



Junioren - Konzept

Tennisschule Act-Sports Ralf Michael Diegruber

Die Tennisschule Act-Sports soll unter anderem ein Tummelplatz für Kinder werden, das heisst, aus der Vielzahl der Knaben und Mädchen, die sich mit Spass und Freude in einem Tennisclub bewegen, soll schliesslich eine solide Basis an Junioren heranwachsen, die mit Herz und Seele ihre Lieblingsbeschäftigung, den Tennissport, betreiben. Zentral ist demzufolge auch das soziale Erlebnis, das heisst, die Teambildung, der gegenseitige Ansporn, die sportliche Betätigung, die Freude am Spiel, die Entwicklung des Wettkampfgeistes sowie des Körperbewusstseins.

Oberstes Prinzip der gesamten Juniorenförderung ist die Freude am Spiel. Die Kinder und Jugendlichen sollen einen gewissen (selbst) erzieherischen Aspekt durch den Sport erfahren. Sie sollen sowohl lernen, eigenständig auf dem Platz zu stehen als auch im Trainingsteam oder als Team im Doppel und im Junioren- wie auch später im Erwachsenen-Interclub aufzutreten. Dabei sollen sie Fairplay und das entsprechende Verhalten gegenüber allen in den Sport involvierten Personen pflegen.

Die Kooperationen mit dem städtischen- und regionalen Sportamt Zürich sind stetig auszubauen, die Programme nach J+S Normen zu intensivieren. Aber auch die Zusammenarbeit und Vernetzung mit Swiss Tennis gilt es weiter zu pflegen und auszubauen.

Nur wenn sich eine genügend grosse Anzahl Kinder auf dem Tennisplatz bewegen kann, ergibt sich daraus das Potential für die gezielte Förderung in verschiedene Richtungen: Tennis als Breiten- und Wettkampfsport, sprich Ausgleichssport, oder Tennis als Leistungssport.

Der Breitensport umfasst Kinder und Jugendliche, die durchschnittlich einmal pro Woche Tennis spielen und an clubinternen Turnieren mitmachen. Wettkampfsport betreiben diejenigen, die ein- bis zweimal pro Woche trainieren, lizenziert sind und Interclub sowie einige offizielle Turniere spielen. Die jungen Leute im Leistungssport trainieren ganzjährig und bereiten sich gezielt (inkl. Konditionstraining) auf ihre regelmässigen Turniereinsätze vor. Leistungssport ist somit nicht abhängig von der Spielstärke, sondern vom persönlichen Einsatz.

Eine gute Juniorenförderung muss von allen mitgetragen werden. Gewisse Trainingseinheiten können nur am Abend durchgeführt werden. Aufgestellte, freundliche und hilfsbereite Junioren schaffen den notwendigen „Goodwill“ bei den erwachsenen Tennisspielern.



Deshalb haben alle Junioren unabhängig von Alter und Spielstärke, im Breiten- und Leistungssport, ein paar Regeln des Zusammenlebens zu befolgen:

- Bei jeder Trainingseinheit muss der Wille zum Einsatz und Engagement vorhanden sein;
- Gegenseitiger Respekt und Achtung auf und neben dem Platz muss gelebt werden;
- Fairness im sportlichen Verhalten wird grossgeschrieben.

Gerade angesichts der heutigen Vielzahl an angebotenen Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche ist es ausserordentlich wichtig, dass die Tennisschule Act-Sports seine Junioren durch einen guten Tennisunterricht und durch gute Bedingungen auch neben den Trainingslektionen begeistern und sie so längerfristig für den Tennissport gewinnen kann. Daher fördern wir gemeinsam mit der Tennisschule die ganzheitliche Entwicklung.

Die Leitung des Juniorenwesens bei der Tennisschule Act-Sports obliegt Ralf Michael Diegruber, der für die Führung der Juniorenförderung in administrativer und kreativer Hinsicht verantwortlich ist.

