

Anja Gefeller, Thorsten Münnich, Jürgen Lange,
Regionsjugendwarte
Dirk Wolters, Christoph Uster, Chris Kurze, Trainerteam



01.08.2021

Konzeptionelle Ausrichtung des Regionstrainings in der Region BS-Nordharz

Selbstverständnis:

Das Regionstraining ist integrativer Bestandteil der Nachwuchsförderung des Tennisverband Niedersachsen-Bremen (TNB). Es richtet sich an Kinder und Jugendliche der Vereine der Region Braunschweig-Nordharz, die überdurchschnittlichen Spaß und Motivation am Wettkampftennis mitbringen. Zum Erreichen der sportlichen Ziele sollte Tennis im Freizeitbereich eine hohe Priorität haben; die Bereitschaft zur Leistungsverbesserung ist sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern Grundvoraussetzung für die Kaderzugehörigkeit. Das Regionstraining ist demnach ein Bestentraining zusätzlich zu weiteren kontinuierlichen Trainingseinheiten in Verein o.ä..

Bälle im Jüngsten- und Jugendtraining:

Wir orientieren uns bei der Auswahl der Bälle für das Training an der „Play and Stay Methode“ des DTB, die für unterschiedliche Jahrgänge unterschiedliche Bälle (rot, orange, grün) sowie Spielfeldgrößen (Kleinfeld, Mid-Court, Großfeld) vorschlägt. Für uns ist entscheidend, dass die Vorgaben dieses guten methodischen Konzeptes sich an fiktiven Durchschnittsspielern der betreffenden Jahrgänge orientieren. Da es sich im Regionstraining um ein Bestentraining handelt, ist es wahrscheinlich und erwünscht, dass der Step zum nächsten Ball und Spielfeld zügiger verläuft, als bei besagtem Durchschnittsspieler vorgesehen. Hier sehen wir unsere Aufgabe, nicht dogmatisch einer theoretischen Vorgabe zu folgen, sondern die Kinder auf ihrem individuellen Leistungsniveau passgenau zu fördern. So wird es vorkommen, dass die Kinder im Training mit Bällen spielen, die auf dem Papier erst der nächsten Altersstufe zuzuordnen wären. Dies ist dann Ausdruck einer schnelleren Leistungsentwicklung und individuell optimalen Förderung. Auch machen wir – zum Teil auch innerhalb einer Trainingseinheit – bei der Ballauswahl Unterschiede zwischen Techniktraining, bei dem der Trainer ein- oder mitspielt und dem Spiel der Kinder untereinander oder gegeneinander. Die (auch spontane) Umgewöhnung an unterschiedliche Ball- und Spielfeldgrößen stellt dabei überhaupt kein Problem dar, sondern schult die Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit, die für das Tennisspiel unerlässlich sind.

Bei den Landesjüngstenmeisterschaften der U10 wird zudem von der Grundlinie mit Grünpunktbällen gespielt. Um hier gewünschte Erfolge zu erzielen, ist es geboten, die Kinder rechtzeitig im Training an diese Gegebenheiten zu gewöhnen.

Trainingsphilosophie:

Die drei Regionstrainer Dirk Wolters, Christoph Uster und Chris Kurze trainieren nach einer einheitlichen Trainingsphilosophie, die durch den DTB sowie den TNB vorgegeben ist und bei regelmäßigen, für die Trainer verpflichtenden TNB -Workshops, die zweimal pro Jahr stattfinden, weiter abgestimmt wird. Technisch orientiert sich die Trainingsarbeit an sog. „Key-Points“ aller Schläge, die sich von der Technik der Weltspitze ableiten und die TNB -Ausbilder Immo Müller für Ausbildung und Training verbindlich zusammen getragen hat. So gehört es zur Philosophie unseres Regionstrainings, dass gerade bei den jüngeren Jahrgängen die technische Ausbildung der Kinder oberste Priorität hat. Ferner ist uns wichtig, dass sich unser Training an matchtypischen Spielsituationen orientiert, die zu erlernenden Schlagtechniken also variabel verfügbar angewendet werden und dass unsere Trainingsschüler in jeder Trainingseinheit beginnend mit dem Einschlagen möglichst viele Schläge mit hoher Qualität spielen. Dabei achten wir auf die dafür unerlässlich gute Beinarbeit und Konzentration. Wir erinnern die Kinder immer wieder daran, dass nur besser wird, wer dies selber unbedingt will und so in jedem Training sein individuelles Leistungsmaximum einbringt. Wir legen also einen Schwerpunkt auch auf die Einstellung der Kinder zu ihrer Sportart und fordern Fleiß und Disziplin ein, genauso wie Fairness und die Akzeptanz für die Leistung anderer. Insgesamt streben wir einen nachhaltigen, kontinuierlichen Leistungsaufbau an, der bei aller Wertschätzung und Notwendigkeit von Erfolgen im Jugendtennis idealerweise im Erwachsenen tennis liegen sollte.

