

Dezember 2009

Liebe Trainerinnen und Trainer im Hessischen Tennis-Verband,

zunächst möchten wir uns bei Ihnen, den ausgebildeten Trainerinnen und Trainern des Hessischen Tennis-Verbandes recht herzlich für die angenehme Zusammenarbeit im Jahr 2009 bedanken. Die Ausbildungs- und Fortbildungslehrgänge waren fast alle voll belegt und wir haben den positiven Eindruck, dass Tennis nach wie vor einen hohen Stellenwert in der sportlichen Landschaft besitzt.

Ein zentrales Thema war und ist die Veränderung im Schulwesen, die alle Sportvereine in ihrer Trainings- und Wettkampfplanung beeinflusst. An der Zusammenarbeit der Vereine mit den Schulen und Kindergärten führt kein Weg mehr vorbei und wir alle sind gefordert, die bestehenden Herausforderungen anzunehmen und uns auf die veränderten Rahmenbedingungen einzustellen.

Lehrgänge 2010

Die Aus- und Weiterbildung ist gerade im Hinblick auf die zukünftig weiter wachsenden Anforderungen ein wichtiges Instrument für die Sicherung unseres schönen Sports. Das Fortbildungsprogramm für 2010 ist beigefügt. Wir möchten speziell auf die nächste Cardiotennis Ausbildung im März hinweisen. Diese sinnvolle Zusatzausbildung wird nur einmal pro Jahr in Offenbach angeboten. Ebenfalls interessant sind die beiden Wochenenden im September zur Erlangung des Fitnesstrainers in Offenbach. Das Fitness- und Konditionstraining ist gerade im Zusammenhang mit dem Großgruppentraining ein zentraler Trainingsbaustein.

Die Ausbildung zum B-Trainer Leistungssport wird im Jahr 2010 wie gewohnt angeboten, ab 2011 werden wir auch eine Ausbildung zum B-Trainer Breitensport anbieten.

Bitte beachten: Da das TLZ in Baunatal geschlossen wurde, liegt die neue Ausbildungsstätte für Nord- und Mittelhessen im schönen Bad Emstal, Günstige Übernachtungsmöglichkeiten sind vorhanden.



Teilnehmer des B-Trainerlehrgangs 2009 mit Verbandstrainer Michael Kreuzer (1.v.l.) und Honorartrainer Christoph Müller (3.v.l.)

Neues vom Deutsche Tennis Bund.

Auf der Mitgliederversammlung im November 2009 wurde ein neues Konzept der ITF im Jugendbereich „**tennis 10s**“ bekannt gegeben, das ab 2012 weltweit gültig sein wird. Als Anlage erhalten Sie eine Empfehlung des Ausschusses für Lehrwesen im DTB, die zunächst als Vorabinformation gedacht ist.

Der HTV beschäftigt sich momentan damit, das Thema Tennis PLAY+STAY mit „**tennis 10s**“ verbands-spezifisch zu strukturieren und wird Anfang des neuen Jahres entsprechende Leitlinien vorstellen. Der Tennisszene steht somit genügend Zeit zur Umsetzung der Neuerungen zur Verfügung. Die Inhalte bieten gleichzeitig gute Ansätze für Kooperationsgespräche mit Schulen.

Wir empfehlen, ab sofort auch Trainingsformen und -Inhalte auf das neue Konzept auszurichten. Nähere Einzelheiten finden Sie auf der DTB-Homepage: www.dtb-tennis.de | DTB-Info | Tennis PLAY+STAY.

