

## Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Tennistraining mit Mindestabstand

Wir freuen uns alle, dass die lange Schließung der Tennisplätze zu Ende ist. Damit das so bleiben kann, müssen wir verantwortungsvoll mit der Situation umgehen und die gebotenen Abstandsregeln und die vielfach kommunizierten Hygieneregeln einhalten. Ich möchte aus Sicht des Trainingsbetriebs in den Tennisclubs einige informelle, aber wie ich denke wichtige Tipps geben, um die kommenden Wochen regelkonform zu gestalten.

### 1. Planung:

Der Tennisverein muss den Wiederbeginn mit den bestehenden Auflagen planen. Dazu gehören Überlegungen, wie die Plätze mit einer entsprechenden Abstandsregelung erreicht werden können. Zwei voneinander getrennt stehende Bänke, gegebenenfalls weitere Stühle, gewährleisten eine unabhängige Spielvorbereitung und zwischenzeitliche Trinkpausen. Es wird empfohlen, eine abwaschbare Unterlage auf die Sitzfläche zu legen. Wahlweise kann der jeweilige Spieler auch ein eigenes sauberes Handtuch unterlegen.

Für die Tennistrainer/innen ist es notwendig, sich intensiv mit der Planung der Trainingsstunden zu beschäftigen. Der Stundenablauf, beginnend mit dem Betreten des Platzes durch die Trainingsteilnehmer bis zur Verabschiedung, ist detailliert vorzubereiten. In den weiteren Überlegungen müssen alle Aufwärmübungen, Technikübungen und Spielformen, die in der jeweiligen Stunde vorkommen sollen, enthalten sein. Dazu wird das Ritual des Sammelns der Bälle, der Trinkpausen und des Stundenübergangs skizziert. Nach Fertigstellung des Ablaufplanes sollte ein mentales Probehandeln durchlaufen werden, um mögliche Schwachstellen aufzuspüren. Alle benötigten Materialien sind **vor** Trainingsbeginn auf dem Platz zu positionieren.

### 2. Inhaltliche Gestaltung der Übungsformen:

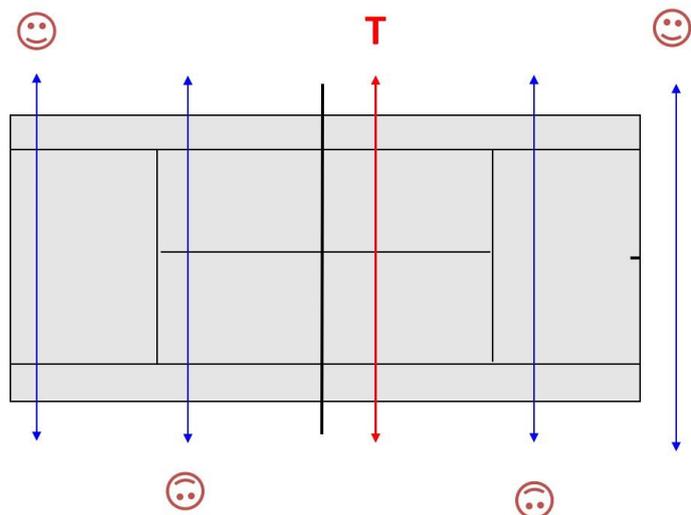
Entscheidendes Kriterium für die Trainingsarbeit ist die Abstandseinhaltung. Jede Übung muss daraufhin geplant werden. Die Beispiele gelten für vier Trainingsteilnehmer/innen, sind aus gesetzlicher Sicht weniger erlaubt kann das entsprechend angepasst werden.

- a) **Aufwärmen:** Generell sollten sich die Kinder und Jugendlichen eigenständig vor dem Unterricht aufwärmen, sodass in der Unterrichtseinheit selbst ein kleines koordinatives „warm-up“ genügt.

#### Beispiel:

Trainer macht die Übung auf der Laufbahn am Netz vor, jeweils zwei Schüler auf jeder Seite machen die Übung seitenversetzt nach.

