

Das System der Tennisakademie Guido Jacke – Intelligent trainieren, wie die Profis

Es geht los: Elementar-Training	Es geht weiter: Grundlagen-Training	Und weiter: Aufbau-Training	Es gibt eine Steigerung: Intensiv-Training	Es geht ums Ganze: Individuelles Training
<p>Kinder wollen vor allem Spaß und der wird ihnen im Schulbetrieb der Tennis-Akademie Berlin im Sportpark Kleinmachnow geboten. Der gesamte Unterricht findet schuljahresbegleitend statt. In allen Ferien werden separat Camps angeboten (siehe Aushang). Das gesamte Programm ist nicht leistungsorientiert, sondern das</p> <p style="text-align: center;">spaßbetonte, intelligente Lernen steht im Vordergrund.</p> <p>Die Freude an der Bewegung, beim Spiel mit dem Ball, am Tennisspiel selbst und die interessante Vermittlung der Technik mit ersten taktischen Hinweisen entstehen so fast zwangsläufig. In kleinen Gruppen von höchstens 8 Kindern werden spielerisch die allgemeinen, koordinativen Fähig- und Fertigkeiten geschult u. die ersten sportart-spezifischen Grundlagen gelegt. Ein geeigneter Trainer ist Ansprechpartner u. Bezugsperson für alle Sorgen und Nöte der Kleinen. Er führt seine Schützlinge langsam an die Sportart heran, vermittelt Grundlagen der Tennispraxis und -theorie im Kleinfeld mit Methodikbällen. Des Weiteren pflegt er den wachsenden Enthusiasmus für den „weißen Sport“. Auch athletische Grundlagen werden von ihm gelegt, um von vornherein den Einklang von körperlich-geistiger Entwicklung und sportlichem Können sicherzustellen.</p>	<p>Auch in der nächsten Stufe steht das kindgerechte Training weiterhin im Vordergrund. Aufbauend auf den nun vorhandenen Grundkenntnissen nimmt der Umfang der tennisspezifischen und athletischen Ausbildung zu. Im Kindertraining entwickelt sich die Begeisterung für den Tennissport, die die erste Voraussetzung für das intelligente Lernen und das Vordringen in die Leistungsspitze ist.</p> <p>Entsprechend erweitert sich das Trainingsangebot: 1 Std. Tennis- u. 1 Std. Athletiktraining und auch am Wochenende können erste Spiele (Matches um Punkte) beginnen; weiterhin laufen die interessanten Ferien camps, die von der TAB angeboten werden.</p> <p>Nach Sichtung und Auswahl werden die technischen Grundlagen bis zur Grundlinie (Grobform –VH; RH; AS; V; S) gelegt. Bzw. werden weiter die koordinativen, motorischen und psychischen Fähig- und Fertigkeiten ausgebildet.</p> <p>Um die nächste Stufe „Aufbau-Training“ erreichen zu können, müssen einige Kriterien erfüllt werden: Grobform –VH; RH; AS; V; S muss zu sehen sein und das Spielen mit einem Partner im Aufschlagfeld mit VH u. RH soll mit 20 Ballwechsel funktionieren!!! Beginn: Hausranglistenturniere usw.</p>	<p>(Voraussetzung für das Aufbau-Training sind die Grundschnitte in ihrer Grobform und die Fähigkeit, mit einem Spielpartner den Ball von GL zu GL im Spiel zu halten).</p> <p>Aus Kindern werden Jugendliche und Tennis kann jetzt an Bedeutung gewinnen. Die tennisspezifische Ausbildung erreicht nun ein höheres Niveau, die Tennistechnik der Grobform aller Grundschnitte wird nun verfeinert (Treffpunkt- u. Zielflächenorientiert). Es wird technisch-taktisch gelernt u. die erste Stabilisierungsphase beginnt. Das athletische Training erfolgt parallel dazu. Hier fangen die zwei Wege der Tennisentwicklung an –</p> <ol style="list-style-type: none"> weiter intelligentes Erlernen des geliebten Hobbys „Tennis“ oder etwas leistungs- und wettkampforientiert. <p>Die Kinder werden daher mental auch auf Wettkampfsituationen eingestimmt, erste Turniere im Verbandsgebiet werden gespielt.