

# Was ist Tennis 10s?

Tennis 10s schafft einen Rahmen für die Entwicklung von Kindern im Alter von 10 Jahren und jünger. Über drei unterschiedliche und durch verschiedene Farben gekennzeichnete Stufen können Kinder Tennis leicht erlernen und sich Schritt für Schritt verbessern.

## **Rot, Orange und Grün**

Die Stufen entsprechen Entwicklungsstadien, in denen sich die Kinder je nach Alter, Fähigkeiten, Selbstsicherheit und Neigung auch im Wettkampf weiterentwickeln können. Dabei spielen sie schrittweise auf größeren Plätzen mit längeren Schlägern und schnelleren Bällen.

## **Kleiner, langsamer, leichter**

Darunter versteht man:

- ein dreistufiges Aufbauprogramm,
- vor allem für Kinder entwickelt, aber auch für den Einstieg von älteren Anfängern geeignet,
- ein strukturierter Lernfortschritt mit langsameren Bällen auf kleineren Plätzen mit kürzeren Schlägern,
- altersgerecht und der Körpergröße angepasst.

## **Effizient und effektiv**

Die Kinder können rascher spielen und gewinnen schneller an Selbstsicherheit:

- weil sie schneller Fähigkeiten erlangen und richtig spielen können,
- weil der Trainer ihnen das Tennisspielen und nicht einfach isolierte technische Fähigkeiten beibringt,
- weil die Spieler motivierter weitermachen, wenn sie spielen können, Fortschritte machen und früher Erfolgserlebnisse wahrnehmen.

Am allerwichtigsten ist, dass die jungen Anfänger möglichst schnell die Grundzüge des Spiels lernen, sich Spieltaktiken aneignen und von Beginn an spielen.

## **Programme**

Die drei Stufen erlauben es jedem Verein, ein strukturiertes Programm mit passenden Wettkämpfen anzubieten. Trainings-, Spiel- und zusätzliche Übungsmöglichkeiten werden als Weg verstanden, die Anfänger auf das Spielen vorzubereiten, anstatt einzelne Einheiten ohne Bezug zum eigentlichen Spiel zu sein.

Kinder, die gleich mit dem gelben Ball spielen, machen oft nicht weiter. Der gelbe Ball springt hoch über ihren Kopf, die Ballwechsel sind kurz, und sie verbringen die meiste Zeit damit, Bälle zu sammeln – dadurch verlieren sie rasch das Interesse. Einfache Spiele hingegen sorgen für Motivation.