

Jugendförderung beim TC Simmern



Zielgruppe:

Kinder und Jugendliche im Alter von 5-18 Jahren

Die Kinder sollen schnellstmöglich spielfähig werden und miteinander spielen können. Tennistechniken sollen erlernt werden - eingebunden in eine spielorientierte Aufgabe.

Die Kleinsten (5-6 Jahre) werden spielerisch an das Tennis herangeführt. Allgemeine koordinative Übungen und sportliche Grundlagen wie Laufen, Werfen und Fangen stehen im Vordergrund.

Im Alter von 6-8 Jahren spielen die Kinder in Gruppen (3-4 Kinder) im Kleinfeld mit Softbällen, jetzt werden bereits spezielle Schlagtechniken erlernt. Durch das Spiel im Kleinfeld können die Kinder bereits frühzeitig Ballwechsel spielen und auch Wettkämpfe bestreiten. Einen großen Raum nimmt aber noch das allgemeine koordinative Training ein.

Zwischen 8 und 10 Jahren erfolgt der Übergang vom Spiel im Kleinfeld zum Großfeld. Die Tennistechniken werden weiter entwickelt, die Kinder lernen im Großfeld miteinander zu spielen.

Im Alter von 10-12 Jahren werden den Kindern möglichst viele Schlagtechniken vermittelt, sie lernen, ihre Schläge zielgerichtet und situationsgerecht einzusetzen. Weiter wird intensiv im koordinativen Bereich trainiert, allerdings zunehmend tennisspezifischer.

Mit 12 Jahren trainieren die Kinder wettkampforientierter, talentierte Spieler werden gezielt auf Turniere vorbereitet.

Ab ca. 15 Jahren werden die Spieler ins Mannschaftstraining der Erwachsenen integriert.