

# Kinder- und Jugendtraining



Kölner THC Rot Weiss Köln

# Vorwort

---

Der KTHC Stadion Rot Weiss e.V. verfolgt den Zweck und die Aufgabe den Jugend- und Breitensport zu fördern. Hierbei wird besonderer Wert auf die Kombination von Leistungs- und Breitensport gelegt sowie auf die Beachtung einiger Verhaltensregeln. Sportlicher Respekt, Fairness und Verlässlichkeit werden GROSS geschrieben.

Der KTHC Stadion Rot Weiss e.V. hat eine Anzahl von knapp 400 jugendlichen Tennisspielern und möchte die vielen jungen Talente optimal fördern und ihnen den Spaß am Tennissport vermitteln.

Aufgrund des besseren Leseflusses wird die männliche Form für Spielerinnen und Spieler verwendet.



# Ziele der Jugendförderung im KTHC Stadion Rot Weiss

---

Ziel der Jugendarbeit ist es, möglichst viele Jugendliche in Jugendmannschaften einzusetzen und, darauf aufbauend, an die Erwachsenenmannschaften heranzuführen. Aber auch die Nichtmannschaftsspieler sollen durch Spaß am Sport zum Erfolg kommen.



# Tennis spielend lernen

---

Die Ausbildung der Kinder und Jugendlichen bei Rot-Weiss folgt dem Motto „Tennis spielend lernen“.

Der Einstieg in den Tennissport kann grundsätzlich ab dem 5. Lebensjahr erfolgen.

Die Kinder beginnen im Kids Club. Hier machen die Jüngsten ihre ersten Erfahrungen mit roten Bällen.

Die nächste Stufe ist das Bambinotraining, für alle Kinder ab dem 6. Lebensjahr.

Nach dem Bambinotraining trainieren die Kinder in individuellen Gruppen. Alle Kinder, die am Gruppentraining teilnehmen, dürfen an den von Trainern geleiteten Spielrunden mitspielen.

Die Spielrunde ist der erste Schritt zum Wettkampftennis. Hier lernen die Kinder untereinander zu spielen.

Die Spielrunde findet im Sommer freitags, im Winter sonntags statt.



# Tennis spielend lernen

---

Kinder, die am **Gruppentraining** oder an der **Spielrunde** teilnehmen, werden von unseren Trainern regelmäßig beobachtet. Die Spielrunde dient somit auch zur **Sichtung**. Denn die regelmäßige Teilnahme sowie der Einsatz zeigt, dass der Wille und das Interesse für den Tennissport vorhanden sind. Beides sind Voraussetzungen für eine **Förderung**. Gefördert werden Kinder, die ihren Fokus auf den Tennissport legen, verlässlich und konsequent das Training besuchen sowie regelmäßig Turniere spielen.

**Talentierte Kinder und Jugendliche** können in das „**Hanne Nüsslein Team**“ aufgenommen werden und somit in den Genuss einer zusätzlichen Förderung gelangen. Das Training wird von qualifizierten Trainern durchgeführt. Sie entscheiden auch über die Aufnahme. Kriterien sind Motorik, Motivation, Verlässlichkeit, Pünktlichkeit, regelmäßige Turnierteilnahmen und ein entsprechendes Ranking. Alle Kinder und Jugendliche, die in einer Mannschaft spielen und ein entsprechendes Leistungslevel vorweisen, werden zum **Mannschaftstraining** eingeladen. Spieler, die am Mannschaftstraining teilnehmen, haben sich alle Spieltermine freizuhalten.



