



Kinder- und Jugendkonzept

Kurze Einleitung zu den Zielen des Konzepts

Ziel des Konzeptes ist es, junge Tennisspieler:innen des TC Parkclub Igls gezielt in ihrer sportlichen Karriere auszubilden, zu unterstützen und ihnen den Anschluss in den Allgemeinen Herren- und Damenmannschaften zu ermöglichen und zu erleichtern.

Das neue Kinder- und Jugendtraining soll eine Kombination aus Tennistraining, Konditionstraining, Matchtraining und Matchpraxis sein.

Zum Tennistraining

Um eine gute Ausgangslage für ein förderndes und Früchte zeigendes Tennistraining zu schaffen, werden die Kinder in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. Diese Einteilung basiert auf dem momentanen Können und der Spielstärke des Kindes. Zusätzlich wird in diese Einteilung auch die Motivation der Kinder dem Training gegenüber in Betracht gezogen. Dieser Punkt wird vor allem beim Unterpunkt Konditionstraining eine übergeordnete Rolle spielen.

Tennistraining verfolgt das Ziel, Spieler unabhängig von Alter und Leistungsniveau ganzheitlich weiterzuentwickeln. Neben der technischen Ausbildung stehen Bewegung, Koordination, Spielverständnis, Taktik und die Freude am Tennissport im Mittelpunkt.

Bei Kindern von 4–7 Jahren liegt der Schwerpunkt auf spielerischer Bewegung, Koordination und dem Kennenlernen von Ball und Schläger. In der U9–U13 werden zunehmend technische Grundlagen, Beinarbeit und erstes taktisches Verständnis entwickelt. Bei Jugendlichen von U14–U18 steht die individuelle Weiterentwicklung von Technik, Taktik, Athletik und mentaler Stärke im Vordergrund. Im Erwachsenentraining wird das Training stärker an den persönlichen Zielen, dem Leistungsniveau und den individuellen Bedürfnissen des Spielers ausgerichtet.

Bereits die Beginner-Gruppen werden einmal wöchentlich trainieren, um eine konstante Verbesserung des Könnens zu erzielen. In Zusammenhang mit der Zunahme des Könnens der Kinder sollte auch die Anzahl der Tennisstunden erhöht werden, und nach einiger Zeit werden auch neue Angebote wie das Konditionstraining für die Kinder in Frage kommen.

Mehr zu den Angeboten und Einstufungen der Kinder finden sich in den Pyramiden-Darstellungen im Unterpunkt „Trainingspyramide zur Niveau-Einstufung“.

Zum Konditionstraining

Das Konditionstraining soll ein zusätzliches Angebot für die jungen Spieler und Spielerinnen sein, um sie in ihrer sportlichen Ausbildung weiter voranzubringen, ihnen eine noch bessere Ausgangslage für ein effektives Tennistraining zu verschaffen und im Allgemeinen eine grundlegende körperliche Fitness zu geben.

Im Konditionstraining werden die sportmotorischen Grundlagen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit ausgebildet, immer mit Blick auf das Anforderungsprofil eines Tennisspielers. Das Konditionstraining folgt dabei einem sportwissenschaftlich fundierten Ansatz, der das Training entsprechend der altersgemäßen Entwicklung gestaltet, in vier Stufen: Fundamentals (<U9), Learn to Train (U10–U14), Train to Train (U14–U16/18) und Train to Compete (>U16/18). Jede Stufe setzt eigene motorische Schwerpunkte und wird flexibel an das Leistungsniveau der jeweiligen Gruppe angepasst – so kann etwa eine U16-Gruppe der Kategorie Learn to Train zugeordnet werden. Darüber hinaus hilft das Konditionstraining, Routine zu entwickeln und Disziplin zu gewinnen. Sportmotorische Tests motivieren die Kinder und Jugendlichen zusätzlich für die kommenden Einheiten und geben den Trainerinnen und Trainern wertvolle Einblicke in deren Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Erste Schritte / Voraussetzungen

Auch in diesem Unterpunkt wird die Motivation der jungen Spieler und Spielerinnen eine kleine, aber nicht unbedeutende Rolle spielen. Kommenden Winter soll das Konditionstraining allen interessierten Kindern offenstehen, um ein Interesse an einem derartigen Zusatztraining zu wecken und zu fördern. An dieser Stelle sei vorweg schon erwähnt, dass dieses Angebot ab dem kommenden Frühjahrstraining vor allem jenen Kindern ermöglicht werden wird, die motiviert und konsequent beim Konditionstraining im Winter dabei sind und natürlich auch das Tennistraining dabei fortlaufend nutzen (siehe Entwicklungsbaum und Förderpyramide). Dies hat damit zu tun, weil der beste Trainingseffekt mit einer gewissen Menge an Motivation zu tun hat und die motiviertesten Spieler:innen entsprechend unterstützt und zukünftig auch gefördert werden sollen.

