

Grundsätze des Tennistrainings

Tennisschule Marco Gumbinger - Tennistraining mit System!



Was ist Tennis für das Trainerteam der Tennisschule Marco Gumbinger?

Der Tennissport ist einer der komplexesten Sportarten die es gibt. Gerade deshalb ist es wichtig, dass man die Basics von klein auf und im richtigen Maße lernt. Wir bieten eine umfangreiche, athletische und koordinative Ausbildung insbesondere im Kinder- und Jugendbereich. Bei uns werden mentale und soziale Komponenten ebenfalls in das Tennisspiel miteinbezogen und jeder Trainingsteilnehmer wird individuell betreut. Hierbei legen viel Wert auf Selbstdisziplin, Motivation und Freude.

Denn nur, wenn man diese Komponenten mit einbringt, können wir als Trainerteam bestmögliche Arbeit leisten. Bei uns wird das Miteinander ganz großgeschrieben. Es gibt kein Tennisspiel ohne einen Partner. Es ist nicht wichtig, wie gut man mit dem Trainer Tennisspielen kann. Es ist wichtig, wie gut man gemeinsam mit einem Trainingspartner spielen kann. Erst wenn man das Miteinander beherrscht, kann man erfolgreich im Gegeneinander werden.

Was verlangt der Tennissport:

Tennis verlangt äußerste Disziplin, Fairness und Respekt sich selbst und vor allem dem Gegner, Partner, Trainer und allen Mitwirkenden gegenüber. Konzentration, Motivation und unendliches Ausüben der verschiedenen Schläge und Techniken sind die Grundvoraussetzung eines erfolgsorientierten Spielers. Tennis beinhaltet unter anderem: Taktik, Kondition, Koordination und Technik.

Für uns als Trainerteam der Tennisschule Marco Gumbinger ist die Essenz zu einem immer besser werdenden Mannschafts- und Turnierspieler, die Technik.

Wer von Grund auf eine fehlerfreie Technik erlernen kann, wird jede weiteren Schritte mit Bravour absolvieren können. Um als Tennisspieler stetig Fortschritte zu machen, ist es immens wichtig die einzelnen Schläge immer und immer wieder zu wiederholen. Nur durch eine hohe Wiederholungszahl an technisch sauberen Bewegungen (Schlägen) wird man besser. Hierzu ist die individuelle Betreuung der Schüler unerlässlich.

Unser Ziel ist:

Unser Ziel ist es, allen Tennisschülern langfristige Freude am Tennissport zu beschere. Freude ist letztendlich subjektiv und nicht jeder Tennisschüler hat das Ziel einmal Wimbledon oder die US Open zu gewinnen. Wir möchten mit dem Vorurteil aufräumen, dass „Tennis nur ein Sport für besonders talentierte oder vermögenden Spieler“ ist. Jeder kann Tennis spielen/lernen.

Ganz wichtig: für uns sind dabei alle Spieler gleich. Ob sie einmal pro Woche in unsere Gruppenkurse kommen oder täglich mehrere Stunden trainieren. Unser Ziel ist es, jedem Tennisschüler das passende Angebot bereit zu stellen und die beste individuelle Lösung für unsere Schüler zu finden.

Daher bieten wir Konzepte für jedes Interesse.

Unsere Bitte an euch:

Um jede Stunde erfolgreich und mit Freude gestalten zu können, ist das Wichtigste für uns Trainer der Tennisschule Marco Gumbinger, dass jeder Trainingsteilnehmer motiviert, engagiert, freudig und diszipliniert an den Trainingseinheiten teilnimmt. Wichtig ist auch, dass jeder Trainingsteilnehmer, fünf Minuten vor Trainingsbeginn anwesend ist, damit wir mit dem Training pünktlich beginnen können.

Unseren Trainern ist es nur möglich, eine erfolgreiche Unterrichtsstunde zu halten, wenn sich alle an Regeln halten und nicht die Gruppendynamik stören. Eine Unterrichtsstunde kann nur erfolgreich zu Ende gebracht werden, wenn wir respektvoll mit dem Trainer und den Teamkollegen umgehen.