**Wir freuen uns auf eine weiterhin gute
Zusammenarbeit**

**und wünschen Ihnen ein frohes und
gesegnetes Weihnachtsfest.**



**Zum Neuen Jahr viel Glück und Erfolg bei Ihrer
Trainertätigkeit.**

Ihr Lehrteam im
Hessischen Tennis-Verband

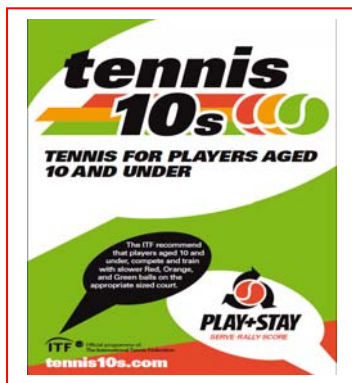


Empfehlung des Ausschusses für Ausbildung und Training zur Kampagne „Tennis Play and Stay“

in enger Abstimmung mit der Kommission für Lehrwesen
 verstanden auch als Auftrag von
 Kommission für Schultennis | Kommission für Breitensport

Solide Weiterarbeit am Wettkampfkonzert „tennis 10s“ Weltweiter Start im Jahre 2012

nach Absicherung durch Pilotstudien und Erprobung ab sofort



- Ab 2012 wird **tennis10s** offiziell als Wettkampf bzw. Turnier für die Kinder bis zum 10. Lebensjahr weltweit von der ITF eingeführt.
- Ab 2012 wird es kein Turnier mehr mit dem gelben Ball in der Alterklasse u10 geben.
- Ein auf **tennis10s** abgestimmtes Wettkampf- bzw. Turniersystem muss aufgebaut werden.
- Die Trainer werden dann auch das Training entsprechend anpassen.

Die Botschaft von **PLAY+STAY**

Tennis spielend lernen

- mit der richtigen Methode
- mit dem geeigneten Material
- mit attraktiven Spiel- und Wettkampfformen

Systematisierung der Methodik über die drei Stufen: **ROT** | **ORANGE** | **GRÜN**

Stufen	Alter	Ball	Platz
	5-8 jährige	75%	Kleinfeld 12 x 8
	8-10 jährige	50%	Midfeld 18 x 8,23
	9-10 jährige	25%	Normales
AK u12	11-12 jährige	Normaler T-Ball	Normales

Fortbildungs-Lehrgänge 2010 für Tennisassistenten (Jugendassistententrainer), DTB/C-Trainer und DTB/B-Trainer

anerkannt zur Verlängerung der DTB/C- und DTB/B-Lizenz.

23. / 24. Januar - Offenbach

Prävention und Rehabilitation für den jugendlichen und erwachsenen Tennisportler (Samstag)



Tennis ist eine von vielen Möglichkeiten des Sporttreibens. Der gesundheitliche Aspekt ist für die Auswahl und Durchführung einer bestimmten Sportart von erheblicher Bedeutung. An diesem Lehrgangstag stehen sportmedizinische Aspekte im Vordergrund. In Zusammenarbeit mit der Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt werden vorbeugende und heilende Maßnahmen besprochen.

Dazu werden leistungsdiagnostische Untersuchungen in Theorie und Praxis vorgestellt, die auch für den Vereinsspieler von Interesse sind. In der tennisspezifischen Praxis werden Trainingsformen vorgestellt, die für die Verbesserung der Koordination und der allgemeinen Ausdauer geeignet sind. Für alle, die sich für Tennis als Gesundheitssport interessieren, bietet sich dieser Lehrgangstag an.

Referenten:

Michael Kreuzer (Verbandstrainer HTV)

Dr. Christian Thiel (Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt)

Dr. med. Andreas Rosenhagen (Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt)

Tennis in der Grundschule (Sonntag)

Kooperationen mit Schulen sind gerade mit Blick auf das zukünftige Zeitbudget der Kinder und Jugendlichen eine notwendige und sinnvolle Maßnahme zur Zukunftssicherung der Vereinsjugendarbeit. Das Trainieren und Betreuen größerer Gruppen verlangt einiges an Kompetenz. Die Teilnehmer des Lehrgangs bekommen praktische Anleitungen und viele Übungsformen für den sicheren Umgang mit Großgruppen in der Sporthalle oder auf dem Tennisplatz.