# Lernstufen Play & Stay

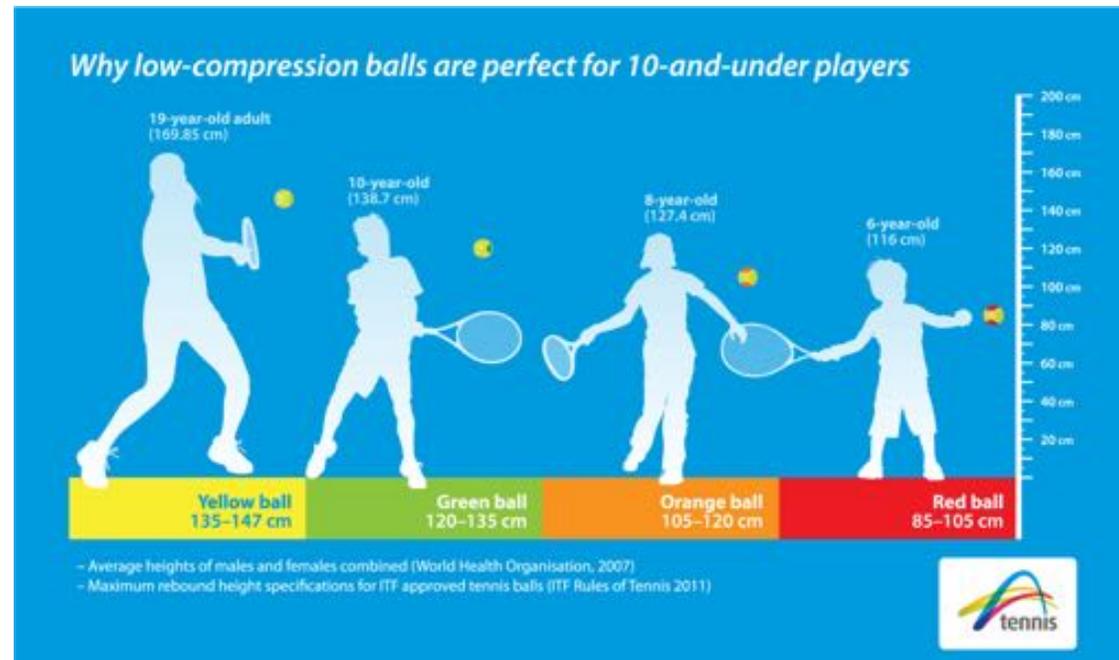
---

- Spielen von Anfang an ist für die meisten Anfänger nur möglich, wenn die Lernbedingungen dem Könnens- und Entwicklungsstand der Lernenden angepasst werden. Dabei kommt den Bällen eine Schlüsselrolle zu. Durch verlangsamte Flugbahn und vereinfachte Wahrnehmung können Bälle leichter berechnet und der Treffpunkt besser antizipiert und angesteuert werden – die Grundvoraussetzung für Ballkontrolle und erfolgreiche Ballwechsel.
- Kürzere und leichtere Schläger berücksichtigen die geringeren Kraftwerte der Halte- und Schlagmuskulatur und erleichtern die Handhabung des Schlaggeräts.
- Die progressive Spielfeldvergrößerung vom Kleinfeld über das Midfeld zum Großfeld erleichtert ebenfalls die Ballkontrolle, ermöglicht aber auch reibungslose Übergänge im Wettkampfsystem der Kinder, ohne dass es zu Störungen in der technisch-taktischen Entwicklung der Kinder kommt.



# Warum sind die im Druck reduzierten Bälle für Kinder perfekt?

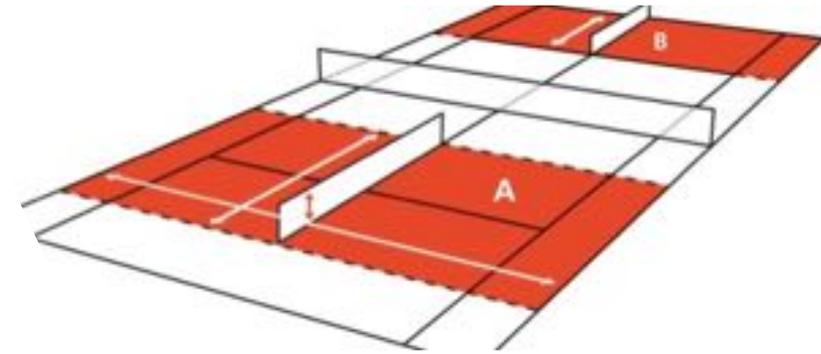
- Im Gegensatz zu den herkömmlichen Tennisbällen fliegen die druckreduzierten Bälle langsamer und springen nicht so hoch ab.
- Die Kinder haben somit mehr Zeit und können den Ball entsprechend ihrer Körpergröße an einem günstigen Punkt treffen.
- Das Erlernen der Tennisschläge wird erleichtert.
- Ballwechsel, Aufschläge und Spiele sind somit schnell möglich.



