

## Mindestanforderungen und Entwicklungsziele der Tennisförderung am Heinrich-Heine-Gymnasium

Altersbereich	Mindestanforderungen zur sportlichen Förderung			Entwicklungsziele		
	Persönlichkeit	Training	Turniere & Rangliste	Persönlichkeit	Training	Turnier & Rangliste
<b>Orientierungsstufe (5. &amp; 6. Klasse)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leidenschaft für Tennis</li> <li>- intrinsische Motivation: Freude am Lernen, Trainieren und an Wettkämpfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Technik</u>: technische Grundlagen bei Aufschlag, Vorhand, Rückhand und Volley</li> <li>- <u>Taktik</u>: sichere Spielfähigkeit Ballstufe grün im Großfeld</li> <li>- <u>Athletik</u>: keine Trainingsvorerfahrung notwendig, grundsätzlich gut ausgeprägte Schnelligkeit und koordinative Fähigkeiten, zweite Sportart von Vorteil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Turniere</u>: erste Turniererfahrungen wurden gesammelt, Ergebnisse noch zweitrangig</li> <li>- <u>Rangliste</u>: /</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Entwicklung zum mündigen Athleten, insbesondere im Hinblick auf das Formulieren von Zielen</li> <li>+ Erfahrung von und Umgang mit Sieg und Niederlage</li> <li>+ Reflexion der eigenen Körpersprache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ <u>Technik</u>: Weiterentwicklung von Aufschlag, Vorhand, Rückhand und Volley, Erwerb Slice &amp; Stopp vor dem Hintergrund eines funktionalen Bewegungsverständnisses</li> <li>+ <u>Taktik</u>: sichere Spielfähigkeit mit harten Bällen, Erwerb vielseitiger taktischer Handlungsmöglichkeiten</li> <li>+ <u>Athletik</u>: Schulung sportartübergreifender athletischer Grundvoraussetzungen im KKT (Konditions- und Koordinationstraining), ggf. ergänzt durch sportartspezifisches Athletiktraining mit Fokus auf Schnelligkeit und Stabilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ <u>Turniere</u>: Teilnahme an 12-15 Ranglistenturnieren/ Jahr; erste internationale Erfahrungen bei TE-Turnieren; Pflichtturniere: Pfalz-&amp;Rheinland-Pfalz-Meisterschaften</li> <li>+ <u>Rangliste</u>: Entwicklung unter die Top 30 in ihrem Jahrgang und nehmen an Deutschen Meisterschaften Teil                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Spieler mit entsprechendem Potenzial können im regulären Trainingsbetrieb eine gesonderte Förderung erhalten.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mittelstufe I (7. &amp; 8. Klasse)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s. Orientierungsstufe</li> <li>+ mündiger Athlet, der insbesondere in der Lage ist, Ziele für sich zu formulieren</li> <li>+ Bewusstsein bzgl. der eigenen Körpersprache und Emotion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ <u>Technik</u>: Aufschlag, Vorhand, Rückhand und Volley weitgehen in der Feinform entwickelt, Slice &amp; Stopp sind ebenfalls bekannt</li> <li>+ <u>Taktik</u>: sichere Spielfähigkeit, Anwendung verschiedener taktischer Handlungsmuster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Turniere</u>: 10-15 DTB-Turniere/Jahr im vorwiegend regionalen Bereich</li> <li>- <u>Rangliste</u>: Platzierung in der DTB-Jugendrangliste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s. Orientierungsstufe</li> <li>+ weitere Entwicklung zum mündigen Athleten, insbesondere im Hinblick auf Eigenverantwortung (Mitsprache bei Belastungssteuerung, Turnierplanung, ...)</li> <li>+ Körpersprache kann kontrolliert und bewusst eingesetzt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s. Orientierungsstufe</li> <li>+ <u>Technik</u>: Schwerpunkt auf variabler Verfügbarkeit der Schläge, auch unter verschiedenen Druckbedingungen, technischer Fokus insbesondere auf der Spieleröffnung</li> <li>+ <u>Taktik</u>: Entwicklung eines individuellen Spielstils, auf dessen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ <u>Turniere</u>: Teilnahme an ca. 20 Ranglistenturnieren/ Jahr; Teilnahme an TE-Turnieren im In- und Ausland; Pflichtturniere: Pfalz-&amp;Rheinland-Pfalz-Meisterschaften</li> <li>+ <u>Rangliste</u>: Weiterentwicklung unter die Top 10 im Jahrgang, somit in den</li> </ul>

		+ <u>Athletik</u> : günstige konditionelle und koordinative Voraussetzungen, insbesondere in Bezug auf Schnelligkeit		+ Entwicklung von Ritualen + rationaler Umgang mit Erfolg, Misserfolg, Lob und Kritik	Basis reflektierte taktische Entscheidungen getroffen werden sollen + <u>Athletik</u> : systematisches Krafttraining zur Verletzungsprävention auch an Geräte, Weiterentwicklung tennisspezifischer koordinativer Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit in Bezug auf die Beinarbeit	RLP-Kader, und Teilnahme an Deutschen Meisterschaften ➔ Spieler mit entsprechendem Potenzial können im regulären Trainingsbetrieb eine gesonderte Förderung erhalten.
<b>ab Mittelstufe II (9. &amp; 10. Klasse)</b>	s. Mittelstufe I + mündiger Athlet, insbesondere im Hinblick auf Eigenverantwortung (Mitsprache bei Belastungssteuerung, Turnierplanung, ...) + Körpersprache kann kontrolliert und bewusst eingesetzt werden + Rituale werden verwendet + rationaler Umgang mit Erfolg, Misserfolg, Lob und Kritik	s. Mittelstufe I + <u>Technik</u> : Schläge sind auch unter Druck variabel verfügbar, Spieleröffnung technisch geschult + <u>Taktik</u> : individueller Spielstil mit dazu passenden taktischen Entscheidungsmustern + <u>Athletik</u> : Krafttrainingserfahrung mit und ohne Geräte, günstige Schnelligkeits- & Gleichgewichtsvoraussetzungen	+ <u>Turniere</u> : 15-20 DTB-Turniere/Jahr im regionalen und überregionalen Bereich, Pflichtturniere: Pfalz-&Rheinland-Pfalz-Meisterschaften, + <u>Rangliste</u> : Platzierung unter den besten 150 der DTB-Jugendrangliste	s. Mittelstufe I + Entwicklung einer individuellen sportlichen und schulischen Perspektive und Schwerpunktsetzung	s. Mittelstufe I + <u>Technik</u> : Verbesserung der Schläge insbesondere im Hinblick auf Präzision unter Druck und Geschwindigkeit, Basisausbildung ist abgeschlossen + <u>Taktik</u> : klare Planung von Spieleröffnungsmustern, variable, zum Gegner passende, aber individuelle taktische Entscheidungen + <u>Athletik</u> : Intensivierung des Athletiktrainings, Entwicklung hin zum reflektierten, selbstständigen Zusatztraining	s. Mittelstufe I + <u>Mannschaft</u> : Mannschaftsspiele im Jugend- und insbesondere Aktivenbereich auf adäquatem Niveau (ggf. auch im Hinblick auf DTB-Punkte)