Konsequentes und diszipliniertes Training ist Voraussetzung dafür, sich im vorgelegten System weiterzuentwickeln und dabei gefördert und unterstützt zu werden. Das Konzept bietet aber auch Platz für all jene, die ihr Training nur unregelmäßig gestalten oder sich auf das Tennistraining beschränken möchten. Für alle, die für sich entscheiden, mehr zu wollen und sich intensiver zu entwickeln, bietet die Entwicklungs- und Förderpyramide ein griffiges System.

Intensivcamps

Ein weiteres Angebot für die Kinder und Jugendlichen sind die Intensivcamps, die von der Tennisschule gemeinsam mit dem Verein angeboten werden. Den Auftakt bildet ein Kick-Starter-Termin, der vor allem dem Kennenlernen und der Information dient.

Kick-Starter zum Saisonstart

Zu Beginn jeder Wintersaison findet ein Kick-Starter-Nachmittag statt, der dem Kennenlernen und der Information dient. Die teilnehmenden Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt, die im Wechsel Konditions- und Tennistraining absolvieren. Im Anschluss findet der Elternabend statt, bei dem Tennisschule und Verein das Konzept sowie die Angebote der kommenden Saison vorstellen. Die genauen Termine und weiteren Informationen zum jeweiligen Kick-Starter-Nachmittag werden jährlich gesondert im Rahmen der Einladung zum Elternabend bekanntgegeben.

Saisoncamps (Winter & Sommer)

Die Saisoncamps finden jeweils im Winter und im Sommer statt und beinhalten Techniktraining, Matchtraining und Konditionstraining. Sie sind eintägig und finden an einem Samstag oder Sonntag statt.

Zeitraum	Rhythmus
Oktober bis Ende März (Winter)	2–3 Camps
April bis Ende Juni (Sommer)	2 Camps

Voraussichtlicher Ablauf:

Uhrzeit	Programm
9:00 – 10:30	Konditions- bzw. Tennistraining
10:30 – 12:00	Konditions- bzw. Tennistraining (Gruppenwechsel, Einteilung nach Alter)
12:00 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 15:00	Matchtraining Tennis

Termine:

Zeitraum	Bekanntgabe der Termine
Winter (bis Ende März)	jährlich beim Kick-Starter-Nachmittag
Sommer (April bis Ende Juni)	beim letzten Wintercamp

Wichtige Anmerkung: Während den Camps ist vor allem für die jüngeren Teilnehmer:innen ein striktes Handy- und Mobilgeräte-Verbot einzuhalten.

Turniere

Mit dieser Motivation ist auch das Interesse an der Teilnahme an Jugendturnieren und dem Matchtraining verbunden, denn erfahrungsgemäß ist die Matchpraxis fast gleichgestellt mit der eigentlichen Trainingspraxis. Deshalb wird Interessierten künftig die Möglichkeit geboten, vor allem vor den Jugendmeisterschaften an einem Matchtraining teilzunehmen, das sich vor allem auf Spielzüge, Konzentration und allgemeine Vorbereitung auf ein Match fokussieren wird.

Im Zusammenhang mit dem Unterpunkt Turniere sei auch kurz auf den bereitgestellten Guide zum Umgang mit der Turnierseite des ÖTVs hingewiesen, der den Kindern, aber auch den Eltern den Umgang mit besagter Webseite erleichtern soll. (Link zum Guide)

Zudem wird im kommenden Jahr ein Kalender ins Clubhaus gehängt, in dem alle Turniere der unterschiedlichen Altersgruppen eingetragen werden, um einen Überblick über das Angebot zu geben.

Turnierbetreuung:

Die Trainer bieten es auch an, bei genügender Anzahl an Interessierten die jungen Spieler:innen zu ausgewählten Turnieren zu begleiten, um sie bei den zuvor erwähnten Matchvorbereitungen zu unterstützen. Auch den Eltern sei an diesem Punkt ans Herz gelegt, ihre Kinder bei der Matchvorbereitung zu unterstützen.