</p> <p>Um die nächste Stufe „Intensiv-Training“ erreichen zu können, müssen einige Kriterien erfüllt werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> Erfolgreich Tennis spielen Lernwilligkeit/Strebsamkeit Tennis und Schule an Nr. 1 	<p>Hier werden die Voraussetzungen für die individuelle Entwicklung geschaffen.</p> <p>Hauptaugenmerk wird auf die Einstellung fallen, denn bei 9 Std. Training pro Woche wird schon einiges abverlangt. Dies ist nur zu schaffen, wenn die Einstellung zu dieser Belastung positiv ist und die schulischen Leistungen darunter nicht leiden!</p> <p>Alles Denken und Handeln geht in Richtung Tennis, die Trainings- und Turnierplanung wird zur Pflicht. Langsam muss sich der Tennisplanung alles unterordnen.</p> <p>In dieser Phase wird der Spielertyp geprägt und entwickelt.</p> <p>Haupttrainingsziele:</p> <ol style="list-style-type: none"> Treffpunkt Körperschwerpunkt Technisch-taktisches Schlagen Beinarbeit Aufschlag und Return <p>In dieser Phase kann schon das volle Turnierprogramm gespielt werden, denn bei diesem Leistungsstand stehen schon 30 – 50 Matches im Jahr an. Hier beginnt das Vertrauensverhältnis Sportler, Eltern u. Trainer!</p>	<p>Den Jugendlichen wird alles geboten, was den Sprung in die nationale – und internationale Leistungsspitze möglich macht.</p> <p>Das Training wird immer individueller, die Gruppen werden kleiner (3 – 4 Spieler/in) und die persönliche Entwicklung wird in den Vordergrund gestellt, denn es wird der komplette Spielertyp entwickelt. Dadurch wird der Umfang an Einzeltraining größer.</p> <p>In diesem Entwicklungsprozess ist Intensität des Trainings gefragt und damit verbunden auch Erholung und Regeneration, denn der Sportler ist nur so gut, wie er sich erholt hat!!!</p> <p>Die sportliche Entwicklung läuft einher mit der Schulischen und biologischen Entwicklung und aus diesem Grund ist ein professionelles Umfeld von größter Bedeutung!!!</p> <p>– der Weg zum sportlichen Erfolg und zu einem gesunden Leben -</p> <p>Individuelle Entwicklung</p> <ol style="list-style-type: none"> Trainings- und Turnierplanung Training - tennisspezifisch - athletisch Turniere m. Betreuung Med. Betreuung Psychologische Betreuung Rundumbetreuung
1 – 2 x 60 Minuten pro Woche ca. 1/2 – 2 Jahre	1 – 2 x 2 Stunden pro Woche ca. 1 – 2 Jahre	1 – 2 x 3 Std. pro Woche ca. 1 – 2 Jahre	3 – 4 x 3 Std. pro Woche ca. 1 – 2 Jahre	x Stunden pro Woche x Jahre
1 x pro Wo. Training / Monat 39,- € Ab 6 Jahre / Monat 49,- € 2 x pro Wo. Training / Monat 98,- €	1 x pro Wo. Training / Monat 78,-€ 2 x pro Wo. Training / Monat 156,-€	1 x pro Wo. Training / Monat 128,-€ 2 x pro Wo. Training / Monat 248,-€	3 x pro Wo. Training / Monat 348,-€ 4 x pro Wo. Training / Monat 459,-€	Preis nach Absprache

Grobform

1. Grundstellung beim Tennis
2. Aus der Grundstellung die Bewegung zum Vorhandschlag (Fußarbeit)
3. Vorhandschlag
 - Ausholen
 - Trefferzone
 - Ausschwung
 - Bewegung zur Ausgangsposition
4. Rückhandschlag
 - Ausholen
 - Trefferzone
 - Ausschwung
 - Bewegung zur Ausgangsposition
5. Aufschlag
6. Volley
 - Trefferzone (am Netz aus der Luft)
 - Bewegung zur Ausgangsposition

Feinform

Individuelle Entwicklung

Einige didaktische Grundregeln