Trainingsplan und Zielsetzungen:

Unser Jahrestrainingsplan ist unterteilt in unterschiedliche Trainingsperioden und ist altersklassenabhängig. Grundsätzlich liegen die Trainingsschwerpunkte während der Sommersaison und den hier vielfach stattfindenden Punktspielen und Turnieren eher im Bereich des matchorientierten Trainings, insbesondere mit Aufschlag und Return. Während der Wintersaison (besonders Oktober bis Dezember) liegen die Schwerpunkte eher im Techniktraining und der Aufarbeitung technischer Defizite. Generell versuchen wir, unser Training so zu individualisieren, dass jeder Trainingsschüler seinen Bedürfnissen und seinem individuellen Entwicklungsstand gemäß in jeder Stunde optimal trainiert wird. Für die bevorstehende Wintersaison streben wir an, für jedes Kind des Regionskaders die technischen Verbesserungsziele transparent zu machen. Auch ausgehend von der obligatorischen Videoanalyse werden wir diese Trainingsziele auch an Spieler, Eltern und Vereinstrainer kommunizieren.

Altersstruktur des Regionskaders

In Anlehnung an die Vorgaben des TNB liegt der Schwerpunkt des Trainings auf den Altersklassen U10 und U12; d.h. die überwiegende Mehrzahl des Regionskaders liegt in den Altersklassen U10 und U12. Eine darüber hinausgehende Förderung von Kindern und Jugendlichen der Altersklassen U14 und U16 darf den Schwerpunkt der Arbeit nicht beeinträchtigen. Folgende Altersstruktur wird für die Zusammensetzung des Regionskaders angestrebt: U10 – 50% / U12 – 30% / U14/16 – max. 20%.

Trainerrotation am Freitag:

Die 14-tägige Rotation der Regionstrainer beim Freitagstraining ist seit 20 Jahren ein Kernstück unserer Trainingsarbeit, ein Alleinstellungsmerkmal im TNB und eines unserer Erfolgsrezepte. Die Idee, parallel nebeneinander auf mehreren Plätzen zu trainieren, fördert zum einen den Austausch der Trainer über die Leistungsentwicklung der Kaderkinder, zum anderen ermöglicht sie Flexibilität bei der Gruppenzusammenstellung (wenn beispielsweise Kinder beim Training fehlen, können die Gruppen neu gemischt werden. Oder wenn einige gemeinsam am Wochenende auf ein Turnier vorbereitet werden sollen oder besondere Technikscherpunkte trainiert werden sollen, können die Gruppen flexibel zusammengestellt werden). Ferner wird dadurch, dass 8-12 Kinder gleichzeitig trainieren, eine Gruppendynamik erzeugt, die die Kaderidentität und das Kaderbewusstsein stärken, da die Individualsportart Tennis wie ein Mannschaftstraining erlebbar wird. Der regelmäßige Wechsel der Trainer hat mehrere aus unserer Sicht entscheidende Vorteile: zum einen den Vorteil des Vier-Augen-Prinzips. Zwei Trainer sehen bei der Fehlerkorrektur mehr als einer. Der 14-tägige Trainerwechsel bringt zudem immer neue Reize für die Trainingsschüler mit sich. Abnutzungs- oder Gewöhnungserscheinungen bleiben so aus, die Neugier auf das Training bleibt hoch. Da wir Trainer uns als echtes, gleichberechtigtes und gleichrangiges Team verstehen, möchten wir auch als solches wahrgenommen werden. Durch den regelmäßigen Wechsel der Gruppe bleibt eine Hierarchisierung der Trainer aus. Das ist ungemein wichtig, damit Kinder nicht den Eindruck vermittelt bekämen, dass das Training bei einem der Trainer möglicherweise weniger wert wäre, als bei einem anderen! Dass es sicher graduelle Unterschiede in der Trainingsgestaltung und Übungsauswahl innerhalb des Trainerteams gibt, verstehen wir als großes Plus und Bereicherung des Kadertrainings, da so immer neue, vielfältige Impulse gesetzt werden.

Turniertennis:

Die Sozialisation im Turnier- und Wettkampftennis ist zentrale Aufgabe des Regionstrainings. Die Red-, Orange- und Green-Cup Serie des TNB bietet hier eine ausgezeichnete und kindgerechte Einstiegsmöglichkeit in das Turniertennis. Alle Informationen samt Terminen und Ausschreibungen finden sich auf der Website des TNB unter: <http://tnb-tennis.de/sport/turnierszene/turnierserien-jugend/>

Den Jugendturnierkalender und passende Turniere für alle Altersklassen finden sich unter <https://mybigpoint.tennis.de/web/guest/turniersuche>

Neben offenen Turnieren finden pro Saison Regionsmeisterschaften statt. Alle Regionskaderkinder werden gebeten, an diesen Meisterschaften teilzunehmen. Die Meldung erfolgt über mybigpoint. Außerdem finden TNB-Meisterschaften statt, zu denen die Region nach Ranglistenplatz meldet. Regions- und TNB-Meisterschaften werden grundsätzlich von den Regionstrainern betreut. Gleiches gilt für den TNB Doppelcup der Jahrgänge U12 und U14.