# Die 3 Lernstufen des Play & Stay

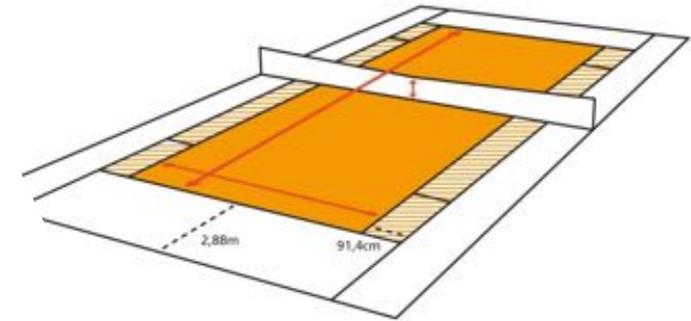
## LERNSTUFE ROT

- **Alter:** ca. 6 bis 8 Jahre
- **Bälle:** 75 % druckreduzierte & **Schlägerlänge:** etwa 43-58 cm
- **Kleinfeld:** 11 m x 6,10 m (A) bzw. 5,48 m (B), in der Mitte 80 cm hoch



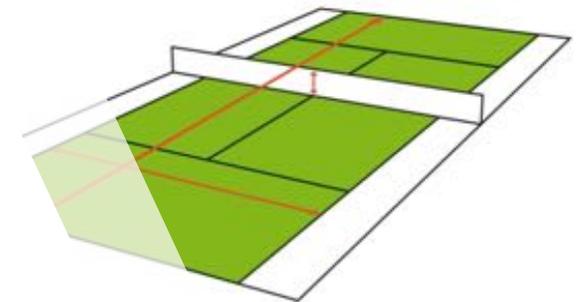
## LERNSTUFE ORANGE

- **Alter:** ca. 8 bis 10 Jahre
- **Bälle:** 50 % druckreduzierte & **Schlägerlänge:** etwa 58-66 cm
- **Midcourt:** 18 m x 6,40 m bzw. 18 m x 8,23 im Doppel, das Netz ist in der Mitte 80 cm hoch



## LERNSTUFE GRÜN

- **Alter:** ca. 10 bis 12 Jahre
- **Bälle:** 25 % druckreduzierte & **Schlägerlänge:** etwa 63-66 (68) cm
- **Großfeld:** 23,77 m x 8,23 m (reguläres Spielfeld)