Sollte dies nicht beachtet werden, so ist der Trainingsteilnehmer vom Training ausgeschlossen. **Wir bitten die Eltern darum, zu verstehen, dass unser Tennistraining keine Betreuungsstunde ist, sondern eine kostbare und lernintensive Trainingsstunde.**

Disziplin:

Disziplin ist für manche ein sehr strenges Wort, jedoch sehr wichtig für Spieler und Trainer. Nur wer eine gewisse Disziplin mitbringt und sie auch zu erlernen versteht, kann ein erfolgreicher Tennisspieler werden. Wir als Trainer der Tennisschule Marco Gumbinger sind ausgebildete, regelmäßig national- und international geschulte und disziplinierte Trainer.

Jeder Trainingsteilnehmer hat bei uns eine kompetente Ausbildung zu erwarten. Disziplin ist die Voraussetzung jeder erfolgreichen Trainingseinheit, dies gilt sowohl für die Spieler als auch für uns Trainer. Nur wer den Trainingsteilnehmern eine gewisse Disziplin vorlebt, kann sie von den Teilnehmern erwarten.

Ein diszipliniertes Trainingsverhalten, verbunden mit viel Spaß und Motivation, stärkt das Teamgefühl, fördert das Selbstbewusstsein und ist gerade in Wettkampfsituationen äußerst notwendig. Aber auch die Hobbyspieler können sich dadurch im Team besser entwickeln.

Die Grundsätze für unser Training und unsere Konzepte sind unabhängig von der Spielstärke und des Anspruchs an die sportliche Entwicklung. Spieler werden bei uns in allen Gruppen, von Anfänger bis zukünftigen Profi gleichbehandelt.

Die Trainingsarbeit der Tennisschule Marco Gumbinger ist wie folgt aufgebaut:

Unsere Tennisschule arbeitet **im Grund- und Gruppentraining** mit mehreren Spielern gleichzeitig. Gerne nutzen wir dabei verschiedene Stationen um alle umfangreichen Bewegungsabläufe zu trainieren und koordinative Fähigkeiten von einfach bis komplex zu schulen.

Dies hat besonders bei Kindern einen großen Vorteil, denn so lernen sie sich kennen, respektieren und achten einander. („besser“, „schlechter“, „schwächer“ sind Begriffe welche wir im Kindertennis vermeiden, da es selten „schwächere Spieler“ gibt. Lediglich sind die Grundfähigkeiten bei Kindern in verschiedenen Entwicklungsstufen unterschiedlich ausgebildet, was rein gar nichts mit „besser oder schlechter“ zu tun hat)

Tennis ist für uns als Trainerteam der Tennisschule Marco Gumbinger in den **Wettkampf-Einheiten**, weit mehr als den Schläger gegen den Ball zu schlagen. Wir legen großen Wert auf die richtige Technik, die Koordination, die Kondition und das Verhalten auf dem Platz gegenüber den Mitspielern und Trainern. Wir bieten, angefangen mit den kleinsten Trainingsteilnehmern, eine athletische, koordinative und methodisch aufgebaute Ausbildung an. Bei uns lernen sie athletische und mentale Stärke zu entwickeln.

Unser Tennistraining ist Sportarten- übergreifend:

Im Vergleich zu früher, bewegen sich die Kinder & Jugendliche nicht mehr so häufig, sei es auf Grund der hohen Anforderungen in der Schule oder das Desinteresse an Spielen außerhalb des Kinderzimmers. Für uns ist es wichtig, dass die Schüler der Tennisschule Marco Gumbinger grundsätzlich alle anderen Sportarten durch das Tennistraining in den Einstiegsgruppen erlernen können.

Durch das Laufen und Rennen zum Ball, das Ballgefühl, die Koordination und die Kondition lernen die Kinder bei uns alle wichtigen Voraussetzungen für jede beliebige Sportart. Benehmen, Respekt und Teamgeist wird bei uns an erster Stelle stehen. Es ist unter anderem auch wichtig verlieren zu lernen, genauso aber auch zu lernen wie man damit umgeht zu gewinnen.

Unterschiedliche Spielstärken verbinden:

Es wird immer jemanden geben, der besser ist als man selbst. Demnach ist es unsere Aufgabe als Tennisschule, jedem Tennisschüler die wesentlichen Punkte des Tennissports aber auch anderer Sportarten auf und neben dem Platz mitzugeben. Wir arbeiten täglich mit Freude daran, die Grundschnitte, Grundregeln und die wichtigsten Punkte an euch weiterzugeben.

