

**A. Zusammenarbeit und Leistungen**

Die Kommunikation zwischen den Vereinen und den Regionstrainern bildet die Grundlage einer vertrauensvollen Zusammenarbeit und zur zielorientierten Entwicklung des Trainingskaders der Region Hannover. Durch den regelmäßigen Austausch und die Abstimmung der Trainer werden die individuellen Lern- und Entwicklungsziele der Kinder festgelegt. Die Ausbildung der Kinder erfolgt in Anlehnung an die Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Tennisbundes, mit den Entwicklungsstufen Allgemeine Grundlagenausbildung (AGA), Grundlagentraining (GLT), Aufbautraining (ABT) und Anschlussstraining (AST).

Neben dem Leistungsbereich stehen die Regionstrainer auch im Bereich des Breitensports bei Fragen zum Training und zur Förderung der Kinder zur Verfügung. In diesem Fall können sich sowohl Eltern als auch Vereine an die Regionstrainer wenden. Weitere Ansprechpartner sind die Jüngsten- und Jugendwarte der Region.

Leistungen und Angebote:
• Athletiktraining
• Mentales Training
• Turnierfahrten (inkl. Vorbereitung / Betreuung)
• Tages-/Wochenendlehrgänge/ Tenniscamps
• Betreuung bei Landesmeisterschaften
• Regionsmeisterschaften
• Regionsvergleichswettkämpfe
• Turnierserie Ruth-Dobberstein-Cup U9/U10
• Sichtungen

**B. Entwicklungsstufen**

Die Kinder des Trainingskaders der Region Hannover durchlaufen die folgenden Entwicklungsstufen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Trainingsintensitäten.

**1. Allgemeine Grundlagenausbildung (AGA – bis 7 Jahre)**

Dieser Teil beschreibt eine „Vorbereitungsstufe für ein Training in einer Sportart mit weitgreifender, sportartübergreifender, allgemein – vielseitiger Bewegungsschulung“. Die Ausbildung soll den Athleten auf ein leistungsorientiertes Training vorbereiten, vor allem das Interesse am Sport wecken und das Erlernen der motorischen Grundfertigkeiten in den Fokus stellen.

Vorschlag Trainingsplanung				
Total	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
1-3x pro Woche	1-2x	Integriert / andere Sportarten	1x	Hoher Spaßfaktor
Je 45-60 Min. extern				
Elterliche Unterstützung Zuhause				

## 2. Grundlagentraining (GLT – bis 11 Jahre)

Diese Etappe beschreibt einen langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau, welcher die grundlegende und sportartspezifische Leistungsvoraussetzung schaffen soll und einer hohen vielseitigen Belastbarkeit für zukünftige Trainingsanforderungen dient.

Vorschlag Trainingsplanung / Wettkämpfe				
Total	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
4-8 Stunden / Woche	50%	30%	20%	Im Tennistraining
2-4x pro Woche	45-90 Min.	30-60 Min.	30-60 Min.	
	2-3 Einheiten pro Woche	1-2 Einheiten pro Woche	1-2 x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen
<b>Wettkämpfe:</b> 5-12 Turniere pro Jahr, ca. 30 Matches vor allem auf regionaler Ebene (Punktspiele, Einzel- und Doppeltourniere, kurze Sätze, Spielen auf Zeit)				
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfolgserlebnisse</li> <li>• Mannschaftserfolge</li> <li>• Erfahrungen durch viele unterschiedliche Gegner sammeln</li> <li>• Spaß am Wettkampf und Entwicklung wichtiger als Ergebnis</li> </ul>				

## 3. Aufbautraining (ABT – bis 14 Jahre)

Diese Etappe beschreibt ein vielseitiges und stärker auf die Sportart bezogenes Training. Das Niveau soll allgemein gesteigert und speziellere Leistungsvoraussetzungen geschaffen werden. Die Belastbarkeit für zukünftige Trainingsanforderungen wird gesichert.

