

Trainingsplan Sommer 2013

28.03.2013

Liebe Jugendliche und Eltern,

bald startet das Sommertraining wieder auf der Anlage des TCR. Da die Aufbereitung der Plätze aufgrund der Witterungsverhältnisse noch nicht durchgeführt werden konnte, wird das Wintertraining voraussichtlich bis Ende April im Just Fit stattfinden müssen, d.h. das **Außentraining** wird aus heutiger Sicht frühestens ab Montag, den **29.04.2013** starten können.



Als **Anlage** erhaltet ihr den ab dann gültigen **Trainingsplan**. Die Zusammenstellung der Gruppen orientiert sich soweit wie möglich an der Mannschaftszusammenstellung für die Medenspiele, wobei eine Gruppenstärke von max. 4 Spielern angestrebt ist.

Bei den Trainingsgruppen mit Neumitgliedern oder jüngeren Spielern wird ab diesem Jahr das Training mit druckreduzierten Bällen durchgeführt. Nähere Erläuterung dazu findet Ihr auf der folgenden Seite.

Im letzten Jahr hatten wir ergänzend zum Tennistraining einmal pro Woche ein **Konditions- und Koordinationstraining** unter der Leitung von Andy Martinez (einem zertifizierten Lauftrainer) kostenlos angeboten.

Leider war die Resonanz sehr gering. Daher möchte ich Euch hiermit im Vorfeld fragen, wer in dieser Saison an diesem Zusatzangebot interessiert ist. Bitte gebt mir eine formlose **Rückmeldung** per E-Mail bis **20.04.2013** wenn Interesse besteht und eine regelmäßige Teilnahme angestrebt wird. Je nach Resonanz werden wir dies dann anbieten oder eben nicht.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich Euch auch noch einmal an den TCR JUGEND AKTUELL 2013/03 'Jugend-Kreismeisterschaften 2013' erinnern. Meldeschluss ist der **19.04.2013** ! Ich hoffe auf rege Teilnahme.

Damit wünsche ich allen schon einmal einen guten Start in die Sommersaison und schöne Ostertage.

Euer Jugendwart Jürgen Gabriel

Erläuterungen zum Training mit druckreduzierten Bällen:

Ab 2012 geben die Tennisregeln der ITF vor, dass Wettkämpfe für Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger nicht mehr mit dem üblichen gelben Ball ausgetragen werden, sondern dass die langsameren roten, orangen und grünen Bälle zu verwenden sind.



In den letzten beiden Jahren hat der TCR einen starken Zuwachs auch bei den ganz jungen Spielern bekommen. Vor diesem Hintergrund hat sich der TCR diesem Thema gestellt und das Trainingskonzept angepasst. Die jungen Spieler werden zukünftig durch den Einsatz von druckreduzierten Bällen an das Tennis spielen zielgerichtet herangeführt.

Der optimale Treffpunkt bei Grundsschlägen liegt zwischen Hüft- und Schulterhöhe. Selbst bei 10jährigen springen die normalen gelben Bälle häufig bis über den Kopf der Spieler. Das macht das Spiel selbst mit einer guten Technik und Taktik für Kinder dieser Altersgruppe sehr schwer, weil der Spieler entweder den Ball zu früh annehmen muss oder seine Grundschläge oberhalb der optimalen Trefferzone spielen muss (nämlich auf Kopfhöhe oder sogar höher) oder er weit hinter der Grundlinie stehend den Ball erst annehmen kann, wenn er schon wieder sinkt. Der gelbe Ball springt hoch über ihren Kopf, die Ballwechsel sind kurz, und sie verbringen die meiste Zeit damit, Bälle zu sammeln – dadurch verlieren sie rasch das Interesse. Einfache Spiele hingegen sorgen für Motivation.

Langsamere Bälle sind druckreduziert, sie springen nicht so hoch und fliegen langsamer. Deshalb sind diese Bälle für die Körpergröße und Motorik jüngerer Spieler besser geeignet und führen so den jungen Spieler gezielter zum erfolgreichen Tennis spielen.

Um jedem Alter und jeder Spielstärke gerecht zu werden, gibt es Bälle die 75 %, 50 % oder 25 % druckreduziert sind. Die drei Stufen erlauben ein strukturiertes Programm mit entsprechenden Trainings-, Spiel- und zusätzliche Übungsmöglichkeiten.

Der Trainingsplan und die Gruppeneinteilung für die Kinder und Jugendlichen des TCR wurde für die Sommersaison in diesem Sinne erstellt. Das erfahrende Trainerteam kann so individuell auf die Spielstärke jedes einzelnen Spielers mit den passenden Bällen eingehen.