Gerade für Kinder und Jugendliche ist es immens wichtig zu lernen mit schwächeren Spielern zu spielen, denn es liegt an den besseren Spieler, inwieweit eine Trainingseinheit funktioniert. Die große Kunst liegt gerade darin, mit schwächeren sein bestmöglichstes Tennis abzurufen und dadurch auch seine Mitspieler zu pushen. Somit können wir auch als Team immer stärker und erfolgreicher werden.

Es ist ein, besonders bei Eltern, weit verbreiteter Irrglaube, dass junge Spieler sich nur verbessern, wenn sie „mit besseren“ Spielern spielen. Gegen einen guten Spieler, kann jeder gut spielen

Um in einer Trainingseinheit mit unterschiedlich starken Mitspielern, für jeden eine anspruchsvolle Stunde zu gestalten, achten wir darauf, eine progressive Tennisstunde zu führen. Progressives Tennis bedeutet, die einzelnen Übungen je nach Leistungen des individuellen Spielers anzupassen (auf den Fortschritt des einzelnen Spielers), um dennoch ein Zusammenspiel mit starken und weniger starken Spielern zu ermöglichen. Wir als Trainerteam der Tennisschule Marco Gumbinger stehen für ein Miteinander – erst wenn man dies verstanden hat, kann man ein außergewöhnlicher Sportler werden

Unser Ziel für jedes Individuum?

Für uns als Team der Tennisschule Marco Gumbinger wird jeder Schüler gleichbehandelt. Wir wollen das Beste für jeden. Tennis ist nicht nur eine tolle Sportart, vielmehr ist Tennis ein Weg um sich, vor allem in jungen Jahren persönlich weiter zu entwickeln.

Wir wissen, dass jeder Mensch, jeder Sportler und jeder Tennisspieler komplett unterschiedlich sind. Die einen Aufgaben lernen wir schnell und die anderen wiederum etwas langsamer. Für manche ist es verständlicher durch Bilder zu lernen, andere hingegen lernen durch hören schneller. Je nach Auffassungsgabe wird der einzelne Spieler gefördert. Uns ist besonders wichtig die soziale Kompetenz und das soziale Verhalten jedes einzelnen Trainingsteilnehmers zu beachten. Denn Tennis besteht nicht nur aus Schlägen, vielmehr besteht Tennis aus den Mentalen und sozialen Zusammensetzungen eines jeden Individuums.

Daher ist es für uns sehr wichtig, wie sich ein Schüler verhält, welche sozialen Fähigkeiten er/ sie mit einbringt und inwiefern wir das Tennisspiel durch Mentale und persönliche Unterstützung fördern und verbessern können.

Tennis & die Zukunft:

Wir, das Trainerteam der Tennisschule Marco Gumbinger stehen für eine langfristige Zukunft. Wir achten auf körperliche Voraussetzungen und überfordern sowie unterfordern unsere Schüler keineswegs. Es ist wichtig, dass man in kleinen Schritten arbeitet um den langen Weg der Tennisschule mit Freude, Leidenschaft und Motivation bestreiten kann.

Wir möchten euch für eure Tenniszukunft die beste Ausbildung mit auf den Weg geben. Denn Tennis kann bis in das hohe Alter gespielt werden. Tennis ist eine unglaublich tolle Sportart und birgt im Vergleich zu anderen Sportarten ein minimales Verletzungsrisiko. Tennis wird kontaktfrei gespielt. Verletzungen durch Mitspieler oder Gegner, welche in anderen Sportarten oftmals Karrieren beenden, sind beim Tennis ausgeschlossen. Tennis ist, einmal richtig gelernt, die perfekte „Lifetime“ Sportart. Selbst nach längeren Pausen, sind Spieler oft überrascht, wie schnell sie wieder „in den Schlag“ kommen.

Unsere Tennisschule ist gleichzeitig eine große Familie, mit jungen und älteren Mitgliedern. Gerade der Umgang mit den verschiedenen Altersklassen und den individuellen Persönlichkeiten, ist für die Kleinen unter uns ein großes Geschenk.

