

**Ressort IV - Leistungssport und Jugendförderung &**

**Ressort V - Ausbildung & Training**

**Albert Ender, Cheftrainer Leistungssport**

**Andreas Fodi, Bereichsleiter Ressort IV**

**Markus Knödel, Cheftrainer Ausbildung & Training**

**Michael Wennagel, Cheftrainer Sportentwicklung**

# **WTB**

# **JÜNGSTENKONZEPTION**

**TENNIS IST TEAM**



# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL Inhalt - STARTINFO



Einstieg und Wettkämpfe - die Bausteine auf dem Weg zum Erfolg!

Zählweisen im Jüngstentennis

Stufe GRÜN

bis U10

NEXT LEVEL-Turnierserie Großfeld U10 /  
VR Talentiade Landesfinale U10

Infos



Stufe ORANGE

U9/U10

VR Talentiade  
Mannschaftssichtung Midcourt U10  
Staffeln U10

Infos

NEXT LEVEL-Turnierserie  
Midcourt U9, U9/U10  
Lehrgänge Verband

Infos



Stufe ROT

bis U8/U9

VR Talentiade  
Mannschaftssichtung  
Kleinfeld U9 / Staffeln U9

Infos

Infos  
NEXT LEVEL-Turnierserie  
Kleinfeld U 8

Infos  
Regionale Sichtungen &  
Trainingsnachmittage



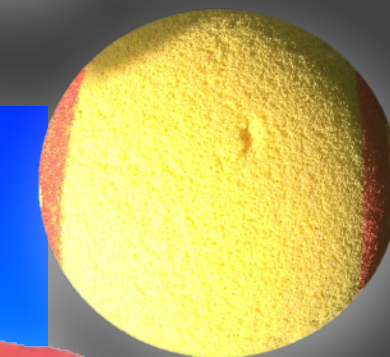
Stufe BLAU

bis U7

Infos  
Tennistraining im Verein  
Ballschule im Verein

Infos  
DTB Kindertennis  
Talentinos

Infos  
Kooperation  
Schule - Verein  
Kindergarten/Kita



Grundschul- und  
Kleinfeldwettbewerb  
Jugend trainiert für Olympia &  
Paralympics

Vereine im WTB / Turnierausrichter / Turniere / Elterncoaching



# WTB Jüngstentennis Ansprechpartner



Albert Ender

Cheftrainer Leistungssport



Andreas Fodi

Bereichsleiter Ressort IV



Markus Knödel

Cheftrainer Ausbildung & Training  
(Design/Umsetzung)



Michael Wennagel

Cheftrainer Sportentwicklung

## WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL - Bausteine auf dem Weg zum Erfolg

Liebe Vereinsvertreter:innen, liebe Jugendwart:innen, liebe Eltern, liebe Trainer:innen,

mit den vorliegenden Informationen zum Jüngstentennis im WTB wollen wir Sie motivieren - machen Sie mit und setzen Sie die Inhalte und Ideen um - nutzen Sie die Bausteine für Ihren und unseren Erfolg, erreichen Sie den „NEXT LEVEL“, begeistern Sie die Kids für das Jüngstentennis!

Ihr WTB-Jüngstenteam





# Basic Info



## Inhalt:

1. Einstieg Jüngstentennis NEXT LEVEL
2. NEXT LEVEL - Wettkämpfe und Turniere für die Jüngsten U8 bis U10
  - VR Talentiade
  - Turniere
  - Info Turnierausrichter
3. Kleinfeld Stufe ROT
  - Verbandsrunde U9 Turniere und U8 Kleinfeld
  - Grundidee U8, Training
  - Regionale Sichtungen/Trainingsnachmittage
4. Midcourt Stufe ORANGE
  - Turniere U9 Midcourt
  - Grundidee U9, Training
5. Großfeld Stufe GRÜN
  - Turniere U10 Großfeld
  - Grundidee U10, Training
6. Elterncoaching
7. Kooperation Schule- Verein
8. Kooperation Kindergarten - Verein
9. Talentinos
10. Jugend trainiert für Olympia und Paralympics

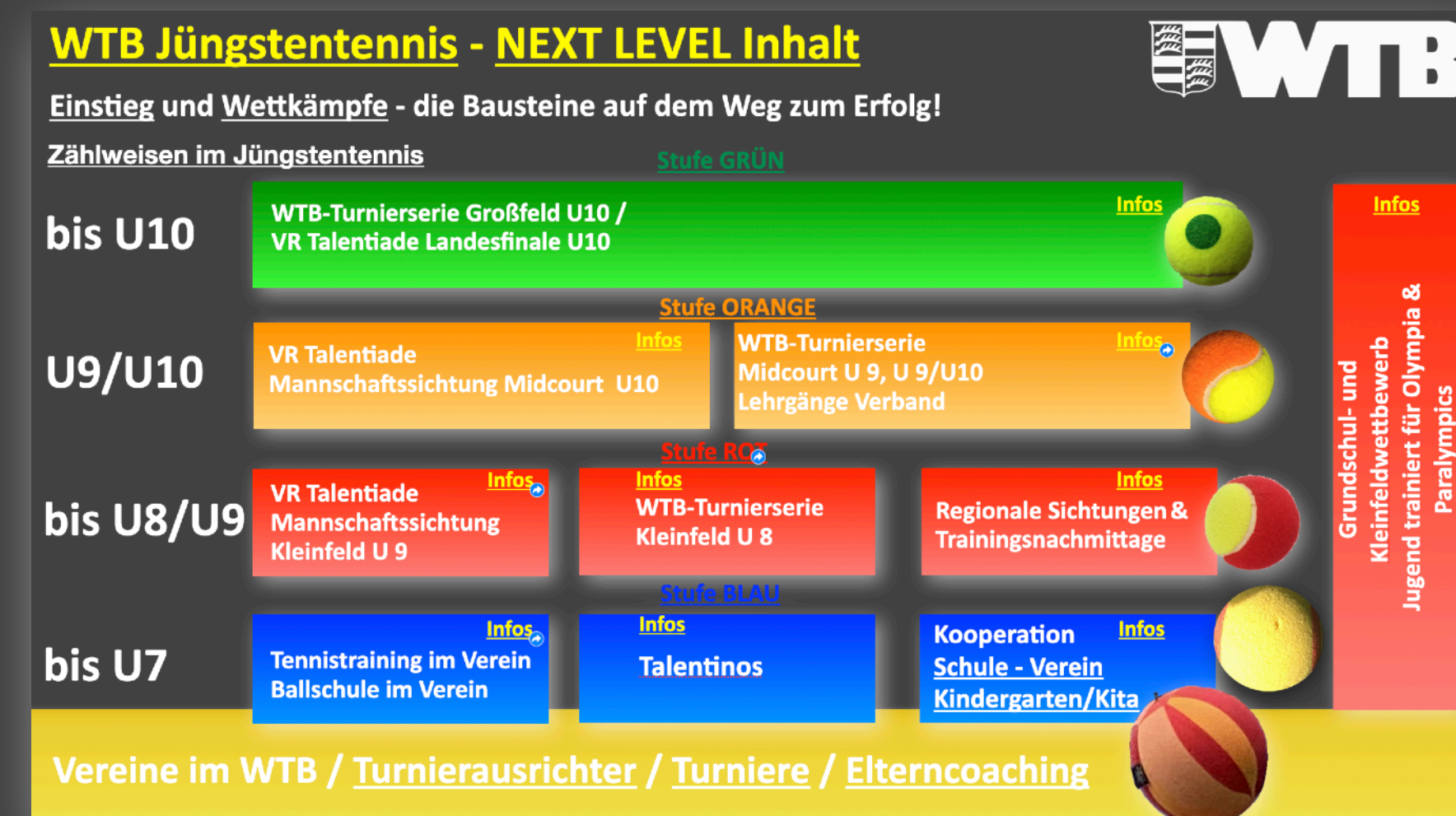
## Verantwortlich

## Übersicht

Navigieren Sie mit der **Übersicht** in die einzelnen Bereiche. Mit einem „Klick“ auf „Übersicht“ kommen Sie immer zurück zum Einstieg.

## Sprache

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Konzept größtenteils die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL Einstieg



Der Württembergische Tennis-Bund e.V. setzt ab 01.01.2024 verstärkt auf Maßnahmen der Talentsichtung und –förderung im Jüngstenbereich (Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger). Mit NEXT LEVEL orientiert sich der WTB noch stärker an der internationalen Tennisinitiative PLAY+STAY der ITF und dessen Tennis 10s-Programm. Ziel von NEXT LEVEL ist mehr U10-Kinder für den Tennissport zu begeistern und jüngeren Spielern bessere und stetige Entwicklungschancen sowie angepasste Turnierformate zu bieten.

Die zwei wichtigsten Bausteine des „NEXT LEVEL Konzepts“ und damit Kinder mit Spaß und Erfolgen das Tennisspielen erlernen, sind neben einem altersgerechten Umfeld, wie ein Tennisplatz in geeigneter Größe, langsamere, druckreduzierte Bälle und kürzeren Schlägern, vor allem auch an das spielerische und körperliche Niveau angepasste Wettkampf- bzw. Turnierformate. Ziel ist die stufenweise Entwicklung und Mitwachsen der Jüngsten mit größer werdenden Plätzen, schnelleren Bällen und sich verändernden Wettkampfformaten.

Die Basis von **NEXT LEVEL** ist neben dem Sammeln von vielfältigen sportartübergreifenden Bewegungserfahrungen die spielerische Einführung in den Tennissport. Der WTB unterstützt dabei die Vereine mit verschiedenen Konzepten. Durch die Förderungen von Kooperationen im Bereich Tennisverein-Schule und Tennisverein-Vorschule sollen Kinder möglichst früh an den Tennissport herangeführt werden. Dabei steht eine qualitativ hochwertige und moderne Tennisvermittlung mit Spaß und Freude stets im Mittelpunkt.





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL Einstieg



Mit den VR-Talentiade Mannschaftssichtungen U9 Kleinfeld und U10 Midcourt sowie der NEXT LEVEL-Turnierserie – VR-Talentiade U8-U10 schafft der WTB auf der nächsten Stufe einen Rahmen mit Mannschaftswettkämpfen und Einzelwettbewerben in den verschiedenen Stufen Rot, Orange und Grün. Die Stufen entsprechen Entwicklungsstadien in denen sich die Kinder je nach Alter, Fähigkeiten, Selbstsicherheit und Neigung auch im Wettkampf weiterentwickeln können. Dabei spielen sie stufenweise auf größeren Plätzen mit längeren Schlägern und schnelleren Bällen.

Die Württembergische Jüngstensichtung U9/U10 stellt für die talentiertesten Kinder der Altersklassen U9/U10 die Möglichkeit dar, sich gegenseitig auf höchstem Niveau miteinander zu messen. Zusätzlich zum Tenniswettkampf wird ein allgemeiner Motorik-Test durchgeführt. Hier liegt der Fokus auf der Talentsichtung und -förderung

Auch im schulischen Rahmen können die Jüngsten mit dem Grundschulwettbewerb „Jugend trainiert“ (Klassenstufe 1+2) sportartübergreifende Erfahrungen in den Bereichen Athletik, Koordination, Staffeln und Spielen sammeln. Dieser Wettbewerb dient als Vorstufe und Vorbereitung für den „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ -Wettbewerb bei dem sich Grundschulen, meist der Klassenstufen 3+4, im Kleinfeldtennis miteinander messen.





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL Turnierserie

## Grundidee - VR Talentiade



Der WTB startet ab dem Jahr 2020 die Next Level-Turnierserie – VR-Talentiade für die Altersklassen U8, U9 und U10. Die Next Level Turnierserie – VR-Talentiade U8-U10 ermöglicht den Jüngsten im Tennissport sich Lernstufe für Lernstufe zu entwickeln und verbessern aber auch erste Erfahrungen im Tenniswettkampf zu sammeln.

Ziel neben dem Sammeln erster Wettkampferfahrungen ist die Talentsichtung und –förderung. Der WTB verspricht sich von den regelmäßigen Wettkämpfen unter altersgerechten Bedingungen eine noch bessere Ausbildung der Talente innerhalb des WTB. Damit setzt der WTB nicht nur für seinen leistungsorientierten Tennish Nachwuchs die Kampagnen Play+Stay bzw. Tennis 10s der ITF um, wonach seit 2012 Turniere für Kinder unter zehn Jahren auf regulären Plätzen mit gelben Tennisbällen verboten sind.

### Passende Platzgrößen, Bälle und Schläger

Die Platzgrößen und Bälle der Turnierserie sind an die Stufen Rot, Orange und Grün angepasst: Kinder der Altersklasse U8 spielen im Kleinfeld mit roten, 75% druckreduzierten Bällen, U9 Kinder spielen im Midcourt mit orangen Bällen und Kinder der Altersklasse U10 im Großfeld mit grünen Bällen.





