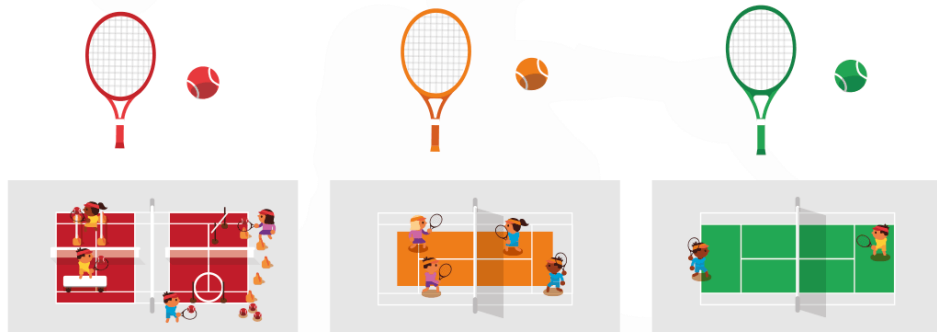


3 Stufen Rot, Orange, Grün



30 Lernbausteine



Stufe Rot

- 1. Gruppenregeln**
Das Kind kennt die Regeln in der Trainingsgruppe und macht in der Tennislektion mit.
- 2. Hüpfen**
Das Kind kann beidseitig, seitlich hin und her hüpfen.
- 3. Bereitschaftsstellung**
Zwei Kinder können aus der Bereitschaftsstellung einen Ball hin und her rollen.
- 4. Schwingen & Fangen**
Zwei Kinder können sich aus einer seitlichen Position den Ball von unten zuwerfen und fangen.
- 5. Ball treffen**
Das Kind kann einen zuworfenes Ball nach dem Aufprall mit dem Tennisschläger zurückschlagen.
- 6. Treffpunkt**
Das Kind nimmt den Balltreffpunkt auf dem Tennisschläger bewusst wahr.
- 7. Regieren**
Das Kind kann aus einer dynamischen Bereitschaftsstellung einen Ball direkt fangen.
- 8. Servieren und retournieren**
Das Kind kann auf einfache Art und Weise aufschlagen und retournieren.
- 9. Platzabdeckung**
Das Kind kann angepasst zurückspielen, um rechtzeitig in seine Ausgangsposition zurückzukehren.
- 10. Spielregeln**
Die Kinder können zu zweit selbstständig «Games» spielen.



Stufe Orange

- Selbstspringen**
Das Kind kann beidseitig und im Laufen Selbstspringen.
- Vorwärtsrotation**
Das Kind kann den Ball von der orangen Grundlinie mit Vorwärtsrotation spielen.
- Ballwechsel**
Das Kind kann von der orangen Grundlinie (3/4 Linie) einen sicheren Ballwechsel spielen.
- Differenziert servieren und retournieren**
Das Kind kann flach oder mit Slice aufschlagen. Es kann den Aufschlag des Gegners der Geschwindigkeit angepasst retournieren (blocken oder schwächen).
- Angriffen**
Das Kind erkennt eine Angriffssituation und greift an.
- Weit werfen**
Das Kind kann den Tennisball weit und hoch werfen.
- Richtungswechsel**
Das Kind kann sich mit angepassten Schritten schnell in alle Richtungen bewegen.
- Ampel**
Das Kind erkennt die verschiedenen Spielsituationen (Metapher: Ampel rot, gelb oder grün) und kann den Ball angepasst zurückschlagen.
- Rhythmisieren**
Das Kind kann den Ballrhythmus bewusst wahr.
- Verhalten im Match**
Das Kind kann sich selbstständig auf einen Match vorbereiten und es weiss wie man sich in einem Match verhält.



Stufe Grün

- Zweite Flugbahn**
Das Kind kann von der Grundlinie sicher und wirkungsvoll spielen.
- Wirkungsvoller Angriffsball**
Das Kind kann einen wirkungsvollen Angriffsball spielen und die Netzposition ernehmen.
- Wirkungsvoll servieren**
Das Kind kann sicher und platziert aufschlagen.
- Angepasste Punkteröffnung**
Das Kind kann bei der Punkteröffnung (Service und Return) den Punkt diktieren oder den Gegner neutralisieren.
- Initiative ergreifen**
Das Kind kann das Feld öffnen und seine Chance nutzen.
- Sicheres Netzspiel**
Das Kind kann am Netz sicher spielen.
- Defensive Situation**
Das Kind kann den Ball in einer defensiven Spielsituation angepasst zurückschlagen.
- Angepasstes Netzspiel**
Das Kind kann in den verschiedenen Situationen am Netz angepasst zurückspielen und/oder den Punkt abschliessen.
- Selbstwahrnehmung**
Das Kind kontrolliert und spürt die Länge seiner Schläge.
- Selbstkontrolle**
Das Kind erkennt seinen Aktivierungszustand und kann sich selber kontrollieren.