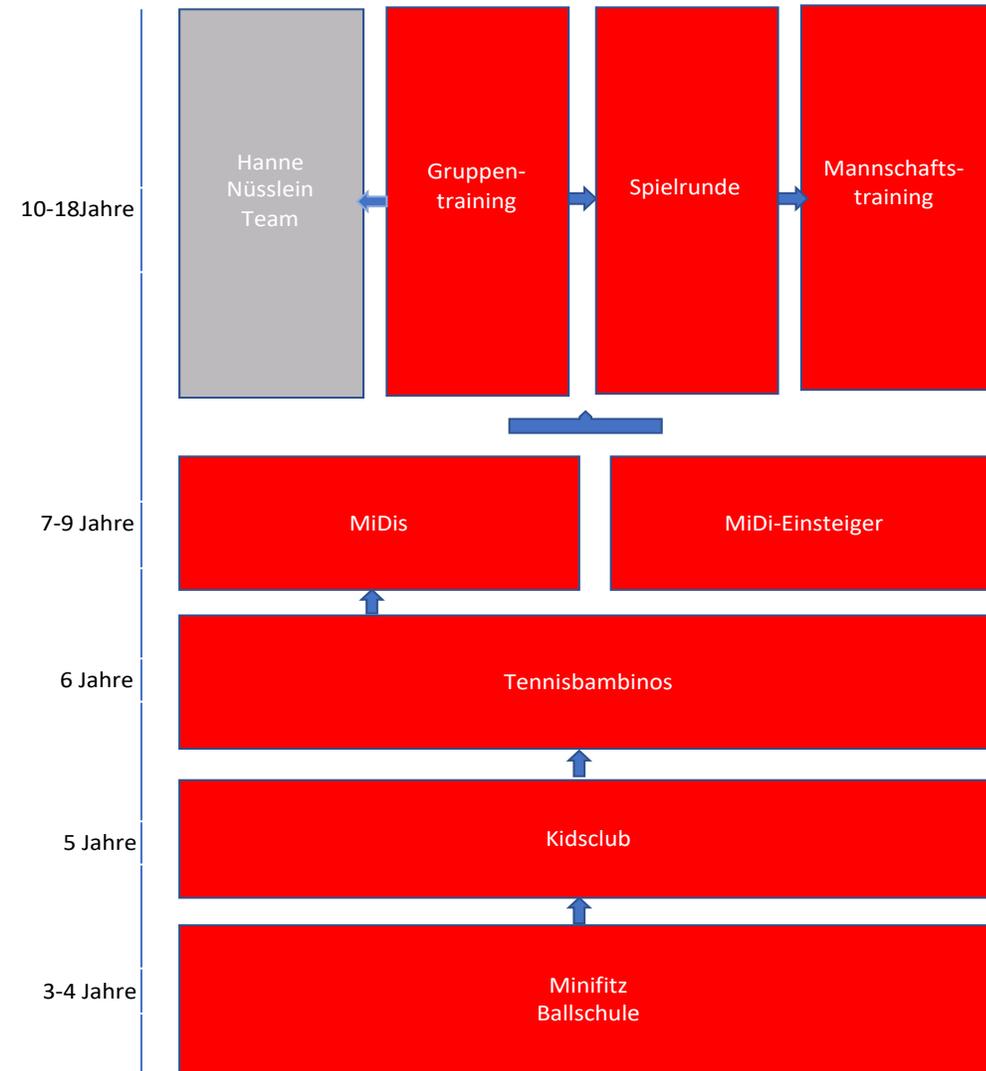
# Die drei Säulen des Jugendkonzeptes

---

- **Freizeitspieler**  
Die Freude an der Bewegung und der Spaß am Tennis steht im Vordergrund.
- **Mannschaftsspieler- Teamspieler**  
Mannschaftsspieler lieben den Wettkampf und teilen Sieg und Niederlage mit ihren Teamfreunden. Sie trainieren regelmäßig und zielgerichtet Einzel und Doppel. Darüber hinaus verbessern sie regelmäßig ihre Kondition.
- **Leistungsorientierte Spieler**  
Tennis wird zum Leistungssport wenn mehrmals pro Woche trainiert und regelmäßig an Turnieren teilgenommen wird. Die Talente des Hanne Nüsslein Teams zeichnen sich durch überdurchschnittliche Motorik, hohe Motivation, und Disziplin aus. In der Regel werden sie in den Ranglisten des DTB geführt.



# Jugendkonzept KTHC Stadion Rot-Weiss



# Minifitz

---

- Sportartübergreifende Ballschule für **3-4 Jährige**
- **Spiel** und **Spaß** auf dem **Hockeyplatz**
- Vermittlung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten mit und ohne Schläger, aber vor allem mit dem Ball.