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL Turniere - Wettkämpfe für die Jüngsten

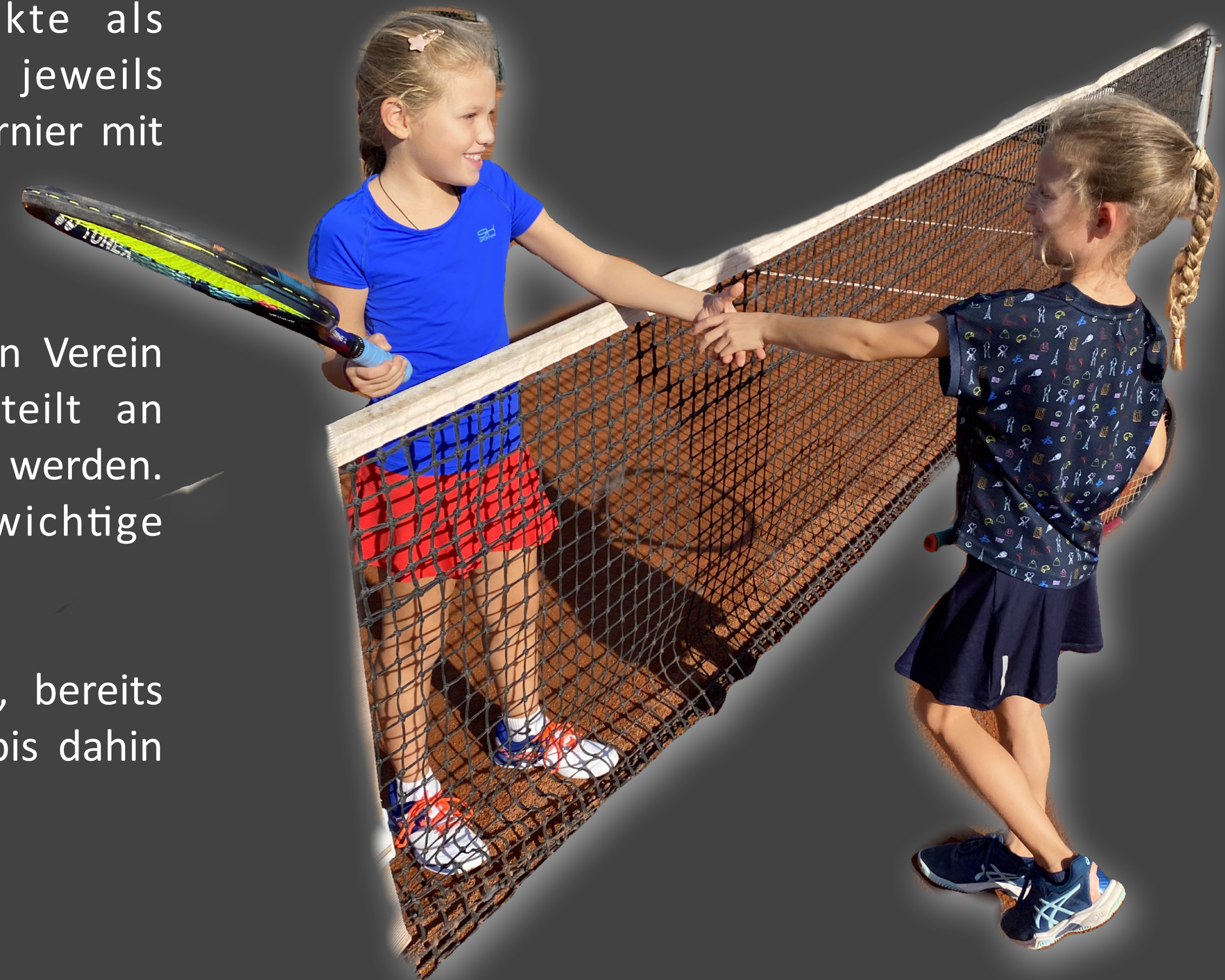


Insgesamt werden vom WTB ab dem Jahr 2023 für alle Altersklassen 12 Turniere der Next-Level Turnierserie organisiert. Davon werden in jedem Bezirk mindestens zwei Turniere (jeweils ein Turnier im Sommer und Winter) ausgetragen. Bei allen Next-Level Turnieren werden Punkte als Qualifikationskriterium vergeben (RACE-Punktewertung). Die jeweils punktbesten 8 Jungen und Mädchen qualifizieren sich für das Endturnier mit dem die Turnierserie im November endet.

## NEXT LEVEL TURNIERE

Die Turniere stehen grundsätzlich allen für einen württembergischen Verein gemeldeten Kindern offen und finden über alle Bezirke verteilt an verschiedenen Terminen statt. Es kann bezirksübergreifend gemeldet werden. Somit können alle U8-U10 Kids aus einem WTB-Verein wichtige tennisspezifische Wettkampferfahrungen sammeln.

Darüber hinaus besteht für die WTB-Trainer:innen die Möglichkeit, bereits gesichtete Kids im Turniergeschehen zu beobachten und zusätzlich bis dahin noch unbekannte Talente zu finden bzw. zu sichten.





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL

## Turniere U8/U9/U10



### Allgemeine Turnierinformationen:

Es werden nur Tenniseinzel in den Konkurrenzen U8 (Beispiel 2025 Jg. 2017 und jünger), U9 (Jg. 2016) und U10 (Jg. 2015) gespielt. Ein „Höherspielen“ wird nicht empfohlen. Das heißt, es soll dem Jahrgang entsprechend in der passenden Altersklasse gemeldet werden.

Eine Anmeldung zu den Turnieren ist ausschließlich über die Online-Spielermeldung im mybigpoint-Portal unter <https://mybigpoint.tennis.de> möglich. Das Nenngeld bei Turnieren der Konkurrenzen U9 und U10 beträgt 30,- € im Winter bzw. 25,- € im Sommer. In der U8-Konkurrenz 20,- € (Winter) bzw. 15,- € (Sommer) pro Turnier. Das Nenngeld wird per Lastschriftverfahren eingezogen.

### Turnierdetails, Altersklassen/Konkurrenzen:

Kleinfeld U8m/w

Midcourt U9m/w

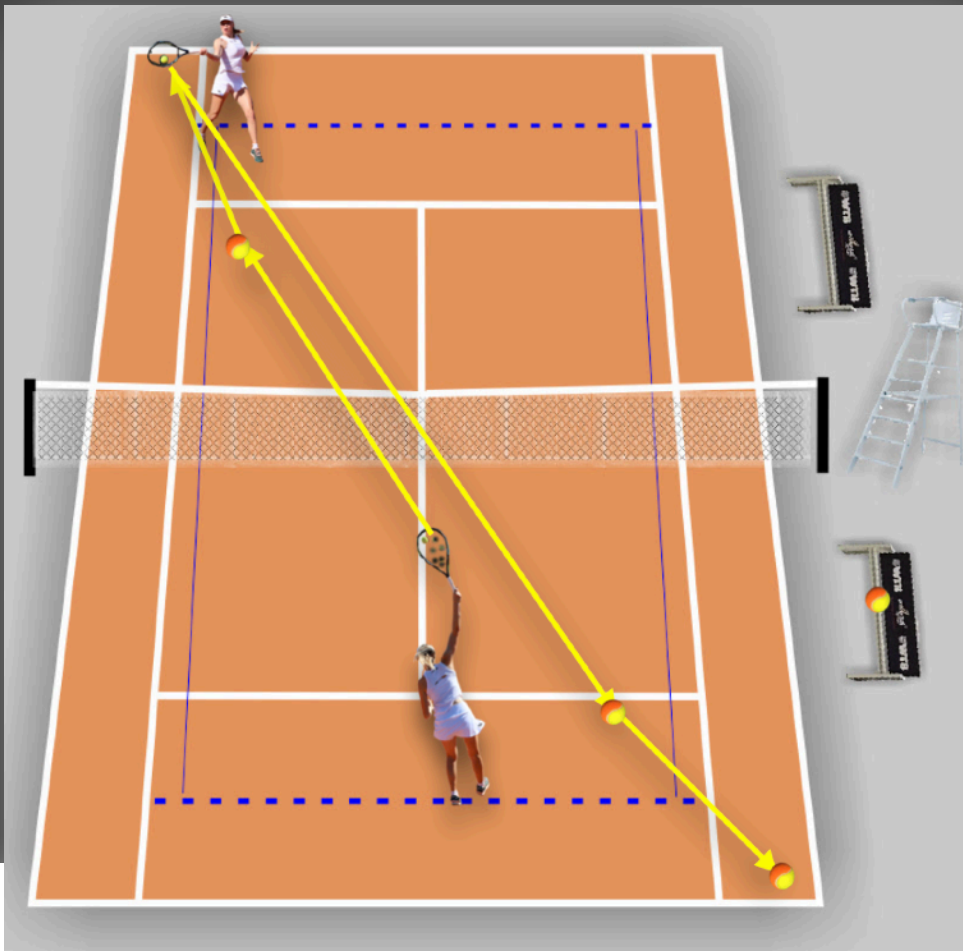
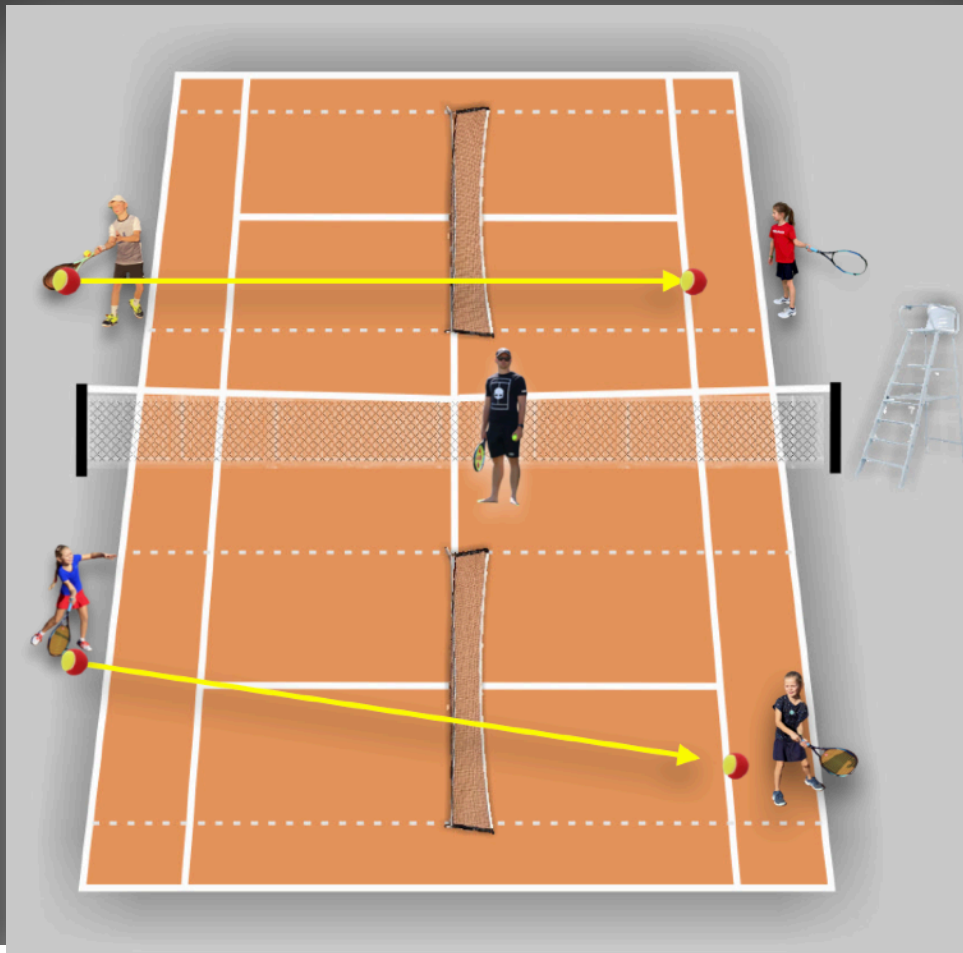
Großfeld U10m/w

Grundsätzlich wird in jeder Altersklasse der entsprechende Jahrgang (2025, U8: 2017; U9: 2016; U10: 2015) bei der Zulassung zum Turnier vorrangig berücksichtigt. Ein „Höherspielen“ ist nur möglich falls einzelne Konkurrenzen nicht die maximale Teilnehmerzahl erreichen. Jahrgangsjüngere können sich ggf. für die Endrunde in der höheren Altersklasse qualifizieren, sollten aber im Normalfall in ihrer eigenen Altersklasse spielen. Des Weiteren hat der jeweilige Bezirk bei den Turnieren pro Konkurrenz jeweils eine „Wildcard“, die auch an Jahrgangsjüngere vergeben werden kann.





