

Jugend-Sommertraining 2026

Im **Anfängerbereich** sind durchaus **zwei Trainingseinheiten pro Woche sinnvoll**, um schneller auf ein ansprechendes Spielniveau zu kommen. Wenn dieses erreicht ist, kann bspw. im Winter aus Kostengründen auch nur einmal pro Woche trainiert werden. **Wer allerdings immer nur einmal pro Woche ein Gruppentraining absolviert** und sonst nichts macht, **gehört erfahrungsgemäß zu der Gruppe, die in der Pubertät mit dem Tennissport aufhört**. Ein Spielniveau, das für die Jugendlichen befriedigende Ergebnisse bringt, wird auf diesem Wege meistens nicht erreicht. Nicht mal das Niveau um in einer Mannschaft auf unterer Ebene zu spielen wird in der Regel erreicht. Deswegen ist von diesem Weg abzuraten, wobei mit etwas Talent und viel Eigeninitiative (Regelmäßiges Spielen mit Freunden usw.) hier auch das fehlende Training wettgemacht werden kann. **Ps. Ein durchschnittliches Tennismatch dauert 89 min.:**)

Was ist möglich?		Für wen?	Gruppengröße	Trainingseinheit	Kosten pro Trainingseinheit
Mini-Tennis	allg. Motorikschulung :laufen, springen, werfen, fangen und vieles mehr :)	4 - 8 Jahren (2x pro Woche sinnvoll)	4-6er	45 min.	7,00 €
Basis-Training 1x /Woche	Grundschläge Grobform (Aufschlag, Return, Vorhand, Rückhand) Grundregeln des Spiels	Für alle (6-21 Jährigen) die nur mal reinschnuppern wollen und das größte vom Tennis lernen möchten.	4-6er	45 min.	7,00 €
Basis-Training 2x /Woche	Schlagarten Grobform (Aufschlag, Return, Vorhand, Rückhand, Schmetterball, Lob, Stopp, Volley) Regeln plus Zählweise	Für alle (6-21 Jährigen) die mit eigeninitiative (z.B. zum Tennisspielen verabreden) durchstarten wollen.	4-6er	45 min.	7,00 €
Team-Training 1x /Woche	Schlagarten Grobform (Aufschlag, Return, Vorhand, Rückhand, Schmetterball, Lob, Stopp, Volley) Regeln plus Zählweise leichte taktische Elemente	Für alle (6-21 Jährigen) die mit eigeninitiative (z.B. zum Tennisspielen verabreden) durchstarten wollen.	4er	90 min.	15,- €
Team-Training 2x /Woche	Schlagarten (s.o.) bis zur Feinform (inkl. Slice und Topspin) Regeln plus Zählweise taktischen Elemente Beinarbeit	Spieler die über kurz oder lang in einer Mannschaft spielen wollen.	4er	90 min.	15,- €
Athletiktraining Eine gute Athletik macht einen Unterschied von ca. 2! Spielstärken (geht ein Spiel 6:3;6:3 aus ist das zb. eine Spielstärke)	Gefragt sind beim Tennis besonders Kraft- und Schnelligkeitsausdauer sowie koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Ballgefühl, Orientierung und Reaktion. z.B. Wer schneller rennt/reagiert kann mehr Bälle im optimalen Treffpunkt schlagen. 70% aller Fehler passieren weil man aus dem Gleichgewicht kommt.	Für alle die fitter werden möchten.:) Jeder der sein Tennisspiel entscheidend verbessern möchte!	bis zu 10 Personen	45 min. Mittwoch 18:00 - 18:45 Uhr	5,- €

Natürlich können alle Trainingsangebote kombiniert werden:) und 3 oder 4x Training in der Woche versuchen wir selbstverständlich auch hinzubekommen!