

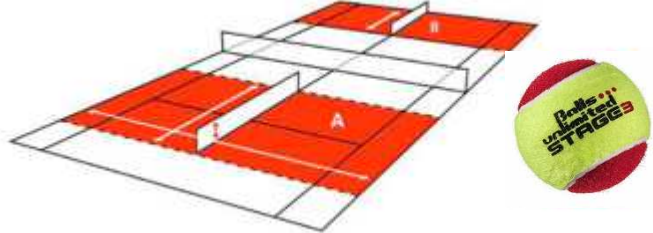
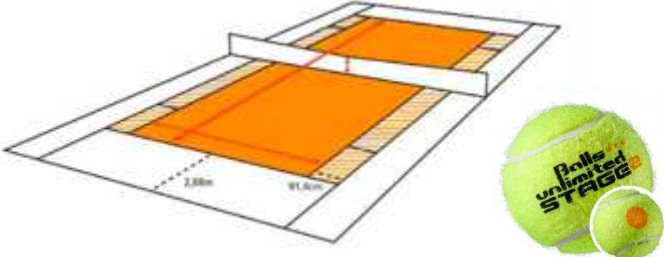
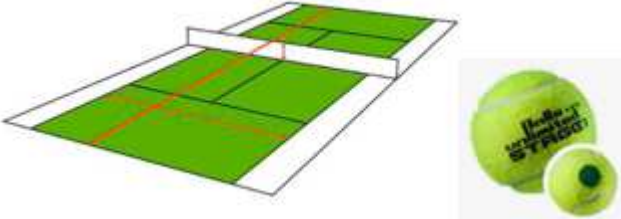
# ALTC Trainingskonzepte



## Warum kleinere Plätze und langsamere Bälle?

Zur optimalen Entwicklung der Grundlagen der Tennistechnik und -taktik muss die Platzgröße der Körpergröße der Kinder angepasst werden. Aufgrund ihrer noch geringen Körpergröße haben die meisten Kinder bis 8 Jahre Mühe, den gesamten Platz abzudecken und sich dort zurecht zu finden. Daher bieten wir unterschiedliche Trainingskonzepte entsprechend Alter und Entwicklung der Kinder an.

## Unsere ALTC Trainingskonzepte in der Übersicht:

<p><b>Ballmagier / Tennolino BLAU</b> Wir bieten für Kinder bis 6 Jahren den optimalen, altersgerechten Mix aus allgemeiner Ball- und Bewegungsschule und elementaren Tennisgrundlagen an. Diese Trainingsform für unsere Kleinsten findet als Bewegungsanimation unter Zuhilfenahme verschiedener Trainings- und Spielgeräte statt.</p>	<p>Zielgruppe: Kinder unter 5/6 Jahre Gruppenstärke: max. 10 Kinder Trainingszeiten: montags und freitags bis 17:30 Uhr Anzahl Trainer: 2-3</p>
<p><b>Tennolino ROT: (Mini Cup)</b> Je nach Spielstärke ist Tennolino ROT für Kinder ab dem fünften Lebensjahr geeignet. Es wird mit langsamen, 75% druckreduzierten Bällen in einem Tennisfeld von 10,97m x 4,48m Größe (alternativ 10,97m x 6m (3m li/re vom Aufschlagfeld)) gespielt. Die empfohlene Schlägergröße beträgt 41-58cm und das Netz sollte 80cm (bzw. 85cm) hoch und 6m breit sein.  Pro Spielfeld wird jeweils ein Trainer zuständig sein.</p>	<p>Zielgruppe: 5/6 Jahre - 9 Jahre Trainingszeiten: Montags und freitags bis 17:30 Uhr und samstags ab 9:00 Uhr Gruppenstärke: max. 5 Kinder je Spielfeld Empf. Einheiten: 2x Woche</p> 
<p><b>Tennolino ORANGE: (Midcourt Cup)</b> Tennolino ORANGE ist für Kinder zwischen sieben und elf Jahren sowie erwachsene Anfänger geeignet. Es wird mit druckreduzierten, 50% langsameren Bällen in einem Tennisfeld von 18m x 6,4m Größe oder als Alternative in einem Tennisfeld von 18m x 8,23m gespielt. Die empfohlene Schlägergröße beträgt 58-63cm und das Netz sollte durch das Entfernen der Singlestützen und das Herunterbinden des Netzes mit einem Gurt auf 80cm Höhe gebracht werden.</p>	<p>Zielgruppe: 8 Jahre – 10 Jahre Trainingszeit: variabel bis max. 18:00 Uhr Gruppenstärke: max. 4 Kinder Empf. Einheiten: 2x Woche</p> 
<p><b>Tennolino GRÜN: (Großfeld-Cup)</b> Tennolino GRÜN ist je nach Spielstärke für Kinder ab zehn Jahren geeignet. Es wird mit druckreduzierten, 25% langsameren Bällen im regulären Tennisfeld (23,77m x 8,23m) gespielt. Die empfohlene Schlägergröße beträgt 63-66cm und das Netz sollte die reguläre Höhe von 91,4 cm haben.</p>	<p>Zielgruppe: 10 Jahre – 12 Jahre Trainingszeit: variabel bis max. 18Uhr Gruppenstärke: max. 4 Kinder Empf. Einheiten: 2x Woche</p> 