Engagement & Zusammenarbeit

All diese Angebote sind vielversprechend und wertvoll für die sportliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, erfordern jedoch ein großes Engagement seitens der Tennisschule und des Vereins sowie die Unterstützung und das Interesse der Eltern, um erfolgreich umgesetzt werden zu können. Der fortlaufende Informationsfluss findet dabei im Rahmen der Camps sowie des Tennis- und Konditionstrainings statt; zusätzlich finden sich allgemeine Angaben auf der Homepage der Tennisschule sowie auf der Vereinshomepage. Auch im Rahmen der Elternabende wird künftig ein kurzer Einblick in die momentanen Angebote und zukünftigen Pläne gegeben – die Zusammenarbeit mit den Eltern ist dabei genauso wichtig wie jene mit den Kindern.

Zudem sollen interessierte Kinder durch die Einstufungen nicht ausgegrenzt werden; diese Einteilung dient ausschließlich dem Zweck, den Trainingseffekt so groß wie möglich zu halten und ein griffiges Fördersystem für motivierte Spieler:innen bereitzustellen.

Wichtig festzuhalten ist, dass die Saisoncamps und das wöchentliche Konditionstraining als empfohlene Ergänzung zum wöchentlichen Tennistraining bei der Tennisschule 40.love zu verstehen sind und nicht als gesondertes, eigenständiges Angebot betrachtet werden. Die Basis der sportlichen Ausbildung bildet stets das regelmäßige Tennistraining im Winter wie im Sommer; Konditionstraining und Saisoncamps ergänzen und vertiefen dieses Training, ersetzen es jedoch nicht.

Trainingspyramide zur Niveau-Einstufung

Altersgruppen-Pyramide

Die folgende Übersicht zeigt die Altersgruppen mit dem jeweils passenden Ball und der zugehörigen Stufe im Konditionskonzept.

Altersgruppen- & Konditionsstufen-Pyramide

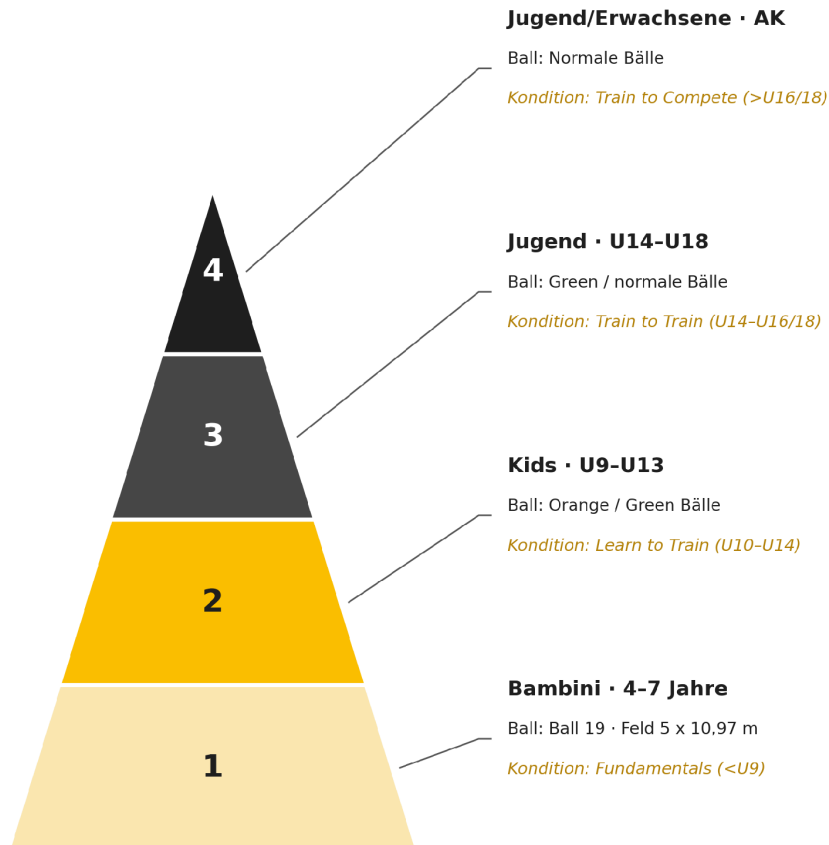


Abbildung 1: Altersgruppen- & Konditionsstufen-Pyramide

Niveau- und Förderungs-Pyramide

Die folgende Übersicht zeigt, welche Kategorien vom Verein je nach Trainingsniveau unterstützt werden. Die konkrete Höhe der jeweiligen Förderung pro Spieler:in wird gesondert in einem eigenen Informationsblatt erläutert.