Familienfreundliche Turniere

Detaillierte Infos Kids Tennis High School
www.kidstennis.ch / www.swisstennis.ch

TC Gitterli

TC Gitterli / Kasernenstrasse 64 / 4410 Liestal
info@tc-gitterli.ch

Kids / Junioren Tennis mit der Kids Tennis High School

swisstennis



Trainingsangebot

Der TC Gitterli bietet neu ab Herbst 2019 Kids und Juniorentraining an.

Wir bieten ein regelmässiges Training an auf unseren Ganzjahres Tennisplätzen, so lange es die Temperaturen und das Wetter es zulassen.

Es wird in verschiedenen Trainingsgruppen nach dem Konzept von **Swiss Tennis (Kids Tennis High School)** und ITF (Tennis 10's) nach Spielniveau und Alter trainiert.

Wichtig ist, dass wir mit den Kindern neben der motorischen Grundschule, dem Techniktraining auch das Aufwärmen, Kraft, Kondition und Dehnen im Training integrieren.

Kids Tennis High School

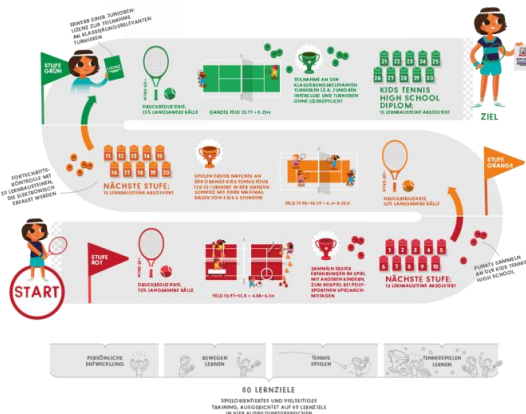
Die Kids Tennis High School ist ein modernes Ausbildungsprogramm für Kinder von 5 bis 12 Jahren.

Hier erlernen die Kinder in der Schweiz den Tennissport vielseitig, kindergerecht und spielorientiert.

Auf **3 Stufen** trainiert Ihr Kind immer seinem Alter und Spielniveau angepasst

Kleinere Plätze, langsamere Bälle und angepasste Schläger sorgen dafür, dass ihr Kind von Anfang an Ballwechsel spielen kann und Spass hat.

In **30 Lernbausteinen** werden die Kinder an den Tennissport herangeführt und erlernen die nötigen Fähigkeiten, damit Sie gerüstet sind für Turnier- und Interclubmatches.



Trainingsinfos

Trainingsgruppen:

Gruppe Rot (Kids/Anfänger) Kleinfeld, kleines Netz
Alter ca. 5 - 8 J. rote Bälle

Gruppe Orange (Kids) normales Netz, kleineres Feld
Alter ca. 7 - 10 J. orange Bälle

Gruppe Grün (Kids/Junioren) normales Feld
Alter ca. 9 - 12 J. grüne Bälle

Gruppe Junioren normales Feld,
Alter ca. 12 - 16 J. normale Bälle

Trainingsdauer Saison: ganzes Jahr je nach Wetter und Temperaturen, Ausnahme Schulferien BL

Anzahl Trainings pro Jahr: (ca. 20 - 30 Trainings)

Trainingsdauer: 1 Std. 15 Min. bis 1 Std. 30 Min

Trainingsinhalte: Einlaufen, Technik, Motorik, Kraft, Kondition, Dehnen

Kosten

(pro Teilnehmer für ein Jahr)

Kinder/Junioren bis 16 J. Trainingskosten ganzes Jahr 300.-
Mitgliederbeitrag 40.-
(Mitgliederbeitrag gratis, wenn Eltern Aktivmitglied im TC Gitterli sind)

Junioren ab 16 - 20 J. Trainingskosten ganzes Jahr 300.-
Mitgliederbeitrag 50.-

Kontakt

Heinz Jost - Spielleiter/Kids-/Juniorenverantwortlicher
tennis@planet-sport.ch - 079 702 78 74