# Zählweisen ROT / ORANGE / GRÜN



Ab 01.01.2023



	Kleinfeld:			Midcourt:			Großfeld Grün	
Kategorie:	Verbandsrunde VR Talentiade	Next Level - Turniere		Verbandsrunde VR Talentiade und Endrunde	Next Level - Turniere		Kids Cup U 12	Next Level - Turniere
Jahrgänge:	U9	U8		U10	U9		U12	U10
Spielfeld:	Kleinfeld	Kleinfeld		Midcourt	Midcourt		Großfeld	Großfeld
Bälle:	75% druckreduziert	75% druckreduziert		50% druckreduziert	50% druckreduziert		25% druckreduziert	25% druckreduziert
	Head T.I.P. Stage 3 rot (75 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)	Head T.I.P. Stage 3 rot (75 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)		Head T.I.P. Stage 2 orange (50 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)	Head T.I.P. Stage 2 orange (50 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)		Head T.I.P. Stage 1 green (25 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)	Head T.I.P. Stage 1 green (25 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)
Zählweise NEU:	1 Kurzsatz bis 4 mit No Ad, bei 4:4 Satz-Tiebreak bis 7 Punkte	1 Kurzsatz bis 4 mit No Ad, bei 4:4 Satz-Tiebreak bis 7 Punkte		2 Kurzsätze bis 4 mit No Ad, bei 4:4 Satz-Tiebreak bis 7, 3. Satz Tiebreak bis 7 Punkte	2 Kurzsätze bis 4 mit No Ad, bei 4:4 Satz-Tiebreak bis 7, 3. Satz Tiebreak bis 7 Punkte		2 Kurzsätze bis 4 mit No Ad, bei 4:4 Satz-Tiebreak bis 7, 3. Satz Tiebreak bis 7 Punkte	2 Kurzsätze bis 4 mit No Ad, bei 4:4 Satz-Tiebreak bis 7, 3. Satz Tiebreak bis 7 Punkte
Besonderheit:	2 Aufschläge (Aufschlag von oben erlaubt)	2 Aufschläge (Aufschlag von oben erlaubt)		Netzhöhe 80 cm	Netzhöhe 80 cm			

No Ad: Entscheidungspunkt bei Einstand, der Rückschläger darf die Seite wählen.

AKTUELLE INFO WTB HOMEPAGE zu den NEXT LEVEL TURNIEREN





# Weitere Infos NEXT LEVEL Turniere



## Punktewertung:

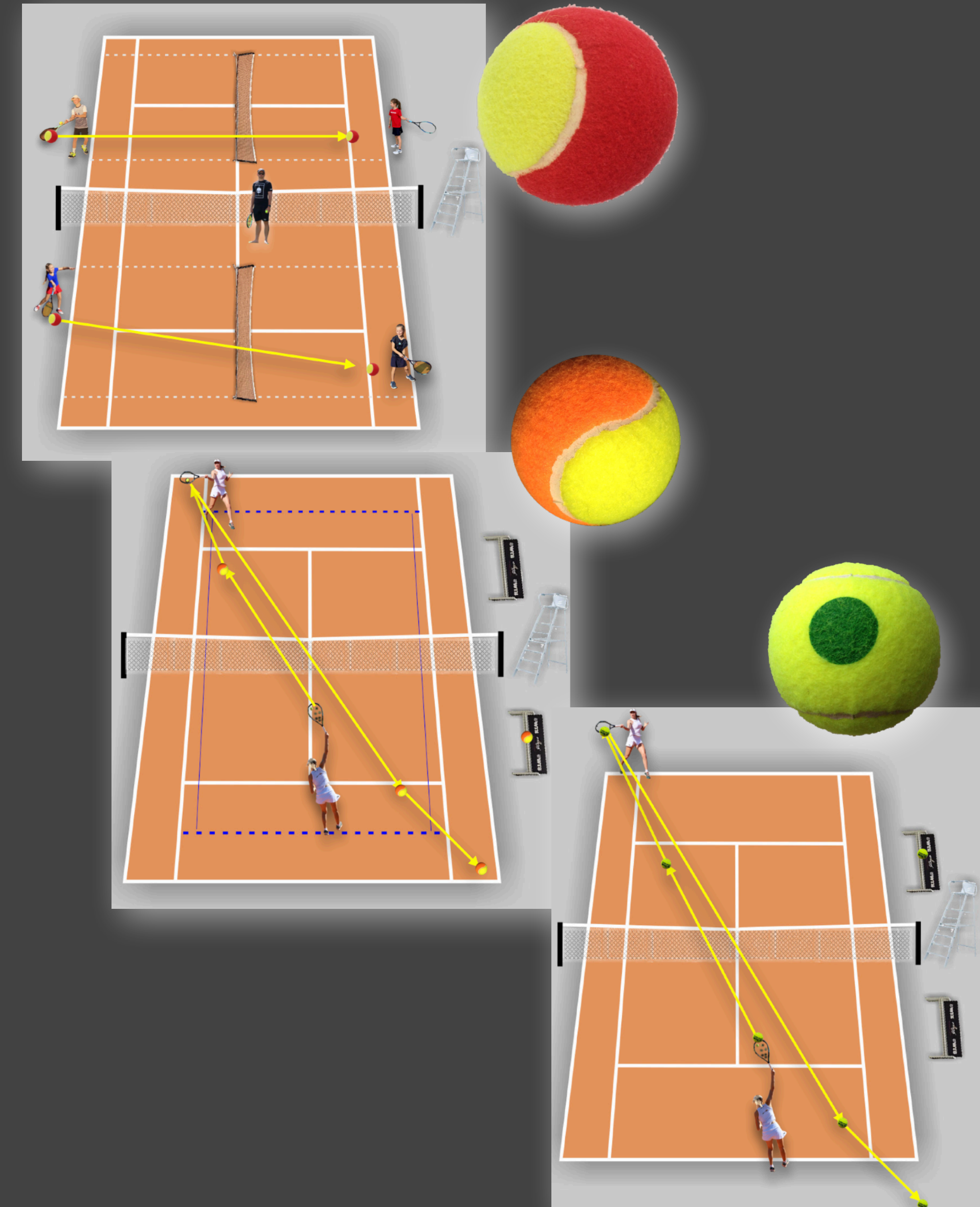
Bei allen Turnieren der Next Level Kids Tennis Tour werden Punkte als Qualifikationskriterium zum Endturnier im November vergeben. Die jeweils 12 punktbesten Spieler:innen der einzelnen Konkurrenzen qualifizieren sich für das Endturnier. Bei Punktegleichstand zählt die häufigere Teilnahme/Meldung an Turnieren der Turnierserie bzw. bei gleicher Häufigkeit entscheidet das Los.

Es zählen für die Wertung die jeweils sieben besten Turnierergebnisse, auch wenn mehr Turniere gespielt wurden. Um in die Wertung zu kommen, müssen mindestens zwei Turniere gespielt werden. Der jeweils aktuelle Punktestand wird auf der WTB-Homepage veröffentlicht.

## Folgende Punkte werden vergeben:

1. Platz: 300 Punkte
2. Platz: 200 Punkte
3. Platz: 100 Punkte
4. Platz: 50 Punkte

[AKTUELLE INFO WTB HOMEPAGE zu den NEXT LEVEL TURNIEREN](#)







## Turnierantrag

Zur Ausrichtung eines Turniers "NEXT LEVEL - Turnierserie der VR-Talentiade" nehmen Sie bitte Kontakt mit dem WTB auf. Alle Turniere müssen mindestens sechs Wochen vor dem geplanten Termin online über den internen Vereinsaccount beantragt werden. Ein Turnier kann nur von einem WTB-Mitgliedsverein oder eines WTB-Bezirks veranstaltet werden.

## Termine:

Die Veranstaltungen in den einzelnen Bezirken müssen unterschiedlich terminiert sein. Über Ausnahmen entscheidet die WTB-Geschäftsstelle.

## Konkurrenzen:

Einzelkonkurrenzen für U8 (Jhg. 2016 und jünger), U9 (Jhg. 2015 und jünger) und U10 (Jhg. 2014 und jünger).  
Es können auch einzelne Konkurrenzen ausgetragen werden. – Jahrgänge für dieses Jahr anpassen

## Zuschuss für 2024:

- der WTB unterstützt die Vereine im Winter mit einem Zuschuss von 25,- € pro ausgetragener Konkurrenz
- Urkunden der VR-Talentiade werden zur Verfügung gestellt
- max. 24 Bälle pro Altersklasse werden vom WTB gestellt (Teilnehmerzahl)
- Preise und T-Shirts für Platz 1. - 3. von der VR-Talentiade
- Medaillen für die Platzierten



# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL

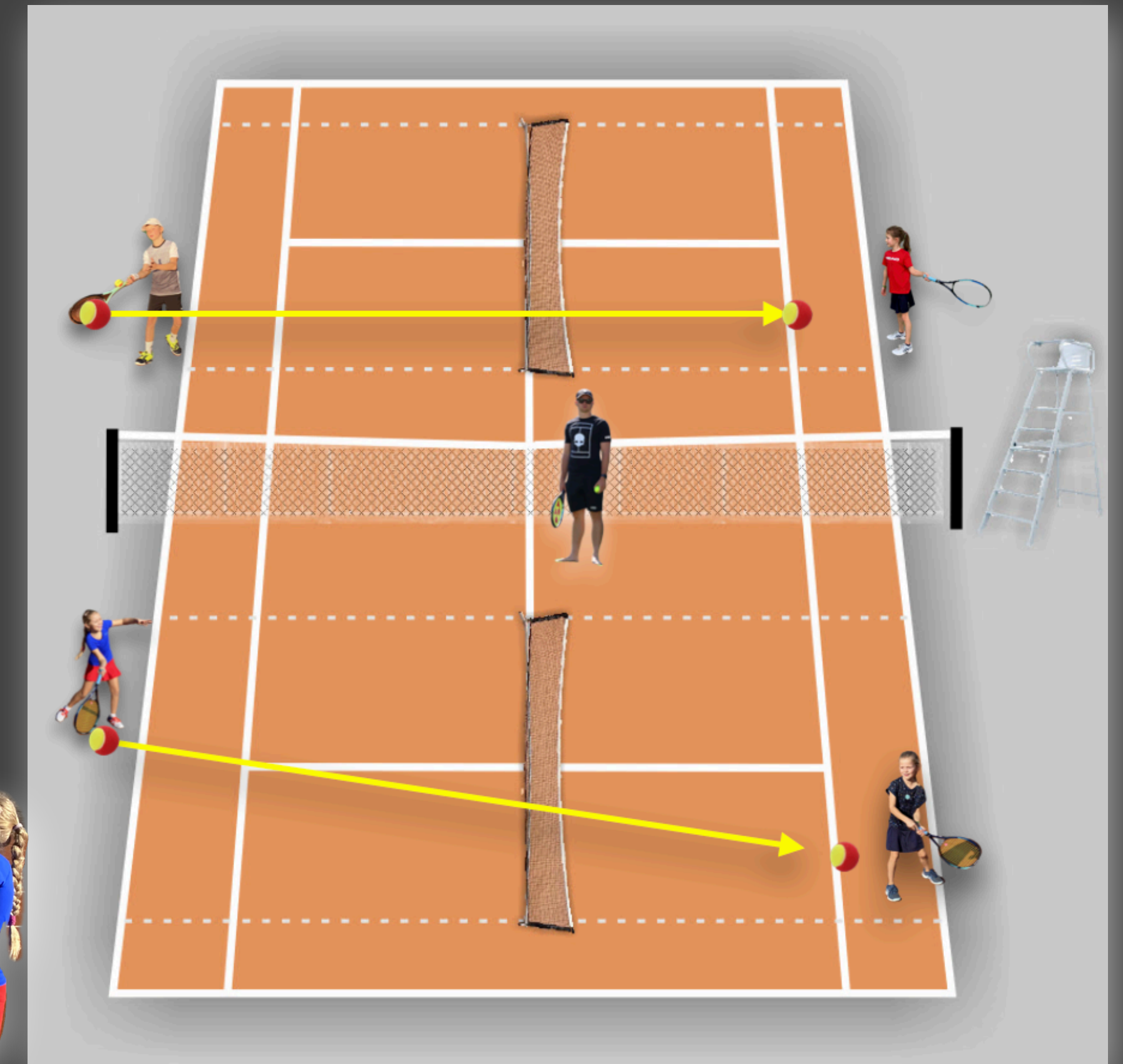
## Stufe 3 - ROT - Verbandsrunde U9



ROT – Damit die Kleinsten groß rauskommen (U8)

Die Jüngsten fangen auf dem kleinsten Platz an, dem Kleinfeld. Ihr Ball ist 75% druckreduziert, etwas größer als die normalen Tennisbälle und die Schläger leicht und kurz.