Niveau- & Förderungspyramide

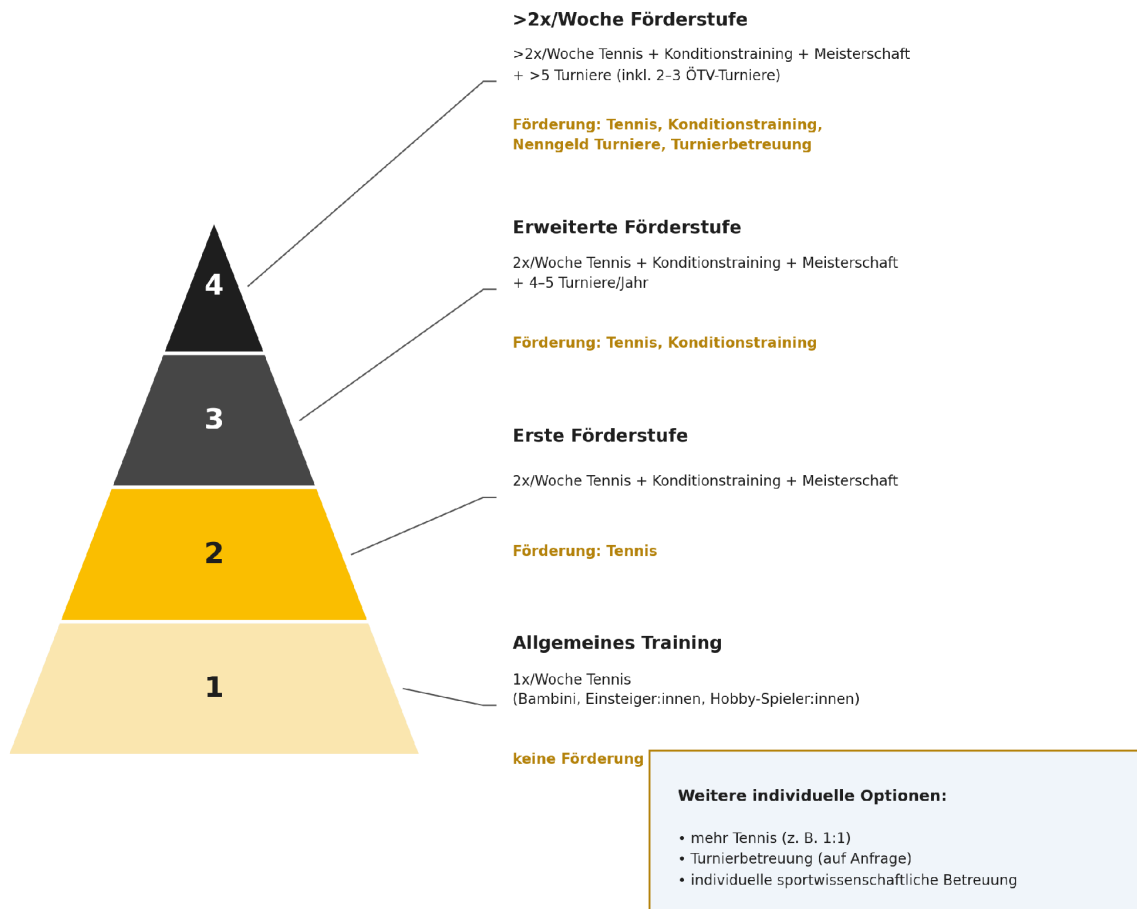


Abbildung 2: Niveau- & Förderungspyramide

Anmerkung: Die in der Grafik genannten Förderungen zeigen lediglich, in welchen Kategorien ein Beitrag vom Verein unterstützt wird; dies dient dazu, das Förderungsverhältnis der einzelnen Stufen zueinander besser erkennen zu können. Die maximale Höhe einer solchen Förderung wurde bewusst noch nicht definiert, um sie in Zukunft an die ökonomische Situation des Clubs anpassen zu können.

Trainingsaufbau-Pyramide

Bambino: Ball 19, Feld 5 x 10,97 m, Netzhöhe 50 cm, Einführung/Kennenlernen, red

Kids: Schläger 21–23 Zoll, Feld 5,48 x 15,77 m bzw. 6 x 18 m, Netzhöhe 60/70 cm, Vertiefung, orange

Jugend: Junior-/Erwachsenenschläger 25 Zoll, Feld 8,23 x 19,77 m bzw. normales Feld, Netzhöhe 80 cm, Vertiefung, green

Jugend/Erwachsene: Normalschläger, Feld 8,23 x 23,77 m, normales Feld/Netz, Spezialisierung, normal

Am Konzept beteiligt

 Tennis Parkclub Igls	 40.love Tennis Academy	 TZA – Sportwissenschaft & Training
---	---	---