Für die Anzahl der zu spielenden Turniere gilt folgende Orientierungshilfe (Anzahl der Turniere pro Jahr):

Juniorinnen/Junioren U 8:

Kleinfeldturniere (je nach Leistungsstärke auch schon Orangecup)
mindestens vier Turniere zuzüglich Regionsmeisterschaften

Juniorinnen/Junioren U 9:

wünschenswert wären 7 Turniere aus dem Orangecup, weil die besten sieben Turniere (zuzüglich einer Doppelwertung) für die Orangecuprangliste gewertet werden; zuzüglich Regionsmeisterschaften

Juniorinnen/Junioren U 10:

mindestens 7 Turniere aus dem Greencup, weil die besten sieben Turniere (zuzüglich einer Doppelwertung) für die Greencuprangliste gewertet werden; zuzüglich Regionsmeisterschaften; hier ist zu beachten, dass aufgrund der Ranglistenplatzierung im Greencup zum 01.10. des Jahres die Einstufung in die LKs erfolgt. Für die Zulassung zu Ranglistenturnieren ist die LK ein Kriterium. Je besser die LK ist, um so größer ist die Chance, zu Turnieren zugelassen zu werden

Juniorinnen/Junioren U12/14/16:

idealerweise mindestens 8 Ranglistenturniere, weil die besten acht Turnierergebnisse für die Deutsche Rangliste gewertet werden bzw. obligatorisch sind für die Aufnahme in die Rangliste

Zusammenarbeit mit dem Vereinstrainer:

Die Zusammenarbeit mit den Vereinstrainern ist von uns ausdrücklich gewünscht und für die Trainingssteuerung unerlässlich. Wir werden zukünftig unsere Trainingspläne und individuellen Zielvorgaben an die Vereinstrainer kommunizieren und im Rahmen der Regionsmeisterschaften erneut zu gemeinsamen Treffen einladen, um Absprachen im Sinne der gemeinsam trainierten Kinder zu treffen.

Trainingszuschüsse und Kaderzugehörigkeit:

Die Unterteilung des Regionskaders in drei Stufen bildet kriterienorientiert den objektiven Leistungsstand der Kaderkinder ab. Sie ist gebunden auch an differenzierende finanzielle Zuschüsse und bietet so Anreize zum Erreichen der nächsthöheren Stufe. Wichtig ist uns zu betonen, dass alle Kaderkinder ein subventioniertes Training bekommen (Trainingszuschuss in Klammern).

A-Kader (Trainingszuschuss von 60%):

- Zugehörigkeit zum D1, D2 oder D3 Landeskader
- Orangecup in den Top 10 im TNB
- Greencup in den Top 10 im TNB
- Juniorinnen/Junioren U 11 unter den Top 15 im TNB
- ab Juniorinnen/Junioren U 12 unter den Top 25 im TNB

B-Kader (Trainingszuschuss von 40%):

- Zugehörigkeit zur Mannschaft für die Landesjüngstenmeisterschaften
- Orangecup in den Top 15 im TNB
- Greencup in den Top 15 im TNB
- Juniorinnen/Junioren U 11 unter den Top 30 im TNB
- ab Juniorinnen/Junioren U 12 unter den Top 50 im TNB

C-Kader (Trainingszuschuss von 30%):

- alle weiteren Spielerinnen und Spieler, die als überdurchschnittlich talentiert eingeschätzt werden und am Punktspielbetrieb und Jugendturniertennis teilnehmen.

Weitere Förderangebote im Regionstraining:

In Vorbereitung auf die Landesjüngstenmeisterschaften finden Vorbereitungslehrgänge statt, um die betroffenen Kinder auf diese Meisterschaft einzustimmen und insbesondere die motorischen Mehrkampfübungen und das Mannschaftsspiel (Fußball, Hockey etc.) zu trainieren. Ferner gibt es in den Oster-, Sommer- und Herbstferien von der Region veranstaltete Camps. Wir planen zukünftig, weitere Lehrgänge für unterschiedliche Altersklassen zu speziellen Themen anzubieten. Ebenso ist in Planung, dem A-Kader besonders bezuschusste Trainingsmöglichkeiten außerhalb der geregelten Trainingszeiten anzubieten. Die Absprachen dazu erfolgen individuell.

Gemeinsamer Hoodie:

Die Kaderidentität und das Bewusstsein, zu den besten Spielern eines Jahrgangs in unserer Region zu gehören, wollen wir stärken, indem wir wieder einen Hoodie zum Kauf anbieten, der mit dem Regions-Konterfei bedruckt ist und bei Turnieren und Meisterschaften getragen werden soll. Dies stärkt die Identifikation der Kinder mit der Region und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Kinder untereinander.