- Alter:** U8 / U9 (Mannschaftsspiele und Turniere)
- Platz:** Variante A: 10,97 m x 6,10 m (WTB-Empfehlung, siehe Abbildung)  
Variante B: 10,97 m x 5,48 m
- Netzhöhe:** 80 cm
- Bälle:** 75% druckreduzierte Bälle, Kennfarbe rot
- Schläger:** 43 – 58 cm (17 -23' inch)





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL

## Stufe 3 - ROT - Verbandsrunde U9



U8 Kleinfeld: (neue Zählweise): Normale Zählweise (Regel 5a ITF). Es entscheidet der Gewinn von einem Shortsatz bis 4 mit 2 Spielen Unterschied (gemäß ITF-Tennisregeln „Alternative Zählweisen“).

Aufschlag: Der Aufschlag von unten ist erlaubt, aber muss aus der Hand ohne aufspringen gespielt werden. Jeder Spieler hat ZWEI Aufschläge. Es darf wahlweise von unten oder oben aufgeschlagen werden.

Bälle: U8: Head T.I.P. Stage 3 rot (75 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)

Spielfelder:

- U8 Kleinfeld: - RED Court

Netzhöhe

- U8 Kleinfeld: Netzhöhe - 80 cm

Matches pro Tag / Pausenzeiten:

Pro Tag hat jede/r Teilnehmer:in maximal sechs Matches. Zwischen zwei Spielen werden mindestens 15 Minuten Pause gewährleistet.





# Weitere Infos U8 / Staffeln U9



Bei den Kleinfeldmannschaften U8, die an Rundenspielen des Verbandes im WTB teilnehmen, wird nicht nur Tennis im Einzel und Doppel gespielt. Zusätzlich müssen die Kids auch sportmotorische Aufgaben (Sprinten, Springen, Werfen o.ä.) in Staffelform bewältigen. Auch dafür werden am Ende Punkte vergeben, die über den Mannschaftssieg oder die Niederlage entscheiden können. An dieser Stelle kann jedem Trainer und allen Eltern der Turniereinstig durch die Teilnahme an Mannschaftswettkämpfen U8 empfohlen werden. Die Kinder verlieren und gewinnen gemeinsam als Mannschaft, der Teamgeist wird zusätzlich zu Beginn der Individualsportart Tennis gefördert und entwickelt.

Link WTB-Homepage:



## Staffeln U9:

### 1. Staffel



### 2. Staffel



### 3. Staffel



### 4. Staffel





# Weitere Infos U8

Der Einstieg in den Tennissport erweist sich, wie bereits erwähnt, als sehr günstig im Vorschul- bzw. im Schulkindalter zwischen 4 und 6 Jahren. Das Training findet im Kleinfeld, Stufe ROT, mit dem 75% druckreduzierten Ball der Stufe ROT statt. Die Kinder sind im Laufe der Entwicklung in der Lage, erste einfache Spielsituationen zu lösen, der Ball kann sicher (zunächst von unten, möglichst schnell als Aufschlag von oben) als „Spiel-Eröffnungs-Schlag“ eingespielt bzw. zurückgespielt werden.

Möglichst früh den Aufschlag von oben in das Training einbauen, viele Spieleröffnungs-situationen mit Aufschlag und Return in das Kleinfeldtraining einbauen. Bei der Grundlinien-situation sind sichere Ballwechsel von der Grundlinie mit Vorhand bzw. Rückhand möglich. Einfache Angriffssituationen mit Volley und Schmetterball können im Training mehr oder weniger gut gelöst werden.

Das Training kann im Verein optimal mit größeren Gruppen von 4 bis 8 Spielern auf 2 Kleinfeldern umgesetzt werden. Dabei gibt der Trainer passende Aufgaben die partnerschaftlich von den Kindern miteinander bzw. gegeneinander gelöst werden können. Im besten Fall starten die Kinder gemeinsam als Mannschaft im Verein in die Verbandsrunde. Die Kinder sammeln erste Turniererfahrungen bei den Kleinfeldturnieren U8.



Link Video Stufe ROT:





# Trainingsvorschläge U8



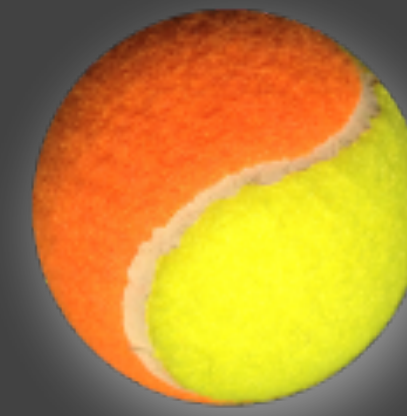
	TAKTIK	TECHNIK	ATHLETIK	Beispiel Trainingsformen
Spieleröffnung	<p>Ball von unten sicher cross ins gegnerische Aufschlagfeld einspielen.</p> <p>Einen einfachen Aufschlag sicher von oben, diagonal ins gegnerische Aufschlagfeld spielen (im Training immer von oben aufschlagen). Druckvolle, platzierte Aufschläge für direkte Punkte bei der Spieleröffnung von oben üben.</p> <p>Von einer optimalen Ausgangsposition den Aufschlag sicher retournieren können.</p>	<p>Bälle sicher von unten in das Aufschlagfeld treffen. Unbedingt auch Aufschläge von oben im Training üben:</p> <p>Seitliche, stabile, schulterbreite Standposition. Kreiselbewegung des Schlagarms mit dem Schläger, gleichzeitig Ball hochführen, Oberkörper drehen für Bogenspannung, Knie beugen, Ball verlässt die Hand auf Stirnhöhe. Ball leicht über den späteren Treffpunkt werfen. Schläger aus tiefstem Punkt hinter dem Rücken über Kopf zum möglichst hohen Treffpunkt vor Körper beschleunigen (Trägheitstiming).</p> <p>Schnellstmöglich mit Mittelfgriff / Rückhandgriff aufschlagen, die Pronationsbewegung (Unterarm Streck-Dreh-Bewegung bzw. Torsionsmoment) durch viele Würfe erlernen / verbessern.</p> <p>Return: Split-Step, Oberkörperdrehung, mit kompakter Zuschlagbewegung, Ball weit vor Körper treffen.</p>	<p>Bälle von unten auf Ziele werfen. Überkopfwürfe cross auf Weite. Überkopfwürfe cross auf Ziele.</p> <p>Bälle sicher anwerfen und wieder auffangen (Ballwurf). Koordination: Anwerfen mit links (Ballwurf), Weitwerfen mit rechts. Bälle hoch prellen, Bälle mit Unterarm-Pronationsbewegung schnell auf den Boden schlagen.</p> <p>Return: Kleine Sprünge über eine kleine Erhöhung, einen größeren Ball fangen und über einen seitlichen Rotationswurf zum Partner zurückwerfen. Aufschlag mit Hütchen fangen.</p> <p>Reaktionsübungen: Torwart, schnelle Bälle fangen, mit der Hand, mit einem Hütchen).</p>	<p>Bälle werfen und fangen:</p> <p>Bälle cross ins Aufschlagfeld werfen, der Partner macht einen Split-Step, fängt den Ball und wirft ihn Überkopf zurück.</p> <p>Aufschläge vormachen:</p> <p>Der Trainer demonstriert die richtige Aufschlagbewegung.</p> <p>Aufschläge von oben auf Ziele spielen. Aufschlag vom Partner/Trainer und Return cross auf Ziele spielen. Durch Schmetterbälle Überkopfschläge und -treffpunkte verbessern. Einfache Spiel- und Turnierformen in den Trainingsprozess einbauen, bei denen eigenständig Punkte gespielt werden.</p>
Grundlinie	<p>Vorhand und Rückhand sicher mit dem Partner spielen können. Vorhand und Rückhand platzieren, sowie Gegner zum Laufen bringen. Feld über Crossbälle öffnen, long-line Winner spielen.</p> <p>Risiko erhöhen, druckvoller und schneller spielen. Sicher mit mehr Vorwärtsdrall spielen. Variieren um den Gegner zu mehr Fehlern zu verleiten. Schwierige Bälle des Gegners erlaufen und zurückspielen. Erlernen, eine optimale Position im Spielfeld einzunehmen.</p>	<p>Schläge auf der Vorhand- und Rückhandseite:</p> <p>Richtige Ausgangsstellung, Schläger vor dem Körper, linke Hand am Schläger. Breite Beinstellung - Knie leicht gebeugt, Körpergewicht auf Vorderfuß. KERNBEWEGUNG</p> <p>Ausholen über eine Oberkörperdrehung &amp; optimal zum Ball positionieren. Breite, offene Beinstellung bei der Vorhand, seitlich oder offen bei der Rückhand. Schläger mit kleiner Schleife nach hinten unten kreiseln, Knie beugen. Schläger von unten nach oben zum Treffpunkt des Balles beschleunigen, dynamisch mit der Hand zuschlagen. Aus den Beinen abdrücken, stabiler Oberkörper beim frühen Treffen des Balls. Auf optimale Griffe achten, den Schläger von unten nach vorne durchschwingen (liegende-8 als wichtige Übung für die Schlagstruktur). Die Bälle kurz und lang auf verschiedene Ziele spielen. Die Bälle mit mehr Vorwärtsdrall spielen.</p>	<p>Verschiedene Bälle rollen und prellen.</p> <p>Kernbewegung mit Schlagstruktur liegende-8 erlernen, Rotationswürfe auf beiden Seiten für Vorhand und Rückhand umsetzen.</p> <p>Beinarbeit, Schnelligkeit: durch Seilsprünge und Koordinationsleiter verbessern (kleine, schnelle Schritte auf dem Vorderfuß).</p> <p>Verschiedene Laufbewegungen in alle möglichen Richtungen: vorwärts, rückwärts, Side-Steps, Überstellschritte, Kreuzschritte. Verschiedene Sprungbewegungen: beidbeinige Sprünge, einbeinige Sprünge.</p> <p>Tennistypische Sprint-, Sprung- und Side-Step-Bewegungen kombinieren. Auch hohe Intensitäten mit Laufbelastungen von 20-30 sec mit 5-6 WDH und 20-30 sec Pause einbauen.</p>	<p>Der Trainer demonstriert häufig richtige Schlagbewegungen. Sichere Schläge mit dem Partner: Welches Team erreicht den längsten Ballwechsel?</p> <p>Mit dem Partner Serien spielen: 3 mal 20 Bälle ohne Fehler.</p> <p>Genauigkeit: Auf Zielzonen cross spielen, wer erreicht mehr Treffer? Auf Zielzonen lang / kurz spielen, cross / kurz cross und dann longline. Trainer als Zu- bzw. Mitspieler.</p> <p>Um Punkte spielen: Einfache Ballwechsel an der Grundlinie &amp; Punkte ausspielen. Sprinten von der Seitenlinie, den Ball erlaufen &amp; den Punkt mit dem Partner ausspielen.</p>
Netz und Angriff (Verteidigung)	<p>Bei kurzen Bällen ans Netz aufrücken. Bälle direkt aus der Luft nehmen, um Druck auf den Gegner auszuüben - dadurch Gegner zum Fehler zwingen.</p> <p>Bälle mit Rückwärtsdrall flach in den freien Raum spielen. Langsame, hohe Bälle Überkopf schmettern.</p>	<p>Richtige Ausgangsstellung am Netz, Schläger deutlich vor Körper halten, linke Hand am Schlägerherz.</p> <p>Stabile Beinstellung - Knie leicht gebeugt, Körpergewicht auf Vorderfuß. Oberkörper wird zurückgedreht. Schlägerkopf nur kurz zurückführen. Ellbogen während der Schlagbewegung (vorwärts-abwärts gerichtete Bewegung) strecken und leicht aufdrehen für die Slicebewegung und den Rückwärtsdrall beim Volley. Schritt und Gewichtsverlagerung nach vorne, stabiler Oberkörper beim Treffen, Schlägerkopf beschleunigen, den Ball möglichst früh treffen, Schlagbewegung weiter vorwärts-abwärts. Schmetterbälle und Überkopftreffpunkte am Netz üben.</p>	<p>Seitliche Wurfbewegungen:</p> <p>Bälle mit der Volleybewegung von oben nach unten werfen. Verschiedene Sprungbewegungen: beidbeinige Sprünge, einbeinige Sprünge.</p> <p>Übungen zur Entwicklung des Split-Steps einbauen. Tennisballwürfe bzw. Überkopf für den Schmetterball einbauen. Zugeworfene Bälle mit der Hand Überkopf treffen.</p> <p>Gleichgewichtsübungen: Auf einem Bein stehen, einbeinige Standwaage.</p>	<p>Der Trainer demonstriert Vorhand und Rückhand, Volley und Schmetterbälle.</p> <p>Partner spielt zu, Spieler macht Flugbälle auf Zielbereich.</p> <p>Im Ballwechsel mit dem Gegner auf kurze Bälle ans Netz aufrücken, Gegner verteidigt. Schmetterbälle auf Trainer- und Partner spielen</p> <p>Angriffskombinationen mit Angriffsschlag, Volley und Schmetterball üben.</p>





