

## Jugend Trainingskonzept

Die Generation @ wollen wir auf der Grundlage der Ballschule Heidelberg ganzheitlich in ihrer motorischen Entwicklung ausbilden. Es werden technische, taktische und koordinative Basiskompetenzen vermittelt.

Auch das Kraft- und Mentaltraining werden entsprechend des Trainingsalters, der zur Verfügung stehenden Trainingsdauer und des Trainingsziels strukturiert.

<b>Alter</b>	<b>Methode</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Ziele</b>	<b>Fördervoraussetzungen</b>
< 6	Ballschule	Sportartübergreifendes Grundlagentraining	Vielseitiges erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen. Vermittlung von Spaß am Ballsport.	Motorik Test
U8	play & stay	Training koordinativer Fertigkeiten, Technikausbildung aller Schläge	Befähigung des Rückschlagspiels und der Matchführung.	Motorik Test; und balltechnische Fertigkeiten
U10	play & stay	Weiterführung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten und Festigung der Technik	Verbesserung der Matchführung (Taktik)	Mannschaftsspieler/innen
U12	DTB/VDT	Stabilisation der Technik. Aufbau der konditionellen Leistungsfaktoren	Verbesserung der individuellen Spielanlage	Mannschaftsspieler/innen und Teilnehmer bei zwei Turnieren
U14- U18	DTB/VDT	Stabilisierung sämtlicher Leistungsfaktoren, sowie die der psychischen Fähigkeiten.	Integration in Erwachsenen Mannschaften und Turnierfolge	Mannschaftsspieler/innen und diejenigen bei zwei Turnieren das Halbfinale erreichen. Min. LK 20

Grundsätzlich ist das Fitnesstraining Bestandteil der Tennis Trainingseinheiten. Zusätzlich angebotenes Fitnesstraining ist Bestandteil des Fördertainings.

Wir teilen das Training in vier Trainingsstufen ein:

- I.) Basistraining: Hier erhalten alle Altersklassen vom Vorschulkind bis zum 21. Lebensjahr eine Stunde pro Woche in einer 4er Gruppe. Die Finanzierung erfolgt über die Teilnehmer.
- II.) Erste Förderstufe: Eine zweite Trainingseinheit erhalten die Kinder/Jugendlichen bis zum 16. Lebensjahr, die in Mannschaften eingebunden sind, eine LK 20 haben, in zwei Turnieren das Viertelfinale erreichen.  
Die Finanzierung erfolgt zu 25% durch die Teilnehmer und zu 75% durch den TC.
- III.) Zweite Förderstufe: Eine dritte Trainingseinheit als Individualtraining erhalten Ranglistenspieler nach Absprache mit der Tennisschule und dem Jugendwart.
- IV.) Mannschaftstraining: Ab dem 16. Lebensjahr erhalten die Jugendlichen ihre Förderung über das Mannschaftstraining Damen/Herren. Sie sollen zum Stamm d.h. unter den ersten acht sein.