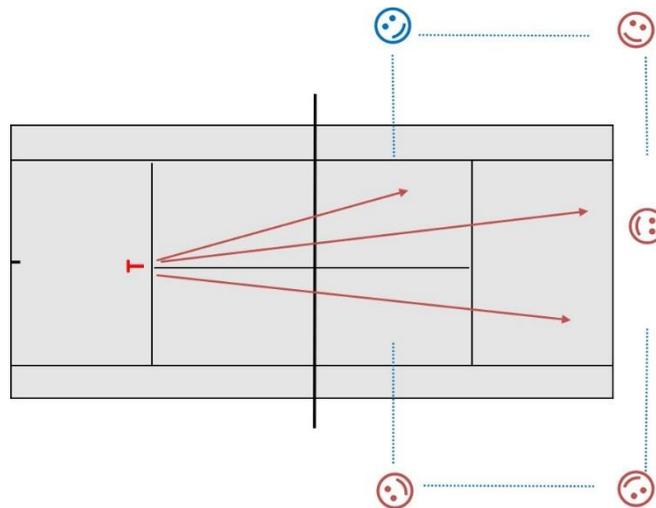
- Laufschiene
- Sprungübungen
- Ballprellübungen
- Schlagimitationsübungen
- Tappings und Antritte



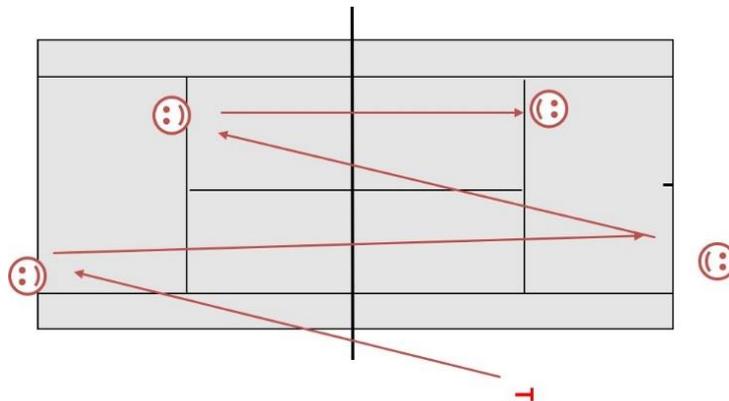
Die einzelnen Positionen werden vorher mit einem Markierungsteller festgelegt. Die Trainingsteilnehmer bekommen jeweils eine Farbe zugewiesen. Diese Farbe gilt für die ganze Stunde. Auch die Bänke bzw. Stühle für die Bags und für die Trinkpause werden entsprechend gekennzeichnet.

Beispiel 4er Gruppe: **Markus = Orange - Volker = Blau - Armin = Rot - Winfried = Grün**

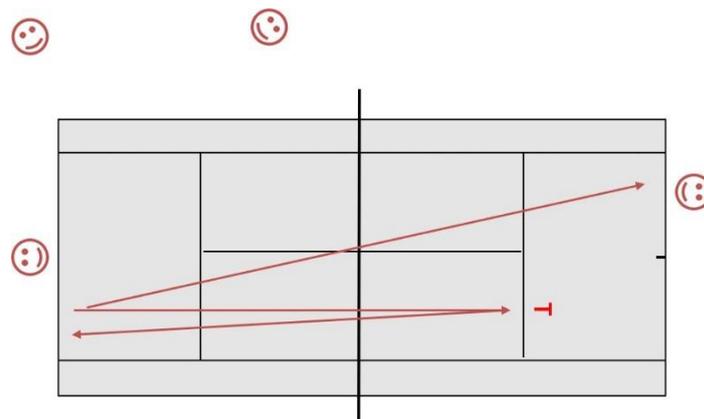
- b) **Feeding:** Beim Zuspiel aus dem Ballkorb stehen alle Schüler auf einer Hälfte. Hier ist darauf zu achten, dass jeder Schüler weiß, wo der jeweilige Wartebereich ist. Nach Beendigung der Schlagserie und einem abschließenden „split-step“ wird der Platz immer zur gleichen Seite verlassen. Schüler Marcus und Volker nach rechts, Schüler Winfried und Armin nach links. Günstig ist es, wenn das Training auf einem Platz mit viel Auslauf stattfinden kann.



- c) **Interaktion Schüler-Schüler:** Interaktionsübungen sollten unter den noch vorhandenen Einschränkungen kooperativer Natur sein. Schlagrichtungen und Laufbereiche werden vorgegeben. Positionswechsel werden klar und deutlich angesagt (z.B. Armin wechselt in Netzabstand auf die Rückhandseite, Winfried wechselt an der Grundline auf die Vorhandseite). Das Trainerzuspiel erfolgt von der Seite.



- d) **Interaktion Schüler-Lehrer:** Ähnlich wie in der Interaktion Schüler-Schüler werden feste Positionen zugewiesen. Spieler Markus ist an der Reihe und spielt den ihm zugespielten Ball zum Trainer zurück, bevor er gegen Armin den Punkt ausspielt. Nach Punktgewinn für Markus wechselt Markus in Warteposition 1, Winfried geht auf Warteposition 2 und Volker ist an der Reihe.