Bei Tennolino ROT, ORANGE und GRÜN finden i.d.R. für alle Kinder 1-4 Mannschaftsspiele in lockerer Atmosphäre gegen andere Verein im Sommer (Mai-Juli) statt.

# ALTC Trainingskonzepte



## Jugend Training:

Richtet sich an Anfänger als auch fortgeschrittene Kinder und Jugendliche, die einfach Spaß am Tennissport haben und diesen erlernen oder weiter verbessern möchten. Der Fokus liegt auf dem schnellen Erreichen der Spielfähigkeit. Trainingsinhalte sind korrekte Griffhaltung, Schlagstellung- und Treffpunkt sowie dem richtigen Stellungsspiel im Ballwechsel.

Verfügen die Kinder und Jugendlichen bereits über eine ausreichende Spielstärke, Motivation und Spielkenntnis, so macht es Sinn am ALTC Mannschaftstraining und an den Mannschaftsspielen (sog.: Medenspiele) teilzunehmen. Bei Interesse können die Kinder und Jugendlichen sich in einer alters- und leistungsgerechten Mannschaft melden lassen. Diese Spieler finden sich fortan im erweiterten Kreis einer ALTC Mannschaft wieder.

Empfehlung 2x 1 Trainingsstunde pro Woche

## ALTC Mannschaft:

Hier finden sich alle regelmäßigen Ersatz- und Stamm-Mannschaftsspieler wieder, die ein hohes Maß an Engagement und Motivation für den Tennissport zeigen und bereits über Erfahrungen innerhalb der Medenspiele der Tennolinos, der Jugendkreismeisterschaften oder sonstiger Turniere verfügen.

Inhalte des Trainings sind die Stabilisierung und Ausbau bzw. Verfeinerung der Technik und Verbesserung der taktischen Fähigkeiten im Hinblick auf die situative Entscheidung der Schlagausführung. Sicherheit und Kontrolle innerhalb der Ballwechsel, taktisches Spielverständnis im Einzel und Doppel runden die Trainingsinhalte der ALTC-Mannschaften ab.

**Voraussetzung zur Vereinsförderung: Minimum 2 Trainingseinheiten pro Woche**

Empfehlung: 2x 1,5 Trainingsstunden pro Woche

## Intensivtraining:

Richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die ergänzend zu den „normalen Trainingseinheiten“ die persönliche Spielstärke individuell und gezielt in einem Einzel- oder Zweiertraining verbessern möchten.

Trainingsinhalte und Umfang werden individuell mit dem Trainer-Team und den Eltern abgestimmt.