairness, Disziplin
- Technik: Vermittlung sämtlicher Schlagbewegungen ohne Kraftaufwand, Fokus auf fließende Bewegungen, welche auf den Erkenntnissen der Biomechanik beruhen

- Ganzheitlichkeit: Einklang von Schlagtechnik, Beinarbeit (tennisspezifische Schrittfolgen, effizientes Bewegen auf dem Platz etc.), beidseitige körperliche Fitness und Körperkoordination als Bestandteil von allen Trainingseinheiten
- Videoanalysen als Hilfsmittel zur Optimierung
- Spezielle Angebote und Unterstützung der SpielerInnen im mentalen, strategischen und taktischen Bereich
- Regelmäßige Durchführung von Miniturnieren und anderen Aktivitäten und Methoden, um die SpielerInnen möglichst häufig in Wettkampfsituationen zu fordern bzw. auf diese vorzubereiten
- Ein System von unterschiedlichen Leistungsstufen der Spieler, welche durch speziell ausgebildete Trainer für die jeweilige Leistungsstufe weiter entwickelt werden

Inhalte und Anforderungsprofil für Lehrtätigkeiten im BTHV

Ebene	Schwerpunkt gemäß Jugendkonzept	Inhalte	Erforderliche Vermittlungskompetenz
Jugendbasistraining (Breitensport)	<i>Entwicklung zielgruppenspezifischer Bewegungsprogramme im Hinblick auf die Förderung der:</i> Freude am Tennissport/ Grundausbildung der Technik/ Erlernen der Regeln	<i>Spielerisches Heranführen an Tennis:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Wettkampfformen im Bereich der kleinen Spiele <i>Grundlagen der Technikvermittlung:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Griffe • Technikerwerbs- u. anwendungstraining <i>Grundlagen des Taktikerwerbstrainings:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • umfangreiche Kenntnis von Spielformen u. kleinen Spielen in Bezug auf ihre Funktionalität in der Technik- und Taktikvermittlung • Basiskenntnisse motorisches Lernen und seiner Modelle (Meinel/Schnabel, Göhner)

		<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Strategien im Einzel: Spieleröffnung, Aufschlag, Return • grundlegende Strategien im Doppel • Einführung Zonen Modell nach Schöllborn • das Spielprinzip „rot-gelb-grün“ <p>Regelkunde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrationsfähigkeit Grundschnitte in angemessener Technik
Mannschaftstraining	<p>Stufe I</p> <p><i>Heranführung an das Wettkampforientiertes Tennis spielen:</i></p> <p>Matchtraining im Einzel und im Doppel</p> <p>Stufe II</p> <p><i>Wettkampforientiertes Tennis Spielen:</i></p>	<p><i>Spielorientiertes Training:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fehler vermeiden • Punkte erzielen • Aufschlagstrategien <p><i>Strategische Matchplanung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie werde ich spielen? <p><i>Technikvermittlung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verfeinerung u. Automatisierung • Einführung Schlagvarianten <p><i>Spielorientiertes Training:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die 5 Basis Spielsituationen: Servieren/Retournieren/beide hinten/angreifen/passieren 	<p>Formen des Mannschaftstrainings</p> <p>Umsetzung des Modells des Koordinativen Anforderungsprofils nach Neumaier</p> <p>Anspiel-Zuspiel-Mitspiel-Lernzielkontrollen (LZK)</p> <p>Verschiedene Zuwurf- und Zuspielmethoden Zuspielfähigkeit</p> <p>Demonstrationsfähigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Topspin u. Slice <p>Inhalte des Komplextrainings</p>

	Player Development	<p><i>Techniktraining:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erhöhen der Schlaggeschwindigkeit durch schnelleren Armzug • Vertiefung Schlagvarianten <p><i>Taktiktraining:</i> Planung des anstehenden Ballwechsels</p>	<p>Übungen zur Erhöhung der Aktionsgeschwindigkeit</p> <p>Demonstrationsfähigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlagvarianten
Kadertraining	Stufe III	<p><i>Spielorientiertes Training:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Situationen im Match: Strategische Planung in Abhängigkeit vom Spielstand <p><i>Techniktraining:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Stärken herausarbeiten • Entwicklungsbedarf erkennen und weiterentwickeln <p><i>Taktiktraining:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Shot tolerance • Spieltaktische Automatismen entwickeln: z.B. Spanische Eröffnung, Returnplatzierung, Neutralisierung des Aufschlagvorteils 	<p>Spielanalyse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse zur allgemeinen, technischen und taktischen Matchanalyse anhand von Beobachtungsbögen) <p>Videoanalyse mit Apps (Coaches Eye, Technique oder ähnliche)</p>

Quelle:

Bayrischer Tennisverband: <https://www.btv.de/de/angebote/fuer-trainer/trainingstipps.html>

Göhner, U: Funktionelle Bewegungslehre 2001

Lehrplan des Schweizer Tennisverband: https://www.swisstennis.ch/sites/default/files/playerdevelopmenta4_grundlagentaktiktechnik_d.pdf

Meinel/Schnabel: Bewegungslehre-Sportmotorik 2007

Neumaier: Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining 2017

R. Schönborn „Tennis Techniktraining-eine moderne Trainingslehre“ Meyer und Meyer 2016

Viegand, V. : Tennistraining für jeden Tag: Die 365 besten Übungen

<https://assets.thalia.media/doc/d3/8b/d38b7614-5f3e-4fd6-a17d-ddd0bbfc5c9c.pdf>