Vorschlag Trainingsplanung / Wettkämpfe				
Total	Technik-/Taktiktraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
6-12 Stunden	50%	30%	20%	Im Tennistraining
3-5x pro Woche	60-120 Min.	60 Min.	30-60 Min.	
Mehr Gruppen- als Einzeltraining	2-5 Einheiten pro Woche	1-3 Einheiten pro Woche	2-3x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen. In Ausnahmefällen individuelles Mentaltraining.
<b>Wettkämpfe:</b> U12: 10-15 Turniere, ca. 30-50 Matches, U14: 15-20 Turniere, ca. 40-60 Matches, ca. 25 % international, mind. 50 % Erfolgsquote, ca. 1/3 in höheren Altersklassen antreten (Punktspiele, DTB Turniere, Doppel, TE Turniere, Landesmeisterschaften).				
<b>Schwerpunkt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turniere spielen, um sich mit guten Spielern zu messen</li> <li>• Es sollte ein Verhältnis von Siegen und Niederlagen geben</li> <li>• Das Verarbeiten von Niederlagen gehört zur Entwicklung</li> <li>• Umgang mit Drucksituationen</li> </ul>				

#### 4. Anschlussstraining (AST - bis 18 Jahre)

Der Übergang vom Nachwuchs- zum Hochleistungssport wird durch das Anschlussstraining gesichert. Dieses ist extrem tennisspezifisch und an den jeweiligen Sportler angepasst. Um den Übergang zum Hochleistungssport zu schaffen, müssen hochwertige internationale Wettkampfmöglichkeiten genutzt werden.

Vorschlag Trainingsplanung / Wettkämpfe				
Total	Technik- /Taktiktraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
12-25 Stunden/Woche	40%	40%	20%	Im Tennistraining und / oder in Extra-Einheiten
Abhängig von Schule, Turnier oder Trainingsphase	90-120 Min.	60-90 Min.	30-60 Min.	
4-6x pro Woche, vor allem Individualtraining	6-15 Einheiten pro Woche	3-6 Einheiten pro Woche	Match-training 2-3x pro Woche	Mentale Elemente im Training / Routinen / Rituale, plus gezieltes Mentaltraining
<p>Wettkämpfe: 12-24 Turniere, ca. 60-70 Matches, Jugend vor allem auf internationaler Ebene (hochwertige nationale Turniere, vorrangig internationale ITF Turniere, ein Drittel im Erwachsenenbereich)</p> <p>Schwerpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messen mit den besten der Altersklasse</li> <li>• Internationaler Vergleich</li> <li>• Vorbereitung auf große Turniere und ATP/WTA Events</li> </ul>				

#### C. Gliederung

Alle Kinder die am Regionstraining teilnehmen bilden den Trainingskader. Dieser wird von den Trainern der Region zum 01.05. und 01.10. des Jahres festgelegt. Das Regionstraining findet mindestens 36-mal im Jahr statt; generell nicht in den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen. Im später beschriebenen Leistungskader besteht während der Ferien ein optionales Trainingsangebot.

Das Training im **Perspektivkader** (C-Perspektivkader, D-Perspektivkader) der Region Hannover richtet sich an alle Kinder, die leistungsorientiert, mit spielstarken Kindern aus anderen Vereinen, trainieren möchten. Kinder können sich über die Teilnahme an den Regionsmeisterschaften, die regelmäßig im Sommer und Winter von der Region Hannover angeboten werden, für den Perspektivkader empfehlen. Bei Interesse können zudem die zuständigen Stützpunkttrainer kontaktiert werden. Der Perspektivkader hat verschiedene regionale Stützpunkte, damit alle Kinder die Möglichkeit haben, in der Nähe ihres Wohnortes zu trainieren. Das Tennistraining ist individuell planbar, es wird in der Regel in 2er- bis 4er-

Gruppen trainiert. Die Dauer der Trainingseinheit beträgt 60-120 Minuten. Durch die flexible Einteilung der Trainingsgruppen werden die Kinder in ihrer Entwicklung optimal unterstützt.

Im Training des **Leistungskaders** (A-Leistungskader, B-Leistungskader) kommen die leistungsstärksten Kinder der Region zusammen und trainieren an unterschiedlichen Stützpunkten in Hannover. Das Tennistraining wird durch ein 60-minütiges Athletiktraining ergänzt, so dass eine Trainingseinheit bis zu 2,5 Stunden dauern kann. Das Athletiktraining kann gruppenübergreifend in einer Gruppengröße von 4-8 Kindern stattfinden, wodurch die Gruppendynamik und der Teamgedanke gefördert werden.

#### D. Einteilung

Die Einteilung in die unterschiedlichen Trainingskader 1 bis 3 wird zweimal jährlich zum Ende der Winter- bzw. Sommersaison (30.04./30.09.) vorgenommen. Die Rückmeldung erfolgt durch die Eltern an die Geschäftsstelle der Region Hannover.