Tennis ist nicht nur für die gute Laune und die Freude zuständig. Tennis ist tatsächlich eines der gesündesten Sportarten die es gibt, vielleicht oder gerade deswegen kann man es bis ins ganz hohe Alter ausüben. Eine neue Studie belegt, dass Tennisspieler mitunter am längsten leben! Beim Tennis wird in sogenannten Intervallen trainiert, welches jedem Alter und „Trainingszustand“ individuell angepasst werden kann.

Es kann zudem zwischen einer Einzel- oder Teamsportart gewählt werden. Wo ist das schon möglich?

Zuschauen der Eltern:

Uns ist ganz wichtig, dass sie während dem Training die Kinder völlig dem Trainer überlassen. Nur so können wir die Kinder optimal unterrichten. Die Schüler müssen lernen, selbständig, in einer Gruppe oder im Individualtraining zu bestehen. In einem Turnier oder Match ist werden sie unweigerlich auf sich alleine gestellt sein. Das Zuschauen auf der Bank oder am Platz ist demnach allen Eltern untersagt.

An die Eltern der Grund- und Gruppenkurse Kinder:

Aufgrund der Tatsache, dass ein Tennis-Trainer im Verhältnis zu vielen anderen Sportarten nur wenige Schüler betreut, ist Tennis sehr persönlich und somit kann auf jeden Schüler individuell eingegangen werden. Grundsätzlich gilt Tennis als ein Einzelsport. Umso wichtiger ist, dass Ihr Kind im Training eine Gemeinschaft empfindet und sich als Teil des Ganzen sieht. Tennis ist ein Spiel, welches den Kindern Freude bereiten soll. Zeigen sie Ihrem Kind, dass Sie Interesse am Tennis haben, sie werden sehen Ihr Kind wird Ihre angemessene Begeisterung als etwas positives empfinden.

Um Ihren Kindern die bestmögliche Ausbildung anzubieten, ist es wichtig, dass jedes Kind aus freien Stücken und aus Freude zum Tennissport zu uns in das Training kommt. Wir ermöglichen Ihren Kindern, Tennis zu erlernen und Tennis zu verstehen. Demnach ist für uns als Tennisschule sehr wichtig, dass wir Ihnen, als Eltern der Kinder in den Grund- und Gruppenkursen den Tennissport ebenso bestmöglich zu verstehen geben.

Wir bieten Ihren Kindern, angepasst an die Trainingsstunden die bestmögliche Ausbildung. Deswegen ist es wichtig, dass sie verstehen wie komplex der Tennissport ist und was für Erwartungen Ihrerseits angemessen sind. Es ist nicht einfach das Tennisspielen zu erlernen. Der Tennissport ist mit Abstand eines der komplexesten Sportarten die es gibt.

Beim Tennis treffen Unmengen an verschiedenen Komponenten aufeinander. Gerade die athletische Voraussetzung muss gegeben sein, die wir von Anfang an in das Training einbauen. Nicht immer ist es für Lernfortschritte, zwingend erforderlich die gesamte Stunde einen Tennisschläger in der Hand zu halten. Wir verzichten auf „Eltern-Marketing“ Stunden welche toll aussehen. Für uns steht die langfristige Entwicklung des Schülers im Vordergrund. In den Grund- und Gruppenkursen trainieren die Kinder gemeinsam. Ganz gleich ob Junge oder Mädchen, in unserer Tennisschule spielt jeder mit jedem.

Es benötigt Disziplin, Ehrgeiz, Wille und vor allem Freude um in kleinen Schritten besser zu werden. Sollte Ihr Kind keine Freude empfinden so bitten wir Sie, Ihr Kind aus dem Training zu nehmen. Es ist nur möglich in Gruppen zu arbeiten, wenn jedes Kind motiviert und mit voller Freude trainiert. Bitte sehen Sie unsere Arbeit nicht als eine Betreuungsstunde an, in der wir Ihr Kind erziehen müssen, denn wir sind keine Erzieher.

Wir sind kompetente und bestens ausgebildete Tennistrainer und möchten Ihren und allen anderen Kindern, selbst mit geringer Stundenanzahl, das bestmögliche Training anbieten.