# Kidsclub

---

- **Zielgruppe:** 5 jährige Kinder
- Spielerische Vermittlung der koordinativen Grundfähigkeiten für das Tennisspiel auf dem **Kleinfeld**
- mit **unterschiedlichen Bällen** werden die Grundelemente des Tennis vermittelt, z.B.:
  - Werfen, Fangen
  - Flugbahn des Balls erkennen
  - Taktisches Verhalten



# Bambinos

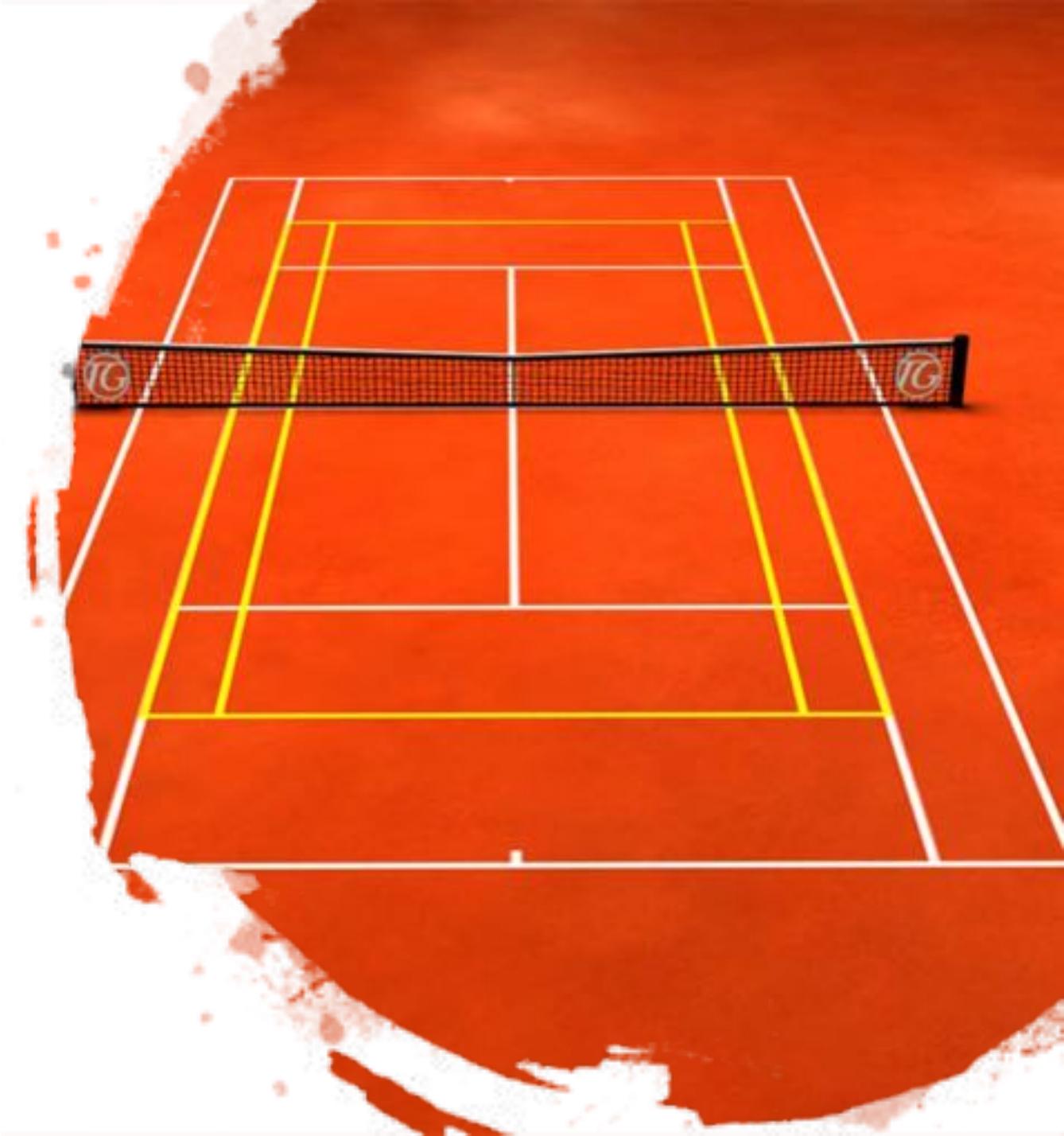
---

- **Zielgruppe:** 6 jährige Kinder
- Kindertraining basiert auf **Play & Stay:**
  - **Lernstufe Rot**
  - auf **passenden Platzgrößen im Kleinfeld**
  - mit den **entsprechenden Schlägern und Bällen**
- Bei den Bambinos steht die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten noch im Vordergrund