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL

## Stufe 2 - ORANGE



### ORANGE – Das Nächste Level für die etwas Größeren (U9/U10)

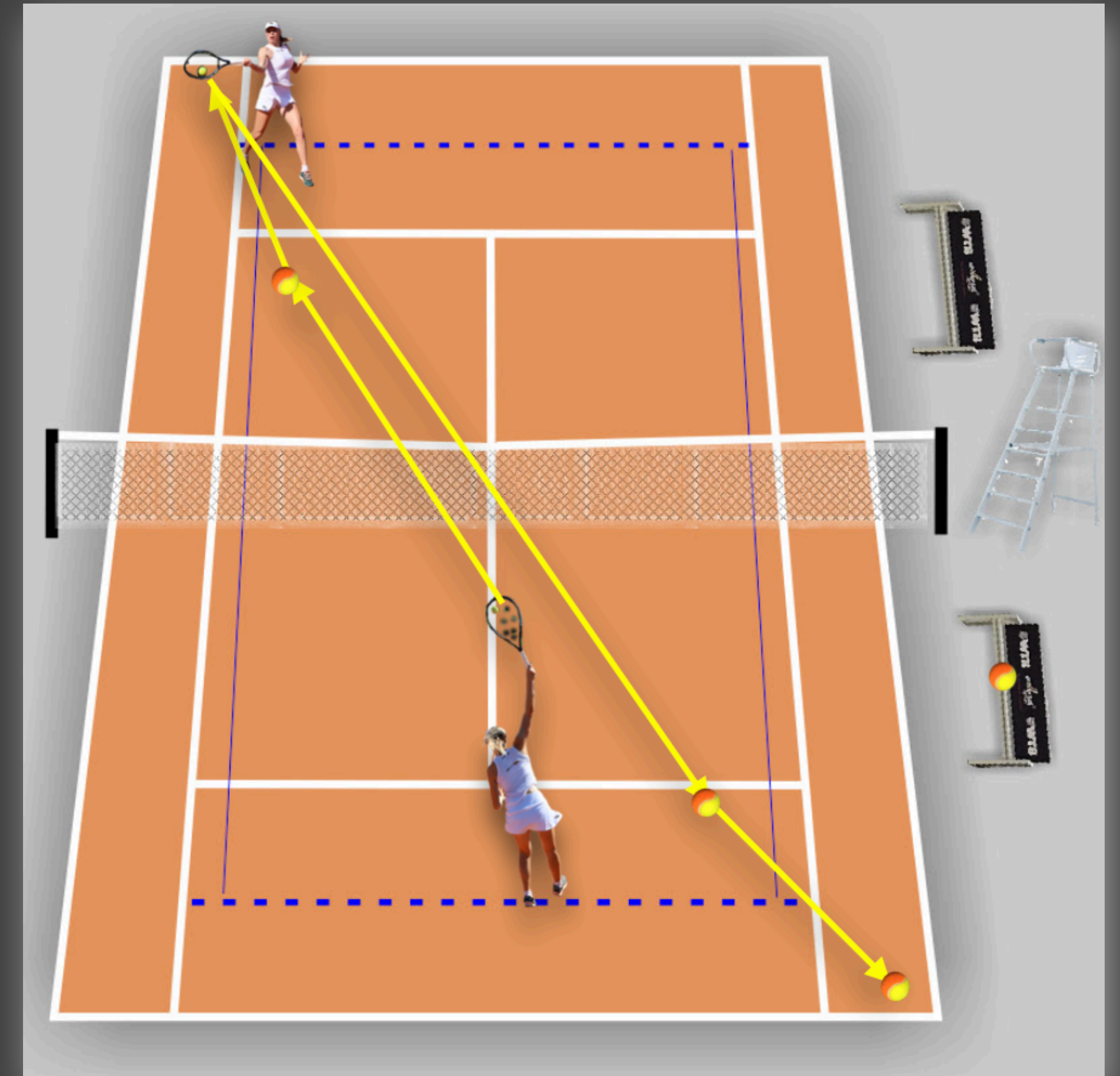
Eine Feldgröße für alle, die schon etwas weiter sind: der Midcourt. Hier spielt man technisch und taktisch schon wie die Großen weil natürlich auch die Bälle und Schläger an die Körpergröße von Neun- und Zehnjährigen angepasst wurde. Im Midcourt ist der gesamte taktische und technische Bereich im Einzel sowie im Doppel erlernbar. Dies ist eine unverzichtbare Stufe vom methodischen Übergang vom Kleinfeld zum Großfeld.

**Alter:** U9 (Turniere)  
U10 (Mannschaftsspiele, Verbandsrunde)

**Platz:** 18 m x 6,40 m breites (oder schmales Feld) Netzhöhe: 80 cm

**Bälle:** 50% druckreduzierte Bälle, Kennfarbe orange

**Schläger:** 58 – 66 cm (23 - 25' inch)





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL

## Turniere U 9 Midcourt



**U9/U10 Midcourt:** Es entscheidet der Gewinn von 2 Shortsätzen auf 4 Spiele mit 2 Spielen Unterschied (gemäß ITF-Tennisregeln „Alternative Zählweisen“). Bei 4:4 wird ein Tie-Break bis 7 gespielt zum 5:4. Ein erforderlicher 3. Satz wird als Tie-Break bis 7 gespielt.

**No Ad:** Bei Einstand wird ein entscheidender Punkt gespielt, bei dem der Rückschläger entscheiden darf, von welcher Seite aufgeschlagen wird.

**Bälle U9/U10:** Head T.I.P. oder Dunlop Mini Tennis Stage 2 orange (50 % druckreduzierter Ball)

**Spielfeld Midcourt:** ORANGE Court (WTB breites Feld)

**Netzhöhe Midcourt:** Netzhöhe - 80 cm (z.B. HEAD-Gurtband verwenden)

**Matches pro Tag / Pausenzeiten:**

U9: Pro Tag hat jeder Teilnehmer maximal vier Matches. Zwischen zwei Spielen werden mindestens 30 Minuten Pause gewährleistet.





# Weitere Infos U10 Verbandsrunde



Bei den Midcourtmannschaften (U10), die an Rundenspielen des Verbandes im WTB teilnehmen, wird nicht nur Tennis im Einzel und Doppel gespielt. Zusätzlich müssen die Kids auch sportmotorische Aufgaben (Sprinten, Springen, Werfen o.ä.) in Staffelform bewältigen. Auch dafür werden am Ende Punkte vergeben, die über den Mannschaftssieg oder die Niederlage entscheiden können. An dieser Stelle kann jedem Trainer und allen Eltern der Turniereinstieg durch die Teilnahme an Mannschaftswettkämpfen U10 empfohlen werden. Die Kinder verlieren und gewinnen gemeinsam als Mannschaft, der Teamgeist wird zusätzlich zu Beginn der Individualsportart Tennis gefördert und entwickelt. Weitere INFOS auf der WTB-Homepage: [LINK](#)

## Die wichtigsten Informationen auf einen Blick zur Spielrunde:

Wettbewerb: Midcourt-Tennis Mannschaftsmehrkampf als Verbandsspielrunde Bezeichnung: **„VR-Talentiade-Sichtung Mannschaftsspielrunde Midcourt“** Disziplinen: Tennis (Einzel und Doppel) sowie vier Staffelnwettbewerbe

Vereine müssen Mannschaften bei der Mannschaftsmeldung in einen A-Wettbewerb (spielstarke Mannschaften) oder B-Wettbewerb (weniger spielstarke Mannschaften) einstufen. Hinweis: Pflichtfrage bei der Mannschaftsmeldung.

Bonuspunkte: Tennis: maximal 2 Bonuspunkte bei einem Einsatz von mindestens einem Mädchen im Einzel oder Doppel.

Staffelnwettbewerbe: 0,5 Bonuspunkte pro Staffelnwettbewerb und Einsatz von mindestens einem Mädchen. Maximal 2 Bonuspunkte.

Spielbeginn: Regelspieltermin Sonntag 15 Uhr. Regelspieltag ist Sonntag, jedoch haben die Vereine die Wahlmöglichkeit, ob am darauffolgenden Montag – 15:00 Uhr – gespielt wird.

Staffelnwettbewerbe: Ein Spieler muss in beiden Disziplinen (Tennis und Staffelnwettbewerbe) eingesetzt werden. Im Tennis im Einzel und/oder Doppel, sowie in mindestens einem Staffelnwettbewerb.

Bezirks- und Landesfinale: Das Landesfinale findet im Midcourt statt und es werden mit druckreduzierten, 50% langsameren Bällen gespielt.



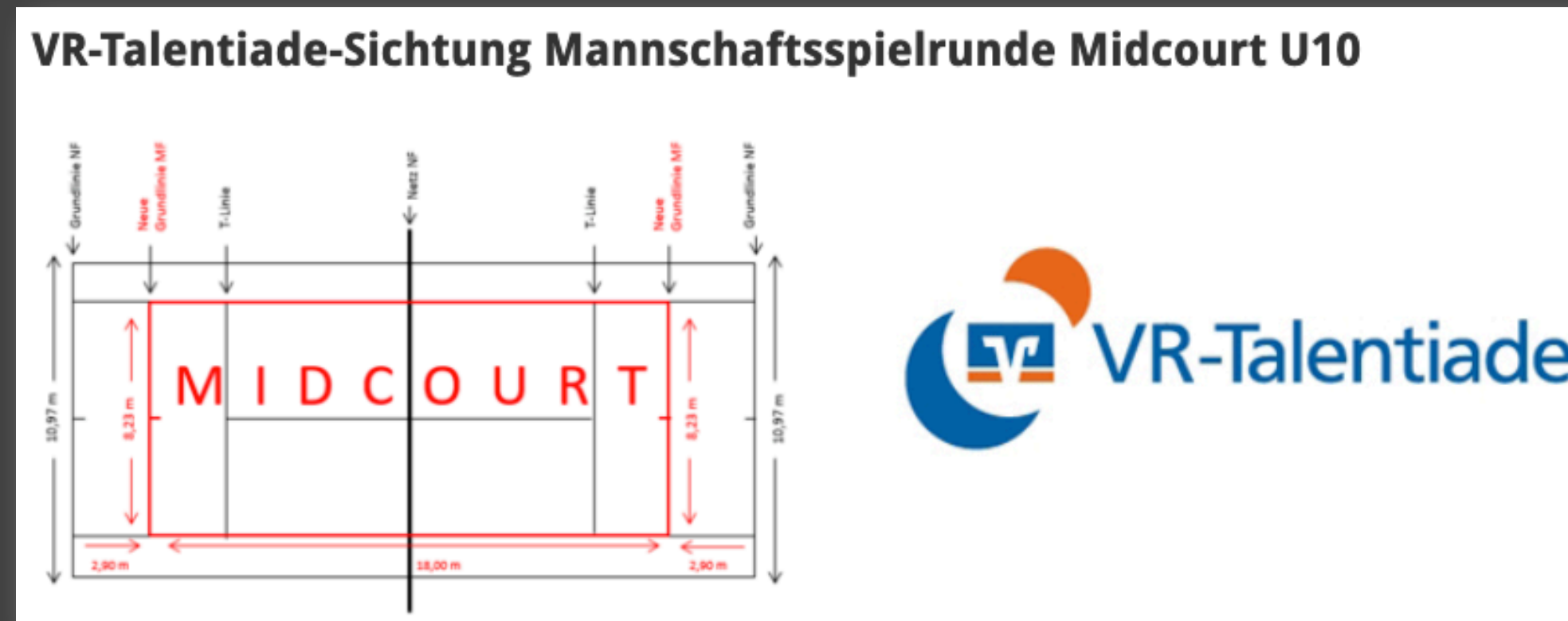


# Weitere Infos U10 / Staffeln U10



Bei den Midcourtmannschaften U10, die an Rundenspielen des Verbandes im WTB teilnehmen, wird nicht nur Tennis im Einzel und Doppel gespielt. Zusätzlich müssen die Kids auch sportmotorische Aufgaben (Sprinten, Springen, Werfen o.ä.) in Staffelform bewältigen. Auch dafür werden am Ende Punkte vergeben, die über den Mannschaftssieg oder die Niederlage entscheiden können. An dieser Stelle kann jedem Trainer und allen Eltern der Turniereinstig durch die Teilnahme an Mannschaftswettkämpfen U10 empfohlen werden. Die Kinder verlieren und gewinnen gemeinsam als Mannschaft, der Teamgeist wird zusätzlich zu Beginn der Individualsportart Tennis gefördert und entwickelt.

