



Topic 1. TECHNISCHE VORBEREITUNG IN TENNIS

Module I. Training Taktik und Kondition



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





INHALT

- Technische Aspekte auf verschiedenen Stufen
- Methodische Aspekte
- Effektives Ballspiel





TECHNISCHE ASPEKTE AUF DEN VERSCHIEDENEN STUFEN

Das “Tennis 10s Konzept” unterscheidet 3 Stufen je nach Alter und Entwicklung:

1. Roter Court
2. Oranger Court
3. Grüner Court



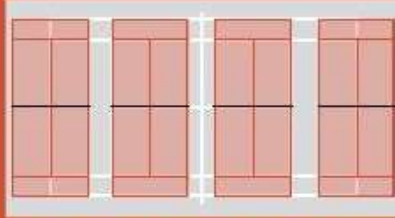




METHODISCHE ASPEKTE

RED COURT

- Die Spieler sind von der ersten Unterrichtsstunde an in der Lage, "Tennis zu spielen".
- Die Spieler wenden sich aus "Spaß am Spiel" dem Sport zu.
- Beginn der Entwicklung einer guten Technik.
- Beginn der Entwicklung einer umsetzbaren Taktik.



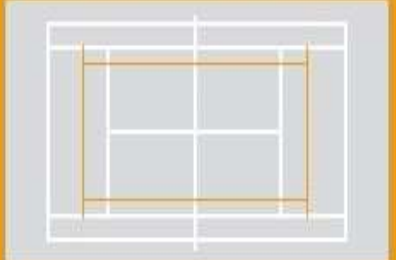
STAGE	AGE	BALL	COURT	RACKET *(Dependent on the size of the player)	SCORING OPTIONS	STAGE DESCRIPTION
	5-8 years	 75% slower than a yellow ball	 11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft)	Up to 23" (43-58cm)*	1 x tiebreak to 7 or 10 Best of 3 tiebreaks to 7 Timed Matches	At Red, slower balls, smaller courts and shorter rackets, enable players to play the game from the first lesson. Players start to play fun, team-based matches, and develop good technique and use realistic tactics.



METHODISCHE ASPEKTE

ORANGE COURT




- Die Spieler spielen auf einem größeren Platz.
- Die Bälle sind schneller und kleiner.
- Die Spieler entwickeln Fähigkeiten zur Umsetzung fortgeschrittener Taktik.
- Die Wettkämpfe dauern länger; es gibt Einzel- und Teambewerbe.
- Bessere Technik im Hinblick auf Aufschlag, Vorhand, Rückhand und Volley.

	<p>8-10 years</p>	 <p>50% slower than a yellow ball</p>	 <p>18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft)</p>	<p>23-25" (58-63cm)*</p>	<p>Best of 3 tiebreaks to 7 1 x short set to 4</p>	<p>Players move to a larger court, relevant to their size. The ball is slightly faster, but continues to provide an optimal striking zone and the ability to implement advanced tactics. Matches are longer than at Red, and children play both 'team' and 'individual' events.</p>
---	-------------------	---	---	------------------------------	--	---



METHODISCHE ASPEKTE GREEN COURT

- Platz hat die gleichen Maße wie ein normaler Court.
- Die Bälle sind schneller als die orangen Bälle.
- Die Bälle springen flacher ab.
- Weiterentwicklung von Technik und Taktik.
- Matches dauern länger; es gibt Einzel- und Teambewerbe.

	<p>9-10 years</p>	 <p>25% slower than a yellow ball</p>	 <p>Full Size Court</p>	<p>25-26" (63-66cm)*</p>	<p>1 x short set to 4 Best of 3 short sets to 4 (3rd set as match tiebreak)</p>	<p>The ball is faster than at Orange, but still slower and lower bouncing than the yellow ball, helping players to continue to develop good technique and to implement advanced tactics. Matches are slightly longer than at Orange, and both 'team' and individual' events are played.</p>
---	-------------------	---	--	------------------------------	---	---

TECHNIK AM **ROTEN COURT**



- Vorhand- und Rückhandparameter: geschlossene, halboffene und offene Schlagstellung; richtige Beinarbeit
- Vorhand- und Rückhandgriff, Ausholbewegung, Treffpunkt
- Volleyparameter: Bereitschaftsstellung, Griffvorbereitung, Ballkontaktpunkt
- Beinarbeit beim Volley einschließlich Split-Step-Sequenz
- Aufschlagtechnik unter Berücksichtigung der Parameter für Griffhaltung, Aufwurf, Rhythmus und Balltreffpunkt
- Aufschlag und Spiel mit konsequenter Ausholbewegung und Schlagausführung



TECHNIK AM ORANGE COURT



- Vor-und Rückhand mit denselben Parametern wie gehabt, aber mit besserer Schlagausführung
- Beinarbeit bei Vor-und Rückhand im Hinblick auf die ideale Schlaghaltung; Vorspannung; Rückkehr in die ausbalancierte Grundstellung
- Volleytechnik im Hinblick auf Ausführung, Bereitschaftsstellung, Split Step, Unit Turn und den Einsatz der nicht dominanten Hand
- Anpassung der Aufschlagtechnik auf den längeren Court
- Parameter für den Return im Hinblick auf Technik und Beinarbeit



TECHNIK AM GREEN COURT



- Anpassung und Verbesserung der Vorhand- und Rückhandtechnik im Hinblick auf die neue Courtgröße
- Anpassung der Beinarbeit an die Bewegungsabläufe auf dem jetzt größeren Court
- Technik für die Bewältigung schwieriger Volleys mit mehr Körperkontrolle
- Beinarbeit beim Volley zur Verbesserung der Bewegungsabläufe auf dem größeren Platz und Abdeckung möglicher Passierbälle am Netz
- Aufschlag als Waffe durch gute Platzierung und höheres Percentage
- Parameter für den Return im Hinblick auf Reaktionszeit und Beinarbeit





ELEMENTE EFFEKTIVEN BALLSPIELS

1. Länge/Tiefe
2. Richtung
3. Spin/Drall/Effet
4. Höhe
5. Geschwindigkeit/Speed



LÄNGE & RICHTUNG

- kurzer Ball/Hit
- langer Ball/Hit
- mittellanger Ball/Hit

- Longline
- Cross
- Zentral/durch die Mitte

EFFET & HÖHE

- Slice
- Topspin
- Kick
- Lift

- hoher Ball
- mittelhoher Ball
- tiefer Ball

GESCHWINDIGKEIT

- schnell
- langsam
- mittel



WINKEL UND GESCHWINDIGKEIT

- Red Court: Die Spieler treffen den Ball früh und spielen ihn in optimaler Höhe über das Netz oder spielen den Ball hinter der linie und treffen ihn später. players hit the ball early and play the ball above the optimal zone or play behind the line and hit later

Die Geschwindigkeit ist gering und es ist kaum möglich Winkel zu spielen, weil der Platz zu klein ist.

- Orange Court: Die Geschwindigkeit ist höher, die Ausholbewegung erfolgt schneller und es ist möglich, Winkel zu spielen.
- Green Court: höchste Ballgeschwindigkeit und schnellste Vorbereitung



TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



THANK YOU!

*For more information follow the presentations of **TC4DC** program*