# Midis

- **Zielgruppe: 7-8** jährige Kinder
- Kindertraining basiert auf **Play & Stay:**
  - **Lernstufe** Rot und Orange
  - auf **passenden Platzgrößen im Kleinfeld und Midcourt**
  - mit den **entsprechenden Schlägern und Bällen**



# Midi Einsteiger

---

Für Kinder, die im Alter von **7 bis 9 Jahren** mit dem Tennis beginnen wollen

- Unterricht nach dem Lernkonzept **Play & Stay**
- Je nach Alter in der **Lernstufe Rot oder Orange**
- Gruppenunterricht unter der Leitung von ausgebildeten TrainerInnen



# Gruppentraining

---

Alle Kinder und Jugendliche im **Alter von 10 bis 17** Jahren können an einem Gruppentraining teilnehmen.

Tennis wird heute in allen Zielgruppen vorwiegend in Gruppen gelehrt und gelernt. Ein gut organisierter Gruppenunterricht hat sich sowohl für Kinder als auch Jugendliche bewährt.

Kinder und Jugendliche entwickeln ihr soziales Verhalten in der Gruppe.

Sie lernen sich gegenseitig zu helfen, zu unterstützen, zu akzeptieren und auch sich durchzusetzen.



# Die Spielrunde

---

In der Spielrunde lernen die Kinder untereinander und gegeneinander zu spielen.

- Kinder, die am Gruppentraining teilnehmen, dürfen an den von Trainern geleiteten Spielrunden mitspielen.
- Die Spielrunde ist ein erster Schritt zum Wettkampftennis.
- Die Kinder erfahren das regelgerechte Verhalten in einem Wettkampf um Punkte.
- Spielrunden finden im Sommer freitags und im Winter sonntags statt.



# Hanne Nüsslein Team

---

- Ein Fördertraining für die leistungsorientierten Kinder des Clubs
- Das Training wird von qualifizierten Trainern durchgeführt
- Sie entscheiden auch über die Aufnahme
- Kriterien sind Motorik, Motivation, Verlässlichkeit, Pünktlichkeit, regelmäßige Turnierteilnahmen und ein entsprechendes Ranking (LK oder Platzierung auf der Deutschen Jugendrangliste)
- Das Training beinhaltet Tennis- und Konditionstraining



# Mannschaftstraining

---

- Für alle Teams findet im Sommer und Winter Mannschaftstraining statt
- Zielgerichtetes und leistungsorientiertes Training unter der Leitung von ausgebildeten und lizenzierten Trainern
- Das Teamtraining dient stets der Verbesserung der Spielkompetenzen in den Spielsituationen Aufschlag + Return, Grundlinie, Angriff und Verteidigung
- Training- und Matchanteile sind ungefähr gleichgroß
- Teamgeist wird großgeschrieben
- Teams im Alter von 10 – 18 Jahren  
U12 - Mädchen - Knaben - Juniorinnen. - Junioren



# Camps

---

Während der Ferien werden Trainingscamps für alle Kinder und Jugendlichen angeboten.

## Sommerferien

- Das traditionelle Tennis- und Hockeycamp in der **1. und 6. Ferienwoche** für die 5-12 Jährigen.
- Das Supertenniscamp in der **2. und 5. Ferienwochen** für alle Altersklassen.



# Konditionstraining

---

- Auf das Training der konditionellen Faktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie der koordinativen Fähigkeiten wird innerhalb der Tennistrainingseinheiten wert gelegt.
- Darüber hinaus ist ein Konditionstraining für die besonders geförderten Talente verpflichtend.