[Link WTB-Homepage:](#)



**Staffeln U10:**

1. Staffel



2. Staffel



3. Staffel

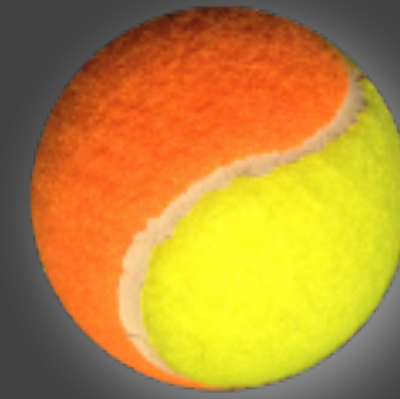


4. Staffel





# Weitere Infos U 9/U 10 Training



Link Video Stufe ORANGE:



Der Midcourt-Bereich ist prädestiniert für ein umfassendes Training dieser wichtigen Faktoren im Training mit Kindern. Gerade im Midcourt können Kinder durch ein komplexes Training wichtige Grundlagen des Tennisspiels verbessern. Die Inhalte werden dabei ebenso wie bereits im Kleinfeld, nach den grundlegenden Spielsituationen:

Spieleröffnungssituationen mit Aufschlag und Return, Grundliniensituationen, Angriffs- und Verteidigungssituationen im Tennistraining strukturiert.

Beim Training im Midcourt mit Kindern im Alter von 9 und 10 Jahren (oder bei erwachsenen Anfängern und Fortgeschrittenen) wird durch die entsprechenden 50% druckreduzierten Bälle durch leichtere, kürzere Schläger (Gewicht: bis 260 Gramm, Länge: empfohlene Schlägergröße: 58-66 cm) und das Midcourt Spielfeld (schmales oder breites Spielfeld, mit niedrigerem Netz auf 80 cm) ein schneller Lernfortschritt von Technik und Taktik erreicht. Das Training im Midcourt bietet sehr gute Möglichkeiten für Kinder, die im Kleinfeld bereits unterfordert, jedoch mit normalen (harten) Bällen an der Grundlinie überfordert wären. Gerade für talentierte Kinder ist das Midcourt-Spielfeld eine wichtige Übergangsstufe in der Entwicklung einer modernen Spielweise. Im Midcourt wird vor allem durch die druckreduzierten Bälle eine offensive und aktive Spielweise gefördert und vorbereitet. Turniere und Wettkämpfe sind wichtig für die Lernmotivation - Kinder wollen sich mit anderen messen!





# Trainingsvorschläge U9/U10



	TAKTIK	TECHNIK	ATHLETIK	Beispiel Trainingsformen
Spieleröffnung	<p>Aufschlag: Mit dem ersten Aufschlag Druck ausüben. Einen geraden ersten Aufschlag schnell und platziert ins gegnerische Aufschlagfeld spielen.</p> <p>Einen zweiten Aufschlag mit Drall sicher (als Slice mit Seitendrall oder als Kick mit Kombination aus Seit- &amp; Vorwärtsdrall) sicher und lang spielen.</p> <p>Return: Von einer optimalen Ausgangsposition den ersten Aufschlag sicher und neutral returnieren können. Entscheiden, beim zweiten Aufschlag des Gegners druckvoll und aggressiv zu returnieren.</p>	<p>Erste Aufschläge von oben: Seitliche, stabile schulterbreite Standposition. Pendelbewegung des Schlagarms, gleichzeitig Ball hochführen, Oberkörper stärker drehen für Bogenspannung, Kniebeugen, Ball verlässt die Hand auf Stirnhöhe. Ball leicht über den späteren Treffpunkt werfen. Schläger aus tiefstem Punkt hinter dem Rücken über Kopf zum möglichst hohen Treffpunkt vor Körper kreiseln und beschleunigen (Trägheitstiming). Nur noch mit optimalem Rückhandgriff und Pronationsbewegung aufschlagen. Die Pronationsbewegung (Unterarm Streck-Dreh-Bewegung bzw. Torsionsmoment) durch viele Würfe erlernen / verbessern. Körper strecken und mit den Beinen gegen den Boden abdrücken. Sichere zweite Aufschläge mit Drall erlernen.</p> <p>Returntechnik: Split-Step, Oberkörperdrehung, verkürzte Ausholbewegung, Schlägerkopf kommt schnell von unten nach oben &amp; Ball weit vor Körper treffen.</p>	<p>Aufschlag: Überkopfwürfe cross auf Weite. Überkopfwürfe mit dem leichten Medizinball (800 gr oder 1 kg). Mit einem schwereren Schläger (Pre Stroke) Aufschlagbewegung mit Sprungbewegung kombinieren.</p> <p>Koordination: Anwerfen mit links (Ballwurf) für die verschiedenen Aufschlagvariationen verbessern (Kick und Slice).</p> <p>Return: Sprünge über eine kleine Erhöhung &amp; einen Medizinball fangen und mit einem seitlichen Rotationswurf zum Partner zurückwerfen. Reaktion verbessern (Reaktionsübungen: Torwart, schnelle Bälle returnieren).</p>	<p>Erste und zweite Aufschläge auf Zielzonen außen / innen, die Treffer zählen. Zweite Aufschläge sicher mit Drall in Zielzone (Länge) spielen, die Treffer zählen.</p> <p>Aufschlag und Return kombinieren: Aufschlag nach außen &amp; Return in Zielzonen cross oder in die Feldmitte. Defensive und offensive Returns je nach Gegneraufschlag spielen.</p> <p>Einfache Kombinationen mit Aufschlag, Return und drittem Ball, später nach drittem Ball Punkte ausspielen.</p> <p>Bei einfachen Spiel- und Turnierformen selbstständig Punkte ausspielen.</p>
Grundlinie	<p>Kontrollierte Ballwechsel an der Grundlinie mit dem Partner spielen. Grundschnitte platziert, sowie Gegner zum Laufen bringen. Feld über Crossbälle öffnen, longline Winner spielen. Direkte Punkte aus dem Halbfeld spielen oder auf langsame, defensive Bälle des Gegners das Risiko erhöhen. Druckvoll, aggressiv und schneller spielen (Winner).</p> <p>Drall und Geschwindigkeit variieren, um den Gegner zu mehr Fehlern zu verleiten. Aus der Defensive das Verteidigungsspiel verbessern. Stoppbälle sinnvoll einbauen.</p> <p>Das Erlernen einer taktisch optimale Position im Spielfeld. Der Spieler ist in der Lage, verschiedene Spielsituationen zu verstehen und zu bewerten und er ist in der Lage, Entscheidungen zu treffen und die Ausführung seiner Schläge mit einer taktischen Intention zu verbinden. Der Spieler ist in der Lage, kreative Lösungen zu finden!</p>	<p>Spielsituationen auf der Vorhand- und Rückhandseite: Optimale Griffe für eine bestmögliche Kraftübertragung im frühen Treffpunkt verwenden. Schlagbeschleunigung durch Torsionsmoment und Trägheitstiming vor dem finalen Zuschlagen. Zusätzliche Beschleunigung durch optimalen Beineinsatz (Beine drücken sich gegen den Boden ab) und anrotieren in Verbindung mit Block beim Treffen verbessern. Optimale Schläger-, Hand- &amp; Armbeschleunigung über gute Koordination von Bein- und Rumpfeinsatz.</p> <p>Schläge mit Vorwärtsdrall (Topspin) und Rückwärtsdrall (Slice) verbessern. Optimales, stabiles Gleichgewicht beim Schlag durch eine gute Beinarbeit. Differenzieren in Länge, Drall und Tempo, die Bälle mehr oder weniger beschleunigen. Die Bälle cross, kurz cross und lang, longline auf verschiedene Ziele spielen. Gewinnschläge aus dem Halbfeld verbessern, Umlaufen der Rückhand und Vorhand-Winner einsetzen.</p>	<p>Rotationswürfe mit dem Medizinball. Beinarbeit durch schnelle Seilsprünge und Schnelligkeitsübungen mit der Koordinationsleiter verbessern. Vom Trainer angeworfene Bälle stark beschleunigen bzw. schnelle Beinarbeit.</p> <p>Verschiedene Sprintbewegungen in alle möglichen Richtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts.</p> <p>Verschiedene Sprungbewegungen: beidbeinige Sprünge, einbeinige Sprünge.</p> <p>Gleichgewichtsübungen durch einbeiniges Balancieren, Standwaage, einbeinige Kniebeugen.</p> <p>Tennistypische Sprint-, Sprung- und Side-Step-Bewegungen kombinieren. Komplextraining in das Gruppentraining integrieren. Auch hohe Intensitäten mit Laufbelastungen von 20-45 sec mit 4-6 Wiederholungen in das Training einbauen (High-Intensiv-Training).</p>	<p>Sicherheit mit dem Partner: Welches Team erreicht den längsten Ballwechsel?</p> <p>Mit dem Partner Serien spielen: 3 mal 20 Bälle ohne Fehler.</p> <p>Genauigkeit: Auf Zielzonen cross spielen, wer erreicht mehr Treffer? Auf Zielzonen lang / kurz spielen, cross / kurz cross und dann longline. Schnell und langsam variieren. Drall im Ballwechsel variieren.</p> <p>Um Punkte spielen an der Grundlinie: Punkte an der Grundlinie ausspielen. Druckvoll cross, beim kurzen Ball des Gegners schnell longline spielen. Aus einer defensiven Position einen Ball sicher, hoch und lang spielen, das Feld somit optimal abdecken.</p>
Netz und Angriff (Verteidigung)	<p>Bei kurzen Bällen Netzangriffe vorbereiten, ans Netz aufrücken. Bälle direkt aus der Luft nehmen, um Druck auf den Gegner auszuüben - dadurch Gegner zum Fehler zwingen.</p> <p>Langsame, halbhohhe Bälle als Topspin-Volley spielen.</p> <p>Langsame, hohe Bälle Überkopf schmettern.</p>	<p>Volleys in den unterschiedlichsten Netzsituationen verbessern (T-Linie, näher am Netz, tief, hoch). Split-Step und Beinarbeit beim Flugball verbessern.</p> <p>Einfache und schwere Schmetterbälle mit Absprungbewegung üben.</p> <p>Angriffsbälle aus dem Halbfeld verbessern. Topspin-Volley erwerben.</p> <p>Verschiedene Schläge kombinieren: Angriffsball, Volley, Schmetterball usw.</p>	<p>Seitliche Wurfbewegungen von oben: Medizinbälle mit Flugballbewegung von oben nach unten werfen.</p> <p>Verschiedene Sprungbewegungen: beidbeinige Sprünge, einbeinige Sprünge. Übungen zur Verbesserung des Split-Steps und des Gleichgewichts einbauen. Medizinball-Überkopfwürfe einbauen.</p> <p>Kräftigungsübungen für den Schulter-Armbereich, Rumpfbereich (Bauch &amp; Rücken).</p>	<p>Flugbälle mit dem Partner spielen: Ein Spieler spielt Flugbälle, der Partner / Trainer spielt von der Grundlinie zu.</p> <p>Um Punkte mit dem Gegner: Mit Flugball an der T-Linie starten, aufrücken und Punkt mit Gegner an der Grundlinie ausspielen.</p> <p>Von der Grundlinie im richtigen Moment angreifen und den Punkt am Netz abschließen.</p>





