

# METHODISCHER AUFBAU



THE POWER OF YOU

| Altersbereich    | Courtsystem           | Trainingsinhalte - Tennis   | Konditionsprogramm   | Trainingsinhalte - Kondition   |
|------------------|-----------------------|---|--|--|
| ca. 4 – 6 Jahre  | <b>kigaSPOR TS</b>    | <b>Platzgröße:</b><br>8,24 x 4,43 m<br><b>Netzhöhe:</b><br>80 cm<br><b>Bälle:</b><br>Schaumstoffbälle<br><b>Schläger:</b><br>19"        | <ul style="list-style-type: none"> <li>systematische Entwicklung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> <li>Sammeln elementarer Bewegungserfahrungen</li> <li>Kennenlernen der Kernbewegungen grundlegender tennisspezifischer Techniken (z.B. Vorhand u. Rückhand)</li> </ul>  | <b>kigaSPORTS</b><br><b>kigaSPORTS basics</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagentraining                             <ul style="list-style-type: none"> <li>vielseitige Bewegungsschulung</li> <li>unspezifische Spielformen</li> <li>verschiedene Sportarten mit hohem spielerischen und koordinativen Inhalt</li> </ul> </li> </ul>   |
| ca. 6 – 9 Jahre  | <b>Red Court</b>      | <b>Platzgröße:</b><br>10,97 x 4,43 m<br><b>Netzhöhe:</b><br>80 cm<br><b>Bälle:</b><br>RED Balls<br><b>Schläger:</b><br>21" bis 23"      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen und Entwickeln der tennisspezifischen Grundtechniken</li> <li>bewusste Platzierung der Bälle</li> <li>Ballwechsel mit Trainer und miteinander</li> <li>Kennenlernen der Tennisregeln</li> <li>erste Matches und Teilnahme bei Tennisschulturnieren</li> <li>möglicher Einstieg ins Performance Programm</li> </ul> | <b>basic athletiX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Training der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Reaktionsfähigkeit</li> <li>Rhythmusfähigkeit</li> <li>Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>kinästhetische Differenzierungsfähigkeit</li> <li>Orientierungsfähigkeit</li> <li>Anpassungsfähigkeit</li> <li>Kopplungsfähigkeit</li> </ul> </li> <li>Training der komplexen koordinativen Fähigkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Beweglichkeit</li> <li>Schnelligkeit</li> </ul> </li> <li>allgemein entwickelnde Übungen</li> <li>grundlegende Bewegungstechniken</li> </ul> |
| ca. 8 – 10 Jahre | <b>Orange Court</b>   | <b>Platzgröße:</b><br>17,83 x 6,17 m<br><b>Netzhöhe:</b><br>80 cm<br><b>Bälle:</b><br>ORANGE Balls<br><b>Schläger:</b><br>25" bis 26"   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Erweiterung des Schlagrepertoires</li> <li>Spezialschläge (z.B. Topspin, Slice)</li> <li>Teilnahme an Turnierserie und Tennisschulturnieren</li> <li>Einstieg in Mannschaftsmeisterschaft</li> <li>Einstieg in ÖTV Kids Turniere (KAT 4 - 2)</li> </ul>   |  |
| ca. 9 – 11 Jahre | <b>Green Court</b>    | <b>Platzgröße:</b><br>20,77 x 8,23 m<br><b>Netzhöhe:</b><br>ab 80 cm<br><b>Bälle:</b><br>GREEN Balls<br><b>Schläger:</b><br>26" bis 27" | <ul style="list-style-type: none"> <li>Verbesserung des Schlagrepertoires</li> <li>weitere Spezialschläge (Topspin Drive)</li> <li>verbessertes taktisches Verständnis</li> <li>Teilnahme an Turnierserie und Tennisschulturnieren</li> <li>Mannschaftsmeisterschaft</li> </ul>  | <b>tennis athletiX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Training der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Reaktionsfähigkeit</li> <li>Rhythmusfähigkeit</li> <li>Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>kinästhetische Differenzierungsfähigkeit</li> <li>Orientierungsfähigkeit</li> <li>Anpassungsfähigkeit</li> <li>Kopplungsfähigkeit</li> </ul> </li> </ul>   |
| ab ca. 11 Jahren | <b>Standard Court</b> | <b>Platzgröße:</b><br>23,77 x 8,23 m<br><b>Netzhöhe:</b><br>91,4<br><b>Bälle:</b><br>Standardbälle<br><b>Schläger:</b><br>26" bis 27"   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tennis auf das ganze Spielfeld</li> <li>Perfektionieren der Technik</li> <li>intensives spielsituatives Training - Taktiktraining</li> <li>Spielaufbau und Spielanlagenentwicklung</li> <li>Turniere nach Spielstärke (Tennisschulturniere, Mannschaftsmeisterschaft, ÖTV-Turniere)</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Training der komplexen koordinativen Fähigkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Beweglichkeit</li> <li>Schnelligkeit</li> </ul> </li> <li>tennisspezifisches Koordinationstraining</li> <li>spezielle Übungen - Transferübungen</li> <li>Schnellkrafttraining</li> <li>Stabilisationstraining</li> <li>allgemeine Muskelschulung (ab 12 Jahren)</li> <li>Grundlagenausdauer (ab 12 Jahren)</li> </ul>   |