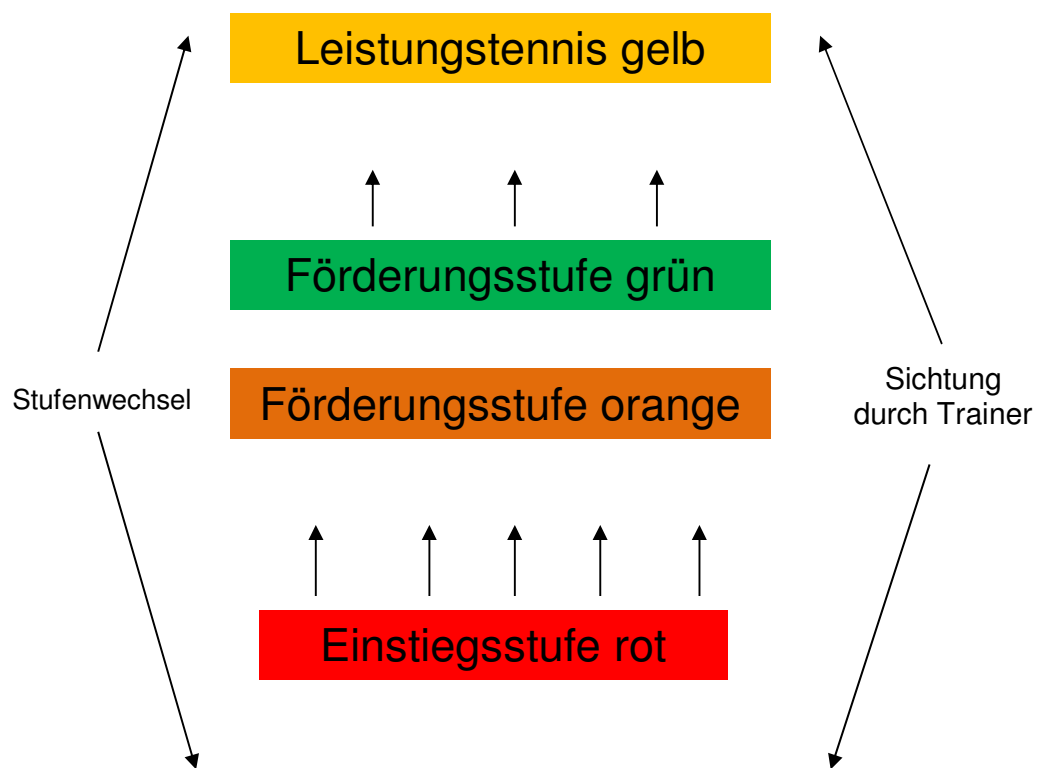
Die Clubtrainer mit und um Ralf Michael Diegruber sind in Sachen Ausbildung bestens qualifiziert und ausgebildet. Ralf als HEAD-Coach ist für die administrative und organisatorische Abwicklung des Trainingsbetriebes verantwortlich und bespricht sich gezielt mit den von ihm eingesetzten Trainern. Diese Besprechungen dienen dazu, die sportlichen Ziele für die Kinder und Jugendlichen gemeinsam festzulegen, zu realisieren und schliesslich zu kontrollieren. Dadurch kann wiederum das Training gesteuert werden. Der Basistrainer kennt die Sorgen, Nöten, Freuden und Ziele der Junioren und deren Eltern und setzt sich für Ihre Anliegen ein. Die Tennisschule Act-Sports ist somit in der Lage mit seinem Team sämtliche Leistungsgruppen zu trainieren und betreuen.

Die Gruppeneinteilung für alle Kinder und Jugendliche für die verschiedenen Trainingseinheiten erfolgt zu Beginn der Saison. Innerhalb der Leistungsgruppen werden bei der Einteilung die individuellen Stärken der Kinder und Jugendlichen berücksichtigt, die Gruppen entsprechend ihrer Homogenität bezüglich Spielstärke gebildet und das Training darauf ausgerichtet.



Die Organisation der Juniorenförderung richtet sich in den Ziel- und Altersgruppen nach den Ausbildungsprogrammen von Swiss Tennis, welches den Eltern zum Start der Trainings mit den Lernbausteinen vorgestellt und überlassen wird

Organisation



Die Durchlässigkeit von Gruppe zu Gruppe wird gewährleistet.



Beschreibung der Spielstufen

Einstiegsstufe rot

Diese Stufe ist eine Gruppe für Kinder im Alter von mindestens 4 bis 10 Jahren und die optimale Vorstufe für das Förderungstennis. Dieses Training dauert 60 Minuten einmal bis zweimal pro Woche durchgeführt und wird üblicherweise in 4er- bis 5er-Gruppen ausgetragen.

Ziel

- Freude an der Bewegung fördern
- Freude am Spiel mit Partnern
- Schulung der Koordinatoren Fähigkeiten
- Vorbereitung auf die Förderungsgruppe STAR
- Der Besuch einen oder zwei Tennislager ist empfehlenswert

Förderungsstufe orange

Diese Stufe ist für Kinder zwischen 8 bis 13 Jahren und sind körperlich leistungsfähiger und sollen auch mental stärker gefördert werden. Dieses Juniorentraining dauert 60 Minuten einmal bis zweimal pro Woche und wird üblicherweise in 3er- bis 4er-Gruppen ausgetragen.