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL

## Stufe 1 - GRÜN



### GRÜN – Willkommen auf dem großen Platz (U10)

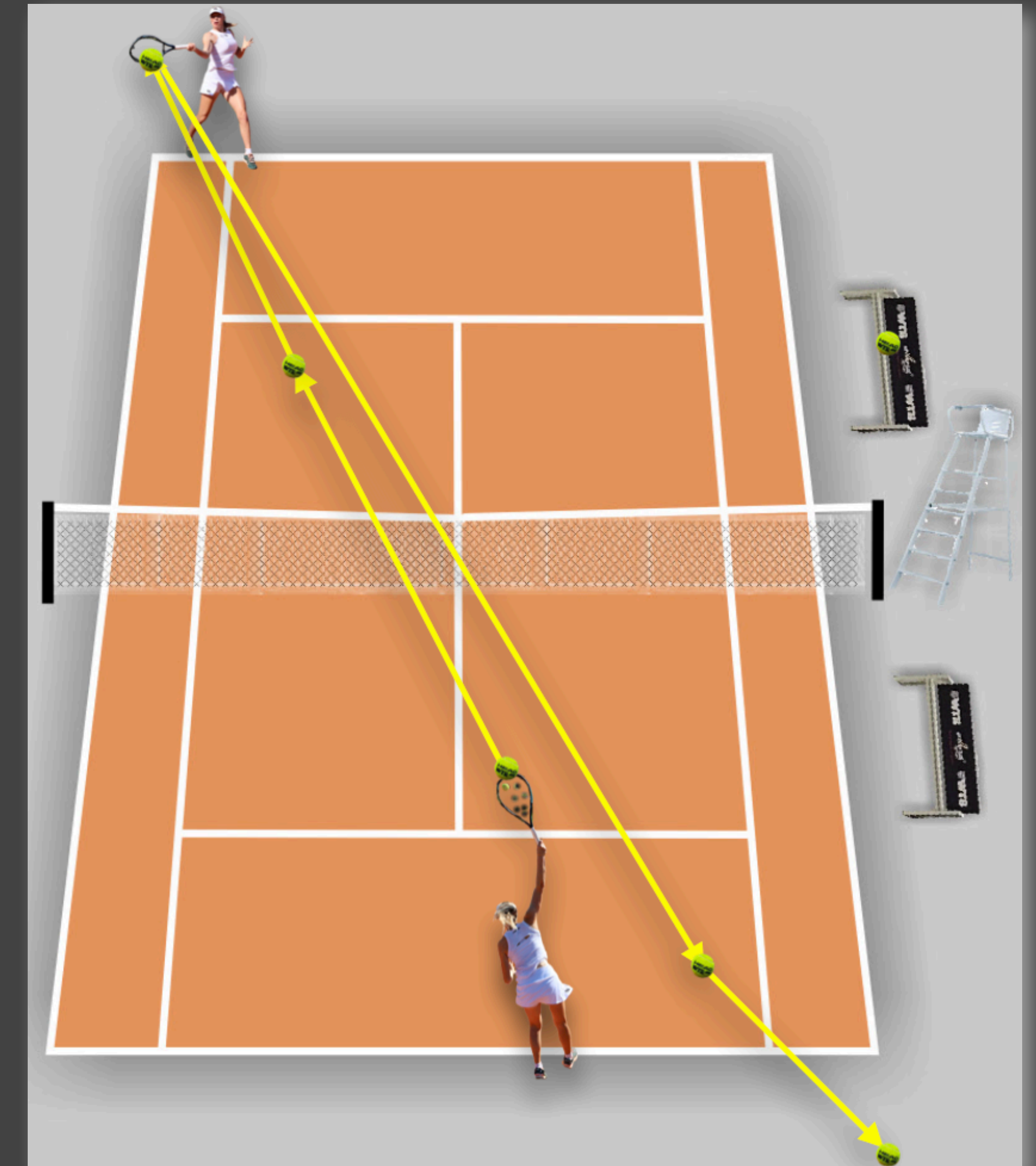
Hier wird ebenso mit Tennismaterial gespielt, dass dem Alter entspricht:  
25% druckreduzierte Bälle und empfohlen wird ein kürzerer, leichter Schläger.

**Alter:** U10 (Turniere)

**Platz:** 23,77 m x 8,23 m  
Netzhöhe: 91,4 cm

**Bälle:** 25% druckreduzierte Bälle, Kennfarbe grün

**Schläger:** 63 - 66 cm (25 - 26' inch)





# WTB Jüngstentennis - NEXT LEVEL

## Turniere U 10 Großfeld



U10 Großfeld: Es entscheidet der Gewinn von 2 Shortsätzen auf 4 Spiele mit 2 Spielen Unterschied (gemäß ITF-Tennisregeln „Alternative Zählweisen“). Bei 4:4 wird ein Tie-Break bis 7 gespielt zum 5:4. Ein erforderlicher 3. Satz wird als Tie-Break bis 7 gespielt.

**No Ad:** Bei Einstand wird ein entscheidender Punkt gespielt, bei dem der Rückschläger entscheiden darf, von welcher Seite aufgeschlagen wird.

**Bälle:** U10: Head T.I.P. Stage 1 green (25 % druckreduzierter Ball gemäß ITF Play+Stay)

**Spielfelder:** U10 Großfeld: - GREEN Court

**Netzhöhe:** U10 Großfeld: Netzhöhe - 91,4 cm

### Matches pro Tag / Pausenzeiten:

U10 Großfeld: Pro Tag hat jeder Teilnehmer maximal vier Matches. Zwischen zwei Spielen werden mindestens 30 Minuten Pause gewährleistet.





# Weitere Infos U10



Diese Stufe ist der letzte methodische Schritt im Übergang auf das normale Spielfeld mit üblichen Tennisbällen. Gerade in dieser Stufe können Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und erwachsene Anfänger durch den druckreduzierten Ball wichtige Erfahrungen für das Spielen auf dem Normalfeld sammeln. Die druckreduzierten Bälle springen flacher ab, daher ergeben sich bei Kindern optimalere Treffhöhen. Die Spieler müssen mit einer Schlägerkopfbewegung verstärkt von unten schlagen. Die druckreduzierten Bälle müssen für einen langen Ballflug gut beschleunigt werden. Durch die Bälle der Stufe Grün können auch bei exzentrischen Treffpunkten im Schläger längere Ballwechsel erreicht werden. Der Schwerpunkt in dieser Phase ist das Lösen von allen sinnvollen und möglichen Bewegungsaufgaben und Spielsituationen mit dem Partner im Normalfeld.

Für einen besseren Lernfortschritt sorgt ein zusätzliches tennisspezifisches Koordinations- und Athletiktraining in allen Stufen.

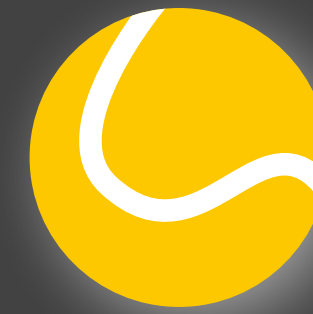
In allen Stufen einfache Hilfsmittel für ein attraktives Training verwenden: Ziele, Zielfelder (Streifen, Hütchen), verschiedene Bälle (Medizinball, Basketball, Fußball usw.), Leiter usw.

Viel ERFOLG!

Link Video Stufe GRÜN:







## Turniere sind wichtige Bausteine für die langfristige Leistungsmotivation // Turnierbesuche planen

Durch Turniere kann die Motivation für ein weiteres Training deutlich gesteigert werden - Turniere sind immer das „i-Tüpfelchen“ in der langfristigen Leistungsentwicklung. Kinder wollen sich spielerisch mit gleichaltrigen messen und damit den gegenseitigen Leistungsvergleich bei Turnieren. Hinzu kommt die Beobachtung des Wettkamps bei den „älteren Vorbildern“ im Verein oder in den Medien. Alle Kinder sind hierbei unterschiedliche Individuen und Entwicklungen können nicht kopiert werden, sie verlaufen häufig unterschiedlich. Viele Wege führen zum „ATP Turnier nach Rom“, leider müssen wir an der Stelle bereits 99% aller Leser die Illusion nehmen, dass einer Ihrer Schützlinge / Kinder diesen Weg jemals finden bzw. sehen werden.

Bereits in jungen Jahren muss die Devise gelten: Kein langfristiger Erfolg und keine systematische Leistungsentwicklung ohne eine entsprechende Turnierplanung. Dieser Leitspruch gewinnt im Laufe der Jahre mehr und mehr an Bedeutung. Turniere und Wettkämpfe sind in jeder Sportart die „Sinnggeber“ für eine Verbesserung und Überprüfung der Leistungsfaktoren. Ohne Turniere verkommt jedes Training im Laufe der Zeit zu einer sinnfreien Beschäftigung ohne Ziel und Wert. Zu viele Turniere können langfristig zu Ermüdungen führen.

Dabei sind Niederlagen und Siege gleichermaßen von Bedeutung. Beobachten Sie als Eltern sorgsam, wie gestresst Ihr Kind auf die Turniere reagiert, nehmen Sie jeglichen Druck von ihm und versuchen Sie die Freude am Wettkampf zu fördern. Denn es soll sich noch viele Jahre den Hauptantrieb für den Turniersport erhalten = Spaß und Freude haben. Für uns Trainer zeigt sich bei Wettkämpfen die Effektivität und die Wirkung des Trainings. Besuchen Sie als Trainer mindestens 2 bis 3 mal im Jahr eines der Turniere oder Verbandsspiele ihrer Schützlinge, die Kids werden es ihnen mit Freude und Motivation im Training zurückzahlen. Nur im Wettkampf sehen Sie als Trainer, wie die Spielerin bzw. der Spieler das Training der Taktik, Technik, Athletik und der mentalen Fähigkeiten umsetzt. Beobachten Sie als Trainer aufmerksam die Verhaltensmuster und Rahmenbedingungen der Schüler und der Eltern, die sich auf den weiteren Prozeß der Leistungsentwicklung auswirken werden (positiv wie negativ).





# Trainingsvorschläge U10



	TAKTIK	TECHNIK	ATHLETIK	Beispiel Trainingsformen
Spieleröffnung	<p>Aufschlag: Mit dem ersten Aufschlag Druck ausüben. Einen geraden ersten Aufschlag schnell und platziert ins gegnerische Aufschlagfeld spielen. Einen zweiten Aufschlag mit Drall (als Slice mit Seitendrall oder als Kick mit Kombination aus Seit- &amp; Vorwärtsdrall) sicher, platziert und lang spielen. Return: Von einer optimalen Ausgangsposition den ersten Aufschlag sicher und neutral returnieren können. Entscheiden, beim zweiten Aufschlag des Gegners druckvoll und aggressiv zu returnieren. Einfache strategische Spielzüge vor dem Aufschlag überlegen und die Umsetzung versuchen.</p>	<p>Erste Aufschläge weiter verbessern: Seitliche, stabile schulterbreite Standposition. Pendelbewegung des Schlagarms, gleichzeitig Ball hochführen, Oberkörper stärker drehen für Bogen Spannung, Knie beugen, Ball verlässt die Hand auf Stirnhöhe. Ball leicht über den späteren Treffpunkt werfen. Schläger aus tiefstem Punkt hinter dem Rücken über Kopf zum möglichst hohen Treffpunkt vor Körper kreiseln und beschleunigen (Trägheitstiming). Nur noch mit optimalem Rückhandgriff und Pronationsbewegung aufschlagen. Körper strecken und mit den Beinen gegen den Boden abdrücken. Sichere zweite Aufschläge mit Drall verbessern. Returntechnik: Split-Step, Oberkörperdrehung, kurze Ausholbewegung, Schlägerkopf kommt schnell von unten nach oben &amp; Ball weit vor Körper treffen. RH&gt;Returns unter Zeitdruck aus offener Schlagstellung returnieren.</p>	<p>Aufschlag: Überkopfwürfe cross auf Weite. Überkopfwürfe mit dem Medizinball (800 gr oder 1 kg). Mit einem schwereren Schläger (Pre Stroke) Aufschlagbewegung mit Sprungbewegung kombinieren. Koordination: Anwerfen mit links (Ballwurf) für die verschiedene Aufschlagvariationen verbessern (Kick und Slice). Return: Sprünge über eine kleine Erhöhung &amp; einen Medizinball fangen und mit einem seitlichen Rotationswurf zum Partner zurückwerfen. Reaktion verbessern (Reaktionsübungen: Torwart, schnelle Bälle returnieren).</p>	<p>Erste und zweite Aufschläge auf Zielzonen außen / innen, die Treffer zählen. Zweite Aufschläge sicher mit Drall in Zielzone (Länge) spielen, die Treffer zählen. Aufschlag und Return kombinieren: Aufschlag nach außen &amp; Return in Zielzonen cross oder in die Feldmitte. Defensive und offensive Returns je nach Gegneraufschlag spielen. Aufschlag nach außen, Return cross, dritten Ball longline, Punkt ausspielen. Bei einfachen Spiel- und Turnierformen selbstständig Punkte ausspielen.</p>
Grundlinie	<p>Sichere Ballwechsel an der Grundlinie mit dem Partner spielen. Grundschläge lang platzieren. Winkelspiel verbessern: durch kurz-cross Bälle das Feld öffnen Gegner aus Feld bewegen, longline Winner spielen. Direkte Punkte aus dem Halbfeld spielen oder auf langsame, defensive Bälle das Risiko erhöhen. Druckvoll, aggressiv und schneller spielen (Winner).  Drall und Geschwindigkeit variieren, um den Gegner zu mehr Fehlern zu verleiten.  Aus der Defensive das Verteidigungsspiel verbessern.  Stoppbälle sinnvoll einbauen. Platz optimal abdecken.</p>	<p>Spielsituationen auf der Vorhand- und Rückhandseite: Optimale Griffe für eine bestmögliche Kraftübertragung im frühen Treffpunkt verwenden. Optimale Griffe für eine bestmögliche Kraftübertragung im frühen Treffpunkt verwenden. Schlagbeschleunigung durch Torsionsmoment und Trägheitstiming vor dem finalen Zuschlagen. Zusätzliche Schlagbeschleunigung durch optimalen Beineinsatz (Beine drücken sich gegen den Boden ab) und anrotieren in Verbindung mit Block beim Treffen verbessern. Optimale Schläger-, Hand- &amp; Armbeschleunigung über gute Koordination von Bein- und Rumpfeinsatz. Vorhand- und Rückhand-Topspin sowie Rückhand-Slice verbessern. Optimales, stabiles Gleichgewicht beim Schlag durch eine gute Beinarbeit, schneller Abdruck zur Platzmitte nach der Schlagbewegung (Überstellschritt). Differenzieren in der Länge, Drall und Tempo, die Bälle mehr oder weniger beschleunigen. Die Bälle cross, kurz cross und lang, longline auf verschiedene Ziele spielen. Gewinnschläge aus dem Halbfeld verbessern, Umlaufen der Rückhand und Vorhand-Winner einsetzen.</p>	<p>Rotationswürfe mit dem Medizinball. Beinarbeit durch schnelle Seilsprünge und Schnelligkeits-Übungen mit der Koordinationsleiter verbessern. Vom Trainer angeworfene Bälle stark beschleunigen bzw. schnelle Beinarbeit. Verschiedene Sprintbewegungen in alle möglichen Richtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts. Verschiedene Sprungbewegungen: beidbeinige Sprünge, einbeinige Sprünge. Gleichgewichtsübungen durch einbeiniges Balancieren, Standwaage, einbeinige Kniebeugen. Tennistypische Sprint-, Sprung- und Side-Step-Bewegungen kombinieren. Komplextraining in das Gruppentraining integrieren. Auch hohe Intensitäten mit Laufbelastungen von 20-45 sec mit 4-6 Wiederholungen in das Training einbauen (High-Intensiv-Training).</p>	<p>Auf Länge mit dem Partner: Wer erreicht zuerst 20 Bälle zwischen T-und Grundlinie, Variation: Cross spielen. Geschwindigkeit: Vom Trainer angeworfene Bälle schnell beschleunigen und longline auf Ziele spielen. Um Punkte spielen an der Grundlinie: Punkte an der Grundlinie ausspielen. Druckvoll cross oder kurz-cross, beim entsprechenden Ball des Gegners schnell longline spielen oder einen Stopp einbauen. Trainer spielt einen Spieler mit langsamem Ball an: Den Gegner mit schnellen Bällen unter Druck setzen. Gegner: Verteidigungsspiel weiter verbessern.</p>
Netz und Angriff (Verteidigung)	<p>Bei kurzen Bällen Netzangriffe vorbereiten, ans Netz aufrücken. Bälle direkt aus der Luft nehmen, um Druck auf den Gegner auszuüben - dadurch Gegner zum Fehler zwingen. Langsame, halbhoch Bälle als Topspin-Flugball spielen. Langsame, hohe Bälle Überkopf schmettern. Passierbälle in den Spielsituationen verbessern.</p>	<p>Volleys in den unterschiedlichsten Netzsituationen verbessern (T-Linie, näher am Netz, tief, hoch). Split-Step und Beinarbeit beim Volley verbessern. Einfache und schwere Schmetterbälle mit Absprungbewegung üben. Angriffsbälle aus dem Halbfeld verbessern. Topspin-Volley verbessern. Verschiedene Schläge kombinieren: Angriffsball, Volley, Schmetterball usw.</p>	<p>Seitliche Wurfbewegungen von oben: Medizinbälle mit Flugballbewegung von oben nach unten werfen. Verschiedene Sprungbewegungen: beidbeinige Sprünge, einbeinige Sprünge. Übungen zur Verbesserung des Split-Steps und des Gleichgewichts einbauen. Medizinball-Überkopfwürfe einbauen. Kräftigungsübungen für den Schulter-Armbereich, Rumpfbereich (Bauch &amp; Rücken).</p>	<p>Flugbälle mit dem Partner spielen: Von der T-Linie aufrücken und beide spielen Volleys am Netz. Um Punkte mit Gegner, T spielt Ball ein: Ein Spieler versucht den Netzspieler zu passieren, der Punkt wird ausgespielt. Mit Flugball an der T-Linie starten, aufrücken und Punkt mit Gegner an der Grundlinie ausspielen. Von der Grundlinie im richtigen Moment angreifen. Doppel spielen.</p>