### **3. Trainingsmethodik**

In dieser Zeit ist die natürliche Begrüßung mit „hand-shake“ oder „high-five“ nicht möglich. Auch taktile Hilfen, nahe Demonstrationen oder Ansprachen am Schüler gilt es zu vermeiden. Dennoch sollten wir allen unseren Schülern in unserem Unterricht eine tiefe emotionale Zuwendung geben. Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen durchleben eine Zeit, die es vorher für sie noch nie gegeben hat. Gerade Kinder können das häufig noch nicht einordnen. Deshalb folgende Bitte:

- Kommuniziert positiv.
- Lasst viele Bälle schlagen.
- Freut Euch selbst darauf wieder auf dem Platz zu stehen und die Zeit mit Euren Schülern zu teilen.
- Spielt in jeder Stunde alle für die Zielgruppe relevanten Schläge durch, auch wenn die Übungszeit pro Schlag geringer ist als sonst.
- Der Wettkampf hat weniger Priorität im Vergleich zum Bälle schlagen und körperlicher Betätigung.
- Reduziert gerade am Anfang der Wiederaufnahme des Trainings den allgemeinen und persönlichen Leistungsdruck.

### **4. Sonderfall Regen:**

Sollte es während der Trainingszeit regnen, sind weitere Überlegungen notwendig. Können wir eine vorübergehende Regenpause mit der gebotenen Abstandsregelung überbrücken? Wenn das verneint werden muss oder eine Unbespielbarkeit des Trainingsplatzes über die Trainingszeit hinaus zum Abbruch der Trainingsstunde führen, muss geklärt werden, wie mit dem Abbruch der Stunde verfahren wird. Es besteht die Aufsichtspflicht über die Kinder und Jugendlichen, je nach Aufsichtsbedürftigkeit, aber immer für die geplante Trainingszeit. Bei einem vorzeitigen Abbruch muss dafür Sorge getragen werden, dass die Eltern oder Verwandten, die wir vorher vom Trainingsplatz ferngehalten haben (Abstandsregelung), in diesem Falle sofort abholbereit sind und die Aufsichtspflicht mit der entsprechenden Abstandsregelung rückübertragen werden kann. Bitte durchdenkt diesen Fall, damit ihr vorbereitet seid, falls es soweit kommt.

### **5. Weitere organisatorische Hinweise:**

Sofern nicht alle Trainingsteilnehmer in einem Trainingsplan oder Online-Buchungssystem aufgeführt sind, sollten die Trainingsteilnahmen dokumentiert werden, um eventuelle Infektionsketten nachverfolgen zu können. Es muss nachvollziehbar sein, wer sich wann auf der Anlage aufgehalten hat. Bei der Bezahlung der Trainingsstunden sollte zudem auf Bargeld verzichtet werden (Rechnung, Überweisung, paypal nutzen).

### **6. Persönliche Empfehlungen:**

Die Situation der letzten Monate und die noch lange andauernde Rückkehr zur Normalität sind nicht das, was wir uns für diese Zeit gewünscht haben. Nun gilt es positiv mit der Rückkehr auf den Platz umzugehen. Vermeidet unnötige Gespräche über das Für und Wider einer zu frühen oder zu späten Öffnung. Nehmt die Situation an und geht professionell damit um. Seid ausrüstungsmäßig vorbereitet (Desinfektionsmittel, Handschuhe, Mundschutz etc.), um unvorhergesehenen Situationen begegnen zu können. Lasst Euch nicht von Eurem Kurs abbringen, auch der Opa steht diesmal nicht „press“, sondern wartet an dafür vorgesehenen Stellen. Denkt daran, dass die Befolgung der Maßnahmen unsere Rückkehr auf den Platz möglich gemacht hat. Wir stehen aber immer unter Beobachtung, denn unsere Arbeit ist öffentlich. Zeigt, dass wir in dieser verrückten Situation verantwortungsvoll unterrichten können.

## **7. Kontaktaufnahme:**

Wir, das Ausbildungsteam des HTV wünschen Euch viel Spaß bei der Wiederaufnahme Eurer Arbeit. Habt ihr weitere Fragen? Dann wendet Euch gerne an uns.

Michael Kreuzer, [michael.kreuzer@htv-tennis.de](mailto:michael.kreuzer@htv-tennis.de)

Patrick Seipel, [patrick@htv-tennis.de](mailto:patrick@htv-tennis.de)

Marco Wiemer, [marco.wiemer@htv-tennis.de](mailto:marco.wiemer@htv-tennis.de)

Michael Kreuzer (Cheftrainer Ausbildung Hessischer Tennis-Verband), Mai 2020