Ziel

- Freude am Tennissport fördern
- Festigung der erlernten Grundkenntnisse bis zur Fähigkeit, selbständig miteinander Tennisspielen zu können
- Teilnahme am Juniorenclub Turnier
- Er/Sie müssen die Pyramide Spielen
- Führen eines Trainingstagebuches
- 100 % Motivation, 100 % Einsatz
- Vorbereitung für die Förderungsstufe grün



Förderungsstufe grün

Diese Stufe liegt in etwa zwischen 10 bis 16 Jahren. Sie umfasst Junioren, die bereits aus der Stufe orange herausgewachsen sind und sich als Wettkampfspieler betätigen wollen. Diese Stufe bietet den Nachwuchstalenten in kleineren Gruppen (meistens in 3er Gruppen) während 120 Minuten zwei bis dreimal pro Woche eine klar intensivere Ausbildung. Von Junioren, welche dieses Training besuchen werden zusätzliche Voraussetzungen und Engagements erwartet:

Voraussetzungen

- Der/die Juniorin spielt regelmässig Tennis
- Leistungswille und Zielorientierung (Aufstieg in die Leistungsgruppe)
- Swiss Tennis Lizenz
- Teilnahme mindestens an folgenden wettkampfmässigen Turnieren:
 - ➔ Junioren-Clubmeisterschaft & Juniorenturnier
 - ➔ Junioren-Interclub und/oder Interclub einer Aktiv-Mannschaft
- Teilnahme an weiteren Turnieren
- Führen eines Trainingstagebuches
- Der Besuch eines Konditionstrainings wird dringend empfohlen
- Pünktlichkeit: 15 Min. vor Trainingsbeginn auf der Anlage anwesend
- 10 Min. einlaufen vor jedem Training
- 100 % Motivation, 100 % Einsatz
- Privater Unterricht ist empfohlen

Ziel

- Die erlernten Fähigkeiten im Wettkampf umsetzen zu können
- Vorbereitung auf die Leistungsstufe
- Er/Sie müssen die Pyramide Spielen

Leistungstennis

Das Leistungstennis ist die höchste Spielstufe des Tennisclub im Hau Witikon. Junioren, die in die Leistungsstufe gelangen möchten, sind zwischen 10 und 20 Jahre alt und spielen mehrmals in der Woche Tennis. Diese Gruppe bietet den Nachwuchstalenten in kleineren Gruppen (3er Gruppen) während 120 Minuten zwei bis viermal pro Woche eine klar intensivere Ausbildung. Eine Clubmitgliedschaft ist Voraussetzung. Eine Swiss Tennis Lizenz ist Pflicht und das Juniorenmitglied nimmt bei wettkampfmässigen Turnieren teil.



Voraussetzungen

- Der/die Juniorin spielt regelmässig Tennis
- Regelmässiger Besuch zwei Tennisclub Juniorentrainings oder eines Wettkampftrainings im Sommer und sofern möglich im Winter
- Mitglied einer Interclub-Mannschaft (Junioren oder Aktive)
- Teilnahme an der Junioren SZTM oder Erwachsenen SZTM
- Teilnahme an 8 weiteren Turnieren pro Kalenderjahr
- Allgemeine Beurteilung (Verhalten des/der Juniors/Juniorin, Einsatz, Fairness, Pünktlichkeit, Kameradschaft, etc.)
- Führen eines Trainingstagebuches
- Pünktlichkeit: 15 Min. vor Trainingsbeginn auf der Anlage anwesend
- 10 Min. einlaufen vor jedem Training
- 100 % Motivation, 100 % Einsatz
- Er/Sie müssen die Pyramide Spielen
- Der Besuch eines Konditionstrainings ist Pflicht
- Privater Unterricht ist Pflicht

Die Eltern

Die Eltern sind verantwortlich für Geborgenheit, Unterstützung und Transporte. Die Eltern unterstützen ihr Kind, sie wissen, dass Tennis eine Freizeitbeschäftigung ist in der das Kind seine persönlichen Bedürfnisse ausleben darf und kann. Zudem beachten sie, dass jede Freizeitbeschäftigung freiwillig erfolgen muss. Die Eltern halten sich bewusst zurück (insbesondere an Clubmeisterschaften, Interclub sowie anderen Clubveranstaltungen und Turnieren) und unterstützen so die Entwicklung und Eigenständigkeit des Kindes.

Die Eltern unterstützen die Trainer beim kennen lernen der Persönlichkeit des Kindes.

Unfall und Kranken Versicherung der Kinder ist Sache der Eltern.

Kinder müssen im Sommer mit Trinkflasche, Sonnenschutz (Sonnenhut, Crème) zum Training erscheinen. Falls es Meinungsverschiedenheiten gibt bezüglich Gruppeneinteilung, Clubmeisterschaft oder Training, sollten sich die Eltern in angemessener Art bei der verantwortlichen Person (Junior-Cheftrainer) erkundigen.

Schlusswort

Dieses Konzept soll die Grundlagen unserer Zusammenarbeit definieren. Wir sind davon überzeugt, dass mit einer klaren Linie und konkreten Zielvorstellungen die Energie, welche eingesetzt wird optimal genutzt wird.

Um diese Ziele zu erreichen, sollten sich alle an das vorliegende Konzept halten. Bei Vorschlägen oder Änderungen sollten die Verantwortlichen abwägen um dann bei gutheissen in das Konzept zu integrieren. Wir freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit und sind überzeugt den gewünschten Erfolg zu erreichen.

Zürich im März 2026