# Elterncoaching - sehr wichtige Informationen für Tenniseltern



Der WTB informiert die Eltern motivierter und leistungsorientierter Kinder durch das Thema Elterncoaching:

Wie verhalten sich Eltern bei Turnieren richtig um die Leistungsentwicklung der Kinder positiv zu begleiten?

Wie gehen Eltern richtig mit Erfolgen und Niederlagen ihrer Kinder bei Turnieren um?

Wie gelingt ein guter Weg zu einem guten Verständnis zwischen Tenniskind und Tenniseltern?

**Weitere Infos unter:**

<https://welebny-coaching.de/>



Elterncoaching bietet wertvolle Informationen für Eltern und Trainer!





# Regionale Sichtungen & Trainingsnachmittage

Wir wollen die Kids U8 kennenlernen!



In den Bezirken und Regionen des WTB finden jährlich im Mai und Juni die Sichtungen bzw. Trainingstage des WTB statt. Alle Kinder aus den Vereinen sind herzlich eingeladen an diesem Trainingsnachmittag mit den Verbandstrainer:in teilzunehmen. Jedes Kind bekommt ein kleines Präsent, die Eltern bekommen wichtige Informationen vom Bezirksjugendwart bzw. von den der Verbandstrainern.

Anmeldung und weitere Informationen: WTB Homepage, Turniere, Sichtungen, Trainingstage

## Inhalte:

- Tennis und Training im Kleinfeld (Spielfähigkeit im Kleinfeld vorhanden)
- Kleiner sportmotorischer Test
- wertvolle Informationen für Eltern und Trainer







## Kooperation Schule/Verein (WLSB,)

Das System von Kooperation Schule/Verein wird vom Württembergischen Landessportbund (WLSB) seit vielen Jahren angeboten. In der Regel gehen die Tennisvereine auf die örtliche/n Schule/n zu und verabreden eine Kooperationsmaßnahme, die im laufenden Schuljahr bis spätestens zum 01.05. (Stichtag) für das nachfolgende Schuljahr beantragt werden kann. Nach Prüfung durch die Sportkreise und die Schulbehörden werden bis zu EUR 360,— (Förderschulen EUR 460,-) pro genehmigte Maßnahme ausgeschüttet. Beantragung unter [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de). Für die Vollförderung sind mindestens 30 Veranstaltungen (Unterrichtseinheiten) im jeweiligen Schuljahr nachzuweisen.

Anregungen erhalten die Verantwortlichen in der WTB-Praxishilfe:

Handbuch »Kleinfeldtennis – Mit Schwung in den Schwung«

Link Video Schultennistag

WTB-Ansprechpartner ist Chris Efler ([schultennis@wtb-tennis.de](mailto:schultennis@wtb-tennis.de))







## Kooperation Schule - Verein (WTB)

Dieses Kooperationsprojekt wird vom WTB ausgeschrieben und richtet sich an alle Tennisvereine im Verbandsgebiet, die keine finanzielle Förderung über andere Institutionen erhalten. Die Beantragung muss bis spätestens zum 15.11. für das laufende Schuljahr erfolgen. Nach Genehmigung durch den WTB-Ausschuss für Schultennis werden nach der dokumentierten Durchführung Wertgutscheine für Trainingsbälle bis zu einem Wert von EUR 360,- ausgegeben.

Weitere Informationen unter [www.wtb-tennis.de/Ressorts/Schultennis](http://www.wtb-tennis.de/Ressorts/Schultennis)

WTB-Ansprechpartner ist Chris Efler ([schultennis@wtb-tennis.de](mailto:schultennis@wtb-tennis.de))

Inhaltliches in einer Kooperationsmaßnahme: Die Inhalte der Kooperationsmaßnahmen richten sich nach den didaktisch-methodischen Grundsätzen im Einsteigertennis: Stufe ROT (Grundschule). Aufgabenorientierte Stundeninhalte sollen die interessierten Kinder für den Tennissport begeistern. Weitere Hilfen werden den Verantwortlichen der Maßnahmen mit dem Praxisbuch „Kleinfeldtennis – mit Schwung in den Schwung“ gegeben. Außerdem finden im WTB-Bereich alljährlich Fortbildungsmaßnahmen statt.



# Kooperation Kindergarten (Kita) - Verein

## Stufe Blau



### Kooperation Kindergarten - Verein (WTB)

Das Kooperationssystem Kindergarten/Verein im WLSB besteht ebenfalls seit einigen Jahren. Stichtag ist hier der 01.06. für das nachfolgende Schuljahr, das dem Kindergartenjahr entspricht. Die Träger der Kindertageseinrichtung und der Tennisverein vereinbaren eine Kooperationsmaßnahme.

Inhaltlich werden insbesondere grundlagenorientierte Spiele und Übungen angeboten. Kinder im Alter bis 5/6 Jahre werden an die Bewegung und den Sport herangeführt, wobei die Schwerpunkte neben der Schulung allgemeinmotorischer Fertigkeiten vor allem im Bereich der koordinativen Fähigkeiten liegt (Spiele mit Ball). Anregungen erhalten die Verantwortlichen in der WTB-Praxishilfe:

„Tennis in Kita und Kindergarten“ „Tennis in Kita und Kindergarten“.





# Kooperation Kindergarten (Kita) - Verein

## Stufe Blau



### Kooperation Kindergarten - Verein (WTB)

[Link Bewegungsbaustelle:](#)

In der Stufe Blau machen die Kinder erste wichtige Erfahrungen mit dem Ball und Schläger. Als sehr günstig erweist sich der Einstieg in en Tennissport im Alter von 4 bis 6 Jahren.

### Wichtige Inhalte sind:

- allgemeine **Koordinationsschulung** (fangen, werfen, rollen, prellen, schlagen, hochspielen usw.)
- **Ballschule** mit langsamen, größeren Bällen wie z.B. Luftballon, Wasserball, Schaumstoffball, Luftballonball usw.
- Einfache erste „Ballwechsel“ mit dem Partner spielen
- **Bewegungsbaustelle**: die relativ schwere Tennistechnik durch sinnvolle methodische Vereinfachungen von Anfang an richtig vermitteln





# TalentinOS - mit TalentinOS spielend Tennis lernen!

## DTB Kindertennis Konzept



Der WTB empfiehlt allen Vereinen die Talention-Aktion des DTB: <https://kinder.tennis.de/>

Wie schaffen wir es, Kinder für den Tennissport zu begeistern? Wie binden wir sie langfristig an die Vereine? Wie sichern wir einen leichten Einstieg und ermöglichen Spaß und tolle Ballwechsel vom ersten Tag an? Viele Fragen – eine Antwort: mit TalentinOS – dem Konzept für Sechs- bis Zwölfjährige! ZUR HOMEPAGE:

Wichtige Inhalte sind:

- Stufe 1 der Zauberlehrling
- Stufe 2: der Zaubermeister
- Stufe 3: der Ballmagier





# Jugend trainiert für Olympia & Paralympics (JTFO & JTFP)



Was ist „Jugend trainiert ...“?

JTFO&JTFP ist ein Schulsportwettkampf, den es seit 50 Jahren in Deutschland gibt. Idee und Umsetzung erfolgte nach den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko, von denen die deutsche Mannschaft mit nur mäßigem Erfolg zurückkehrte und die deutsche Wirtschaft gemeinsam mit den Kultusbehörden einen Wettbewerb ins Leben rief, um mit Blick auf die Olympischen Spiele 1972 in München eine schlagkräftige Mannschaft aufzustellen. Außerdem sollte der Schulsport gestärkt werden. Inzwischen ist der Wettbewerb der größte weltweit und hat 18 Sportarten plus „Jugend trainiert für Paralympics“ in Summe 26 Sportarten im Programm. Jährlich nehmen rund 800.000 Schülerinnen und Schüler teil.

## Die Bundesfinalveranstaltungen:

- Winterfinale in Süddeutschland (Wintersport)
- Frühlingsfinale in Berlin (Hallensportarten)
- Herbstfinale in Berlin (Freiluftsportarten, u.a. Tennis)

Weitere Informationen unter [www.jtfo.de](http://www.jtfo.de)







**Vielen Dank für Ihr Interesse - wir  
wünschen allen viel Spaß und Erfolg!**

**Ihr WTB-Jüngstenteam mit:**

**Albert Ender / Andreas Fodi / Markus Knödel / Michael Wennagel**

**E-Mail: [markus.knoedel@wtb-tennis.de](mailto:markus.knoedel@wtb-tennis.de)**

**Telefon: 0711 -98068-0**

*01.01.2025, MK, Version 8.2 (völlig neue Überarbeitung ©, DANKE an Jonathan)*

*Württembergischer Tennis-Bund e.V. | Bundesstützpunkt und Landesleistungszentrum | Emerholzweg 79 | 70439 Stuttgart-Stammheim  
Vereinsregister VR 203 | Amtsgericht Stuttgart | UST-ID-Nr. 161292 DE 147805605 | Präsident Stefan Hofherr*