Referenten: HTV-Lehrteam

Beachte:

Die Lehrgangstage an diesem Wochenende können auch einzeln gebucht werden.

Die Lizenz wird dann um 2 Jahre verlängert.

Das Thema Tennis in der Grundschule ist auch für interessierte Teilnehmer ohne Trainerausbildung empfehlenswert.

28. Februar – Bad Emstal

Mentale Stärke im Training und im Wettkampf (Sonntag)

Nervosität und negativer Stress sind unerwünschte Begleiter in Trainings- und Wettkampfsituationen.

In diesem Lehrgang sollen die Denk- und Vorstellungsprozesse dargestellt werden, die zu einer negativen oder positiven Einstellung gegenüber der eigenen Leistungsfähigkeit führen. Tennisspezifische, wettkampfnaher Übungen in Theorie und Praxis stärken die Überzeugung der eigenen Fähigkeit und führen zu einem verbesserten Auftreten. Ein idealer Lehrgang für die mentale und praktische Einstimmung auf die bald beginnende Sommersaison.

Referenten: HTV-Lehrteam

Merke:

Zur Bezuschussung durch den LSBH muss der Verein dem LSBH bis spätestens 31.März eine gültige Lizenz einreichen. Da für das Jahr 2010 noch einige Trainer und Trainerinnen ihre Lizenzen nicht verlängert haben, bietet der Hessische Tennis-Verband einen zusätzlichen Tageslehrgang zur Lizenzverlängerung in Bad Emstal an.

Der Lehrgang umfasst 10 Unterrichtseinheiten (09.00 – 17.00). Damit wird die C- und B-Trainerlizenz um 2 Jahre verlängert. Der Lehrgang ist auf 24 Teilnehmer begrenzt. Anmeldungen sind natürlich auch für diejenigen möglich, die über eine gültige Lizenz verfügen, aber an dem Thema interessiert sind.

13. / 14. März – Offenbach

Cardio Tennis (DTB-Ausbildung) – wird nicht zur Fortbildung anerkannt!

Anmeldeformular und weitere Termine (demnächst) hier [>>](#)

Referenten: DTB-Lehrteam – Gastreferenten

21.März – Offenbach

Mentale Stärke im Training und im Wettkampf (Sonntag)

Nervosität und negativer Stress sind unerwünschte Begleiter in Trainings- und Wettkampfsituationen. In diesem Lehrgang sollen die Denk- und Vorstellungsprozesse dargestellt werden, die zu einer negativen oder positiven Einstellung gegenüber der eigenen Leistungsfähigkeit führen. Tennisspezifische, wettkampfnaher Übungen in Theorie und Praxis stärken die Überzeugung der eigenen Fähigkeit und führen zu einem verbesserten Auftreten.

Ein Lehrgang für die mentale und praktische Einstimmung auf die beginnende Sommersaison.

Referenten: HTV-Lehrteam

24. / 25. April - Offenbach

Aufbaulehrgang Technik

In diesem Lehrgang steht das eigene Tennisspiel im Vordergrund. Das Ziel des Lehrgangs ist die individuelle Bewegungskorrektur und Verbesserung der Spielfähigkeit. Korrekturhinweise werden auf einem „biomechanischen Bewegungsprotokoll“ erfasst und erleichtern das Trainieren zu Hause. Die biomechanisch günstigen Bewegungsausführungen werden theoretisch und praktisch erarbeitet.

