

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 Anschlusstraining (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
• 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 45-60min 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
Wettkämpfe: 5-12 Turniere pro Jahr, ca. 30 Matches vor allem auf regionaler Ebene (Punktspiele, Einzel- und Doppeltourniere, kurze Sätze, Spielen auf Zeit)				
Schwerpunkt: • Erfolgserlebnisse • Mannschaftserfolge • Erfahrungen durch viele unterschiedliche Gegner sammeln • Spaß am Wettkampf und Entwicklung wichtiger als Ergebnis				

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.

Wettkämpfe:

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).

Schwerpunkt:

- Turniere spielen, um sich mit guten Spielern zu messen
- Es sollte ein Verhältnis von Siegen und Niederlagen geben
- Das Verarbeiten von Niederlagen gehört zur Entwicklung
- Umgang mit Drucksituationen

4. Anschlusstraining (AST – bis 18 Jahre)

Der Übergang vom Nachwuchs- zum Hochleistungssport wird durch das Anschlusstraining 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
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)				
Schwerpunkt:				
• Messen mit den besten der Altersklasse • Internationaler Vergleich • Vorbereitung auf große Turniere und ATP/WTa Events				

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** 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** 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:

	Trainingskader 1	Trainingskader 2	Trainingskader 3
bis U10	mind. 5 Turniere (Red / Orange / Green Cup)	mind. 3 Turniere (Red / Orange / Green Cup)	mind. 1 Turnier (Red / Orange / Green Cup)
U11, U12, U14	TNB Jahrgangsrangliste Position 1-20	mind. 4 Turniere mit DTB Status	mind. 1 Turnier mit DTB Status
U16, U18	TNB Jahrgangsrangliste Position 1-15	mind. 4 Turniere mit DTB Status	mind. 1 Turnier mit DTB Status

Für den kompletten Trainingskader ist die Teilnahme an den Regions- und Landesmeisterschaften verpflichtend. Das Erfüllen der Bedingungen des Trainingskader 3 ist die Voraussetzung für den Verbleib im Trainingskader der Region Hannover.

E. Kosten

Die Trainingskosten werden anhand der Trainingskaderzugehörigkeit und der Einteilung im Trainingsplan (Gruppengröße und Trainingsdauer) festgelegt.

Trainingskader = TK		TK1 bis U10	TK1 ab U11	TK2 bis U10	TK2 ab U11	TK3
Kosten je Trainingseinheit		Monatlich	Monatlich	Monatlich	Monatlich	Monatlich
Einzeltraining:	60 Min	116€	130€	144€	164€	189€
	90 Min	173€	195€	216€	245€	283€
	120 Min	231€	260€	288€	327€	377€
2er-Gruppe:	60 Min	58€	65€	72€	82€	95€
	90 Min	87€	98€	108€	123€	142€
	120 Min	116€	130€	144€	164€	189€
3er-Gruppe:	60 Min	39€	44€	48€	55€	63€
	90 Min	58€	65€	72€	82€	95€
	120 Min	77€	87€	96€	109€	126€
4er-Gruppe:	60 Min	29€	33€	36€	41€	48€
	90 Min	44€	49€	54€	62€	71€
	120 Min	58€	65€	72€	82€	95€

Neue Kaderkinder der U9 und jünger erhalten einen Einstiegszuschuss von 45% und werden zur nächsten Saison entsprechend den erbrachten Leistungen in den Trainingskader 1-3 eingestuft.

F. Ansprechpartner

Bei allgemeinen Fragen zum Trainingsbetrieb und Fragen zum Vertragswesen:

Geschäftsstelle - TNB Region Hannover	Angelika Trick	Telefon: 0511 321816 E-Mail: angelika.trick@hannover.tnb-region.de
--	----------------	---

Jüngstenwart	Oliver Stelter	Telefon: 0170 8074876 E-Mail: oliver.stelter@hannover.tnb-region.de
	Jasmin Stelter	Telefon: 0171 1993250 Email: jasmin.stelter@hannover.tnb-region.de

Das Trainerteam und die Stützpunkte

Leistungskader:

Stützpunkt	Trainer	Kontakt
bis U14	Alexander Dzeick	Telefon: 0151 21661890
(aktuell Groß-Buchholz, Hemmingen, Stelingen)	- Leitender Regionstrainer -	E-Mail: alex.dzeick@hannover.tnb-region.de

Perspektivkader:

Stützpunkt	Trainer	Kontakt
Nordwest: Nienburg	Igor Balic	Telefon: 0162 3321644 E-Mail: igor.balic@t-online.de
Stadt: Post SV Hannover	Uwe Kehler	Telefon: 0511 521111 E-Mail: uwe.kehler@t-online.de
Nord: Neuwarmbüchen	Uwe Wegmeyer	Telefon: 0162 9479465 E-Mail: u.wegmeyer@gmx.de
West: Stelingen, Berenbostel	Malte Diers	Telefon: 0173 6228789 E-Mail: diersM93@icloud.com
Süd: Wettbergen (Sommer), Hemmingen und Empelde (Winter)	Björn Weltz	Telefon: 0171 7029330 E-Mail: bjoern.weltz@gmx.de
Süd: Hildesheim	Timo Klöpfer	Telefon: 0151 68584930 timokloepper@aol.com

Stand: November 2023