

TC Rüschtikon - Juniorenkonzept

2007

Themen

- Ziele
- Junioren Organigramm
- Trainingskonzept
- Schlussbemerkung

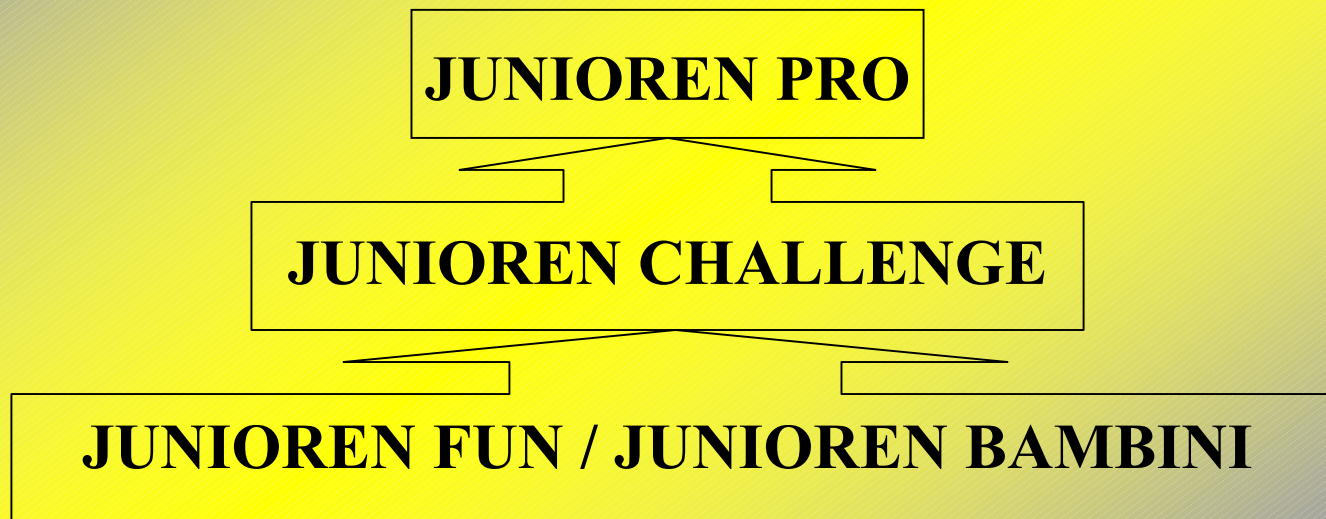
Ziele für die Zukunft

- Selbständigkeit und Wahrnehmen von Verantwortung durch Junioren verbessern
- Vermehrte Erfolge im Wettkampftennis
- Technische Fehlentwicklungen frühzeitig unterbinden

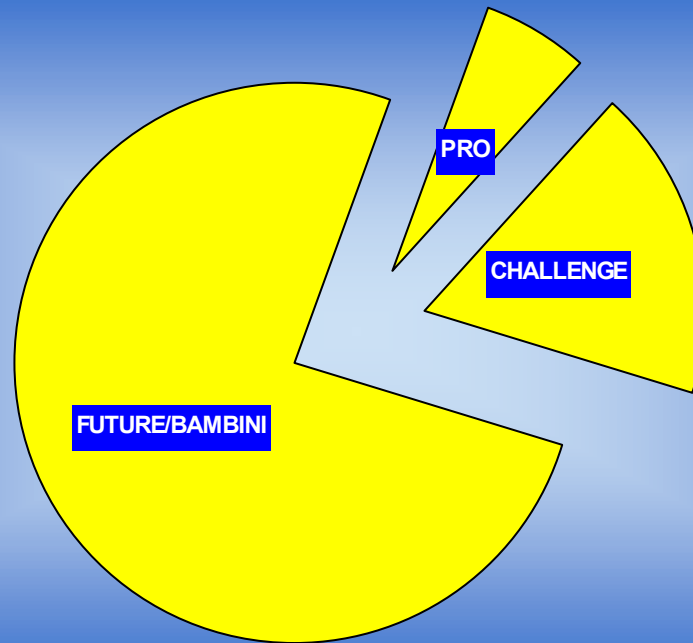
JUNIOREN-ORGANIGRAMM 2007



Grundidee Trainingskonzept



Aufbau



Konzept im Überblick

	PRO	CHALLENGE	FUN	BAMBINI
Trainingsstruktur	<p>Wöchentlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> •90min-Einheit/2-3er-Gruppe •40-60 Minuten Privatunterricht •90 Minuten Konditionstraining •stark begrenzte Teilnehmerzahl •Zielwert: mind. 4 Trainingseinheiten pro Woche <p>Nach Möglichkeit fixe Trainer</p>	<p>Wöchentlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> •90min-Einheit in Gruppe •Konditionstraining im TCR kann besucht werden 	<p>Wöchentlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> •60min-Einheit in Gruppe •Konditionstraining im TCR kann besucht werden 	<p>Wöchentlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> •45min-Einheit in Gruppe <p>Besonderheit: Material inkl. Rackets wird zur Verfügung gestellt.</p>
Anforderungsprofil	<ul style="list-style-type: none"> •Freude am Wettkampf •Hohe Motivation •Turnierspielertyp •Belastbar, selbständig, teamorientiert •Wille zur Leistungssteigerung •"Cool and Clean" 	<ul style="list-style-type: none"> •Freude Wettkampf •Klassiert (= Lizenzinhaber) •Hohe Motivation •Voller Einsatz während den Trainingseinheiten •Belastbar, teamorientiert •"Cool and Clean" 	<ul style="list-style-type: none"> •Freude am Tennissport •Persönlicher Wille zum Besuch des Trainings •Teamfähigkeit •Positive Einstellung 	<ul style="list-style-type: none"> •Freude an der Bewegung •Interesse an Ballsportarten •Spass am gemeinsamen Erforschen und Ausprobieren
Ziele	<p>Ziel: R3 oder besser mit 16</p> <ul style="list-style-type: none"> •Routinierteres Wettkampftennis •Mentaler Aufbau für Wettkampf •Top-Kondition •Klassierungssteigerung •Wettkampfergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> •Wettkampforientiertes Tennisspiel •Erste mentale Einblicke sowie deren Umsetzung •Erarbeiten eines grösseren Schlagrepertoires •Anreiz zum selbständigen Spielen schaffen •Vorstufe für PRO 	<p>alters- und spielstärkeunabhängig !</p> <ul style="list-style-type: none"> •Freude am Tennis fördern •Spass im Training steigern •Qualitativ besseres Tennisspiel durch spielerisches Training 	<ul style="list-style-type: none"> •Tennis kennenlernen •Schwerpunkte Koordination, Gleichgewicht, Rhythmus, Reaktion und Orientierung fördern •Tennisregeln, Grundschnitte und Service/Return erlernen

Gründe Bambini-Stufe

- Frühes Einsteigen ins Tennis vereinfacht Abläufe
- Limitierte Alterskategorie (4 bis 9 Jahre)
- Optimale Einführung ins Tennis
- Klare Abgrenzung zu den anderen Trainingsstufen mit alters- und bedürfnisgerechtem Trainingsaufbau

Konditionstraining

- Tennisorientierter Konditionsaufbau
- Ziel: Körperliche Leistungssteigerung im Tennis

Koordinaten:

- Wann: jeweils am Montag um 18:30 Uhr
- Ort: Linke Turnhalle Moos in Rüslikon

**Erfolg hat nur, wer
etwas tut, während er
auf den Erfolg wartet.**

Thomas Alva Edison (1847-1931), amerik. Erfinder