Am zweiten Tag werden auf Wunsch folgende Zulassungsprüfungen abgenommen:

- Zulassungsprüfung zum DTB/B-Trainer Leistungssport für Inhaber einer C-Trainer Leistungssportlizenz
- Anpassungsprüfung C-Trainer Leistungssport für Inhaber einer C-Trainer Breitensportlizenz

Referenten: HTV-Lehrteam

25. / 26. September – Offenbach

Fitness auf und neben dem Platz, neue Erkenntnisse des motorischen Trainings und Cardiotennis

Koordinationstraining im Tennisverein, ein tennisspezifisches Fitnesstraining mit einer Schulklasse oder

ein „core performance training“ mit Mannschaftsspielern: Dies alles ist möglich, wenn man die theoretischen und praktischen Grundlagen des motorischen Trainings anwenden kann. In dieser Fortbildung geht es um modernes Konditions- und Koordinationstraining auf und neben dem Tennisplatz. Verschiedene Richtungen des motorischen Trainings werden allen Teilnehmern theoretisch und praktisch vermittelt. Neue Übungen im Cardiotennis werden ebenfalls zu sehen sein. Kenntnisse in der Verletzungsprophylaxe und Regenerationsfähigkeit vervollständigen den Lehrgangsplan. Die praktische Teilnahme an den Praxiseinheiten ist ausdrücklich erwünscht.

Referenten: Gastreferenten, HTV-Lehrteam

07. / 08. November – Bad Emstal

Von den Jüngsten zu den Aktiven – langfristiger Leistungsaufbau im Verein

Welche Maßnahmen muss ein Verein ergreifen, der eine durchgängige Jugendförderung, angefangen vom Kindergartentennis bis zum Übergang in die aktiven Mannschaften, aufbauen oder erhalten möchte? Dieser Frage soll in diesem Zweitageslehrgang nachgegangen werden. Neben der Erläuterung grundsätzlicher Aufgaben im organisatorischen und finanziellen Bereich werden in der Praxis für jede Alters- und Leistungsgruppe Trainings- und Spielformen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Weitere Themen sind die Förderung von talentierten Kindern im Verein und das notwendige Ausgleichstraining für alle Trainingsteilnehmer.

Referenten: Gastreferenten, HTV-Lehrteam

Michael Kreuzer (Verbandstrainer Ausbildung)

20. / 21. November – Offenbach

Methodische Wege zum Erlernen der Tennistechnik für Großgruppen (Schulsport-Tennistrainer)

Kooperationen mit Schulen und Kindergärten sind gerade mit Blick auf das zukünftige Zeitbudget der Kinder- und Jugendlichen eine notwendige und sinnvolle Maßnahme zur Zukunftssicherung der Vereinsjugendarbeit. Das Trainieren und Betreuen größerer Gruppen verlangt einiges an Kompetenz. Die Teilnehmer des Lehrgangs bekommen praktische Anleitungen und viele Übungsformen für den sicheren Umgang mit Großgruppen in der Sporthalle oder auf dem Tennisplatz. Rechtliche Fragestellungen im Verhältnis Schule und Verein werden ebenso behandelt, wie die finanzielle Sicherstellung von Kooperationsmaßnahmen

11. / 12. Dezember – Offenbach

Wahrnehmungstraining in Theorie und Praxis (Samstag)

Lernen kann nur, wer sich selbst realistisch wahrnimmt. Wie kann die Selbstwahrnehmung geübt und gefestigt werden, um sie zum Technik- und Taktiklernen zu nutzen? Welche Einflüsse haben allgemeine Charaktereigenschaften auf das Training und den Wettkampf?

Am ersten Lehrgangstag stehen Überlegungen zu einem qualitativen Tennistraining auf dem Programm, in dem die Übenden produktiv mitarbeiten und über die Eigenwahrnehmung Korrekturen vornehmen und bewerten können. Vielfältige Übungsformen zur Eigenwahrnehmung helfen auch bei der Verbesserung des eigenen Spiels.

Referenten: Gastreferent, HTV-Lehrteam

Taktiktraining im Doppel (Sonntag)

Es ist, auch in höheren Klassen, immer wieder zu beobachten, dass taktische Fehler im Doppel zum Matchverlust führen. Das Doppeltraining, mögliche taktische Verhaltensweisen und viel eigenes Ausprobieren stehen deshalb am Sonntag auf dem Programm.

Referenten: HTV-Lehrteam