An die Eltern der Mannschafts- und Turnierspieler:

Auch wir, die Trainier der Tennisschule Marco Gumbinger werden uns an den oben genannten Kodex halten. Bei Fragen und Unverständnis können Sie sich jederzeit an uns wenden. Wir hoffen, dass wir somit gemeinsam als Team, den Tennissport für Ihre Kinder, unsere Schüler und allen Mitwirkenden und Tennisbegeisterten zu einem Respektvollen und fairen Sport machen können.

Ihre Hilfe und Ihr Verständnis dem gegenüber ist jedoch das Wichtigste. Sie sind die Eltern und somit der Schlüssel zum Erfolg. Es ist jedoch sehr wichtig, dass Sie uns Ihre Kinder anvertrauen, unsere Regeln bestätigen und unserer Arbeit mit vollstem Vertrauen entgegenreten.

Das Wichtigste für einen jungen Turnierspieler, ist das Umfeld, die Familie und besonders Sie als Eltern. Wir Trainer sind dafür da, Ihrem Kind das Bestmögliche Tennistraining und Vertrauen in das eigene Spiel und die Entwicklung mitzugeben und in jeder Trainingseinheit zu fördern und weiterzubringen.

Sie als Eltern sollten den Part „Tennis“ unbedingt uns überlassen. Sie sind ausschließlich dafür da ihr Kind zu unterstützen, Ihren Interessen und Wünschen nachzugehen und ein Platz zu schaffen an dem Ihr Kind, Kind sein darf. Es ist immens wichtig, dass sie verstehen, dass ein Kind nur dann erfolgreich sein kann, wenn es aus freien Stücken und aus voller Leidenschaft als Tennisspieler Turniere bestreiten möchte. Wir sprechen aus langjähriger Erfahrung und bitten Sie deshalb uns zu vertrauen und Ihrem Kind ein sicheres und liebevolles Umfeld zu schenken, ganz ohne Tennis.

Wichtiger Verhaltenskodex für alle Turnierspieler - Eltern:

Jegliche Form von Diskriminierung, Rassismus oder Gewalt wird unterlassen und wird auch von anderen nicht geduldet. Die Eltern der Tennisschule Marco Gumbinger sind verpflichtet dazu beizutragen, allen Kindern ein sicheres und positives Umfeld im Wettkampf zu erschaffen. Jegliches Verhalten, welches eine grobe Unsportlichkeit darstellt, sei es vor, während, oder nach einem Spiel, ist zu unterlassen.

Ihr Kind, wird ungeachtet seiner/Ihrer Leistung, immer bestmöglich unterstützt und mit Respekt behandelt. Sie werden darauf achten, dass Ihr Kind seinen Gegner auf dem Platz und außerhalb freundlich und mit Respekt begegnet. Ihr Kind ist stets eigenständig dazu verpflichtet, seine Entscheidungen, sportlich fair und ehrlich zu treffen.

Unsportliches Verhalten Ihrer Kinder gegenüber dem Gegner, den Zuschauern oder Offiziellen darf nicht geduldet werden. Unterstützen sie Ihr Kind und fragen sie nach einem Offiziellen nur, wenn Ihr Kind nach Ihrer Hilfe fragt und es erforderlich ist. Es ist außerdem nicht gestattet sich in das Spielgeschehen einzumischen und Einfluss auf die Entscheidungsfindung der Spieler zu nehmen. Den Anweisungen der Offiziellen ist Folge zu leisten, um einen ungestörten Spielablauf zu ermöglichen. Die „No Coaching Regel“ ist einzuhalten, d.h. Anweisungen an Ihr Kind ist während des gesamten Spiels untersagt.

Auch wir als Trainerteam der Tennisschule Marco Gumbinger werden uns an diesen Kodex halten und Ihnen ein Vorbild sein. Um unseren Kindern und Schülern, aber auch allen Gegnern und Mitwirkenden, sowie Tennisbegeisterten ein faires und respektvolles Miteinander zu gestalten, ist es unsere Pflicht, sich an die gegebenen Punkte zu halten. Der Tennissport ist und bleibt ein niveauvoller Sport, in dem ein unpassendes Verhalten nicht geduldet werden kann.

**Euer Trainerteam
Tennisschule Marco Gumbinger**