

Trainingskonzept TV Buchschlag

Version 1.0
erarbeitet von Sven Voigt in
Zusammenarbeit mit dem Vorstand



Rahmenbedingungen für das Training im TVB



- Hoher Bedarf bzw. Nachfrage nach Training besonders bei Kindern und Jugendlichen
- Das Trainerteam bietet Training für
 - Leistungs- und Breitensportorientierte Spieler/-innen
 - Kinder, Jugendliche, Aktive und Altersklassen
 - verschiedene Trainingsformate und –inhalte an
- Die bestehenden Trainingskapazitäten können nicht ausgebaut werden, um allen Mitgliedern des TVB entsprechende Spielkapazitäten anzubieten

Ziele & Erwartungen



Ziele:

- Jeder Mannschaftsspieler soll ein Mannschaftstraining erhalten (min. 1x wöchentlich)
- Die Trainingsinhalte richten sich auch nach den Fähigkeiten der Spieler und der Ligenspielklasse (z.B. Gruppen- oder Kreisliga)
- Wenn ein Mannschaftstraining nicht stattfinden kann, soll bevorzugt ein Gruppentraining stattfinden
- Grundsätzlich sollen weniger Einzelstunden stattfinden, um eine gerechtere Verteilung der bestehenden Trainingskapazitäten zu erreichen



Erwartungen:

- Regelmäßige Trainingsteilnahme (Voraussetzung für Mannschaftstraining)
- Bereitschaft, an den Punktspielen des Vereins teilzunehmen
- Vertreten des Vereins auf Turnieren
- "Fair-Play-Gedanke", Außenwirkung durch Einhaltung des Verhaltenskodex des TVB

Leistungs- und Breitensportmannschaften 2023



In den Leistungsmannschaften spielen Spielerinnen und Spieler, die Deutsche-Ranglisten-Turniere (DTB) spielen, ein DTB-Ranking besitzen, im Bezirkskader trainieren oder eine herausragende Leistungsmotivation aufweisen.

In der Regel sind diese Spieler/-innen 3-5x pro Woche (Tennis- und Kondittraining) auf dem Platz und nehmen regelmäßig an Turnieren teil.

Aufgrund dieser Eigenschaften gelten leistungsorientierte Spieler/-innen, die im TVB in den jeweils ersten Mannschaften spielen, als förderungswürdig. Jugendliche können ggfls. als Ergänzungsspieler/-innen bei den Aktiven eingesetzt werden.

Breitensportorientierte Spieler/-innen gehören meistens der zweiten oder dritten Mannschaft an. Diese Spieler/-innen spielen in der Regel 1-2x pro Woche incl. Training und nehmen eher sporadisch an Turnieren teil.

Leistungsmannschaften 2023



Männlich

Aktive: Herren I (Hessenliga)

Aktive: Herren II (Gruppenliga)

U18 I (Gruppenliga)

U18 II (Gruppenliga)

U15 I (Bezirksoberliga)

U12 I (Bezirksoberliga)

Weiblich

Aktive: Damen I (Verbandsliga)

U18 I (Bezirksoberliga)

U15 I (Bezirksoberliga)

U12 I (Bezirksoberliga)

Trainingsinhalte Leistungsmannschaften im Mannschaftstraining



- Schwerpunkt: Doppeltraining (Taktik, Wettkampfhärte im Doppel)
- Matchtraining (Einzel und Doppel)
- Konditionell orientierte Trainingsformen (tennisspezifisch)
- Verbesserung der physischen Stabilität im Wettkampf
- Vermittlung des Fair-Play-Gedankens und Aufbau eines Team-Gefühls
- ...

Trainingsinhalte Breitensportmannschaften im Mannschaftstraining



- Verbesserung der Grundtechnik der Grundschläge und des Aufschlags
- Schwerpunkt: Doppeltraining (Taktik, Grundformationen im Doppel)
- Vermittlung von Freude/Spaß am Wettkampftennis
- Vermittlung des Fair-Play-Gedankens und Aufbau eines Team-Gefühls
- ...

Trainingstableau



Altersklassen

Selbstorganisation
innerhalb der
einzelnen
Mannschaften

Aktive

Herren I

Herren II

Herren III

Damen I

Damen II

Junioren

U 18 I

U 18 II

U 18 III

U 15 I

U 15 II

U 15 III

U 15 IV

U 12 I

U 12 II

U 10 I

Juniorinnen

U 18 I

U 18 II

U 18 III

U 15 I

U 15 II

U 15 III

U 12 I

U 12 II

U 10 I

Jüngstenbereich

Kinder bis 8 Jahre:
Mehrere Trainingstermine
pro Woche

Schwerpunkte: Ballzirkus,
Heidelberger
Ballschule, Koordinationsparcours,
Parteiballspiele, Staffelspiele,
Vielseitigkeitstraining

Kinder 4 bis 6 Jahre:
Ballschule

* Ggf. Terminüberschneidungen innerhalb der Jugendaltersklassen bzw. zwischen Jugend- und Aktivenmannschaftstraining

Trainingskonzept TV Buchschlag, Version 1.0

Konditionstraining



- Athletiktraining wird 1x pro Woche von Peter Bonn angeboten
- Besonders geeignet für Leistungsmannschaften
- Schwerpunkte:
 - Verletzungsprophylaxe
 - Schnellkraft- und Schnelligkeitstraining
 - Training der Willensstoßkraft
 - Aufbau eines Zusammengehörigkeitsgefühls

Freies Training für Erwachsene



- Angebot eines freien Trainings wochentags in den Abendstunden erstmalig in der Sommersaison 2023

Ziel:

- ‚Ankommen‘ im Verein für Neumitglieder
- Kennenlernen von Mitgliedern bzw. des Vereins
- Ggfls. Einbinden der Spieler/-innen in bestehende Spieler- bzw. Trainingsgruppen

Zielgruppe:

- Interessierte Spieler/-innen der Altersklassen
- Neumitglieder

Optional: Leistungskonzept



- Fördertraining für die stärksten Leistungsträger des Vereins, die noch Steigerungspotenzial besitzen (siehe auch TVB Homepage: ‚TVB Förderkonzept‘)
- Trainer: S. Voigt, J. Theron, P. Wanzek, J. Gehb, N. Steiner, S. Heinrich
- Umfang: 1x2,5 Stunden pro Woche (inkl. Konditionstraining)
- 3-4x pro Jahr Themenworkshops, z.B. Mentaltraining, Aufschlag & Return, Doppeltaktik, Schnelligkeits- und kindgerechtes Krafttraining