Grundlage für die Einteilung in eine bestimmte Kaderstufe sind folgende Kriterien pro Sommer- oder Wintersaison:

	A-Kader	B-Kader	C-Kader	D-Kader
bis U10	Mind. 10 Turniere (Red/Orange/Green Cup)	Mind. 8 Turniere (Red/Orange/Green Cup)	Mind. 5 Turniere (Red/Orange/Green Cup)	Mind. 2 Turniere (Red/Orange/Green Cup)
U11 U12 U14	Mind. 10 Turniere mit DTB-Status  TNB Jahrgangsrangliste Position 1-15	Mind. 8 Turniere mit DTB-Status  TNB Jahrgangsrangliste Position bis 25	Mind. 5 Turniere mit DTB-Status	Mind. 2 Turniere mit DTB- Status
U16 U18	Mind. 10 Turniere mit DTB-Status  TNB Jahrgangsrangliste Position 1-15	Mind. 8 Turniere mit DTB-Status  TNB Jahrgangsrangliste Position bis 25	Mind. 5 Turniere mit DTB-Status	Mind. 2 Turniere mit DTB-Status

Für den kompletten Trainingskader ist die Teilnahme an den Regions- und Landesmeisterschaften verpflichtend. Das Erfüllen der Bedingungen des Trainingskader D ist die Voraussetzung für den Verbleib im Trainingskader der Region Hannover.

Trainingskader=TK		TK A	TK B	TK C	TK D
Kosten je Trainingseinheit		Monatlich	Monatlich	Monatlich	Monatlich
Einzeltraining	45 Min	116 €	132 €	149 €	165 €
	60 Min	154 €	176 €	198 €	220 €
	90 Min	231 €	264 €	297 €	330 €
	120 Min	308 €	352 €	396 €	440 €
2er-Gruppe:	45 Min	58 €	66 €	75 €	83 €
	60 Min	77 €	88 €	99 €	110 €
	90 Min	116 €	132 €	149 €	165 €
	120 Min	154 €	176 €	198 €	220 €
3er-Gruppe:	45 Min	39 €	44 €	50 €	55 €
	60 Min	52 €	59 €	66 €	74 €
	90 Min	77 €	88 €	99 €	110 €
	120 Min	103 €	118 €	132 €	147 €
4er-Gruppe:	45 Min	29 €	33 €	38 €	42 €
	60 Min	39 €	44 €	50 €	55 €
	90 Min	58 €	66 €	75 €	83 €
	120 Min	77 €	88 €	99 €	110 €

Bei neuen Kaderkinder der U9 und jünger ist ein Einstiegszuschuss von 20 Prozent bereits eingearbeitet. Sie werden entsprechend der erbrachten Leistungen in den Leistungskader B eingestuft.

Die Kosten für das Athletiktraining werden zu Beginn der jeweiligen Saison an den Trainingskader kommuniziert.

### E. Ansprechpartner

Bei allgemeinen Fragen zum Trainingsbetrieb und Fragen zum Vertragswesen:

Geschäftsstelle - TNB Region Hannover	Angelika Trick	Telefon: 05063 9087-58 E-Mail: angelika.trick@hannover.tnb-region.de
--	----------------	---

Referentin für Turnierbetreuung und Trainingsorganisation	Katharina Ludewig	Telefon: 0176 81188108 E-Mail: katharina.ludewig@hannover.tnb-region.de
---	----------------------	--

Das Trainerteam und die Stützpunkte:

Leistungskader:

Stützpunkte	Leitender Regionstrainer	Kontakt
Groß-Buchholz, Berenbostel, Hemmingen, Stelingen	Alexander Dzeick	Telefon: 0151 21661890 E-Mail: alex.dzeick@hannover.tnb-regon.de

Perspektivkader:

Stützpunkte	Trainer	Kontakt
Nienburg	Igor Balic	Telefon: 0162 3321644 E-Mail: igor.balic@t-online.de
Berenbostel, Groß Buchholz, Laatzen	Malte Diers	Telefon: 0173 6228789 E-Mail: diersM93@icloud.com
Hannover	Uwe Kehler	Telefon: 0171 6586581 E-Mail: uwe.kehler@t-online.de
Hildesheim (Sommer), Bad Salzdetfurth (Winter)	Timo Klöpffer	Telefon: 0151 68584930 E-Mail: timokloepper@aol.com
Wettbergen (Sommer), Hemmingen (Winter)	Björn Weltz	Telefon: 0171 7029330 E-Mail: bjoern.weltz@gmx.de

Stand: August 2024