



Wettingen, Februar 2013

Wettkampfgruppe

Liebe Tennisjuniorinnen und –Junioren,

Liebe Eltern

Ihr gehört zu den jungen SportlerInnen des TCW, welche motiviert und ehrgeizig genug seid, um für euren Sport etwas mehr leisten zu wollen. Dies freut uns sehr, denn wir wollen euch Möglichkeiten bieten, um euer Ziel zu erreichen, nämlich tolles Tennis auf gutem Niveau zu spielen.

Um in der Wettkampfgruppe dabei sein zu können, müsst ihr folgende **Voraussetzungen** erfüllen:

- TCW- Clubmitgliedschaft
- Alle Schläge im grossen Feld spielen können
- Leistungsbereitschaft
- Selbständiges, motiviertes Verhalten
- Freude am Wettkampf

Zu euren **Pflichten** gehören:

- 2x Wettkampftraining /Woche, oder 1x Wettkampftraining und eine Privatlektion bei Clubtrainern
- Teilnahme am Konditionstraining im TCW und selbständig zuhause (Beilage)
- Konditionstest
- Teilnahme an Junioren Interclub oder Interclub der Aktiven für alle falls genügend Teams gemeldet sind, ansonsten entsprechend der Klassierung (Beilage)
- Teilnahme an Junioren ATM (Sommer und Winter)
- Teilnahme an Clubmeisterschaften

Wir **unterstützen** euch mit:

- Fachkundigen Trainern
- Geführtes spezifisches Konditionstraining
- Hilfe bei Turnierplanung
- Betreuung an mindestens einem Turniermatch/Jahr
- Zusammenarbeit mit Eltern / Elternabend
- Organisation Junioren Interclub
- Auf den Plätzen 2 und 3 haben die Juniorenclubmitglieder immer gleiche Spielberechtigung wie Erwachsene (45 Min. Einzel, 60 Min. Doppel)
- Alle R5 und besserklassierten Junioren erhalten auf allen Plätzen die volle Spielberechtigung, auch zu Hauptspielzeiten

Wir sind sehr motiviert, euch die vielen spannenden Facetten des Tennis näher zu bringen, mit euch zusammen Ziele zu erreichen und mit Spass und Elan an euren Fortschritten zu arbeiten.

Beilagen: Junioren Interclub, Konditionstraining



Junioren-Interclub

Verantwortlich Abteilung Juniorenwettkampf des TCW

Michèle Aslaksen
Neuackerstrasse 40d
5408 Ennetbaden
N: 079 356 48 70
ma@microcontrol.ch

Allgemeines

Als Junioren-Interclub (JIC) bezeichnet man die Tennis-Mannschaftsmeisterschaft während der Sommersaison, bei der Teams verschiedener Clubs gegeneinander antreten.

Die Meisterschaften beginnen im Juni mit zwei bis drei Gruppenspielen (je nach Gruppengrösse). Die Gruppensieger spielen nach den Sommerferien weitere 4 bis 5 Qualifikationsrunden, bevor dann im Oktober die Finale stattfinden.

Die Teams bestehen aus mindestens zwei oder mindestens vier Spielern ähnlichen Alters und Spielstärke, wobei ein Mitglied des Teams die Rolle des **Captains** zu übernehmen hat. Der Captain hat neben organisatorischen Aufgaben (Abmachen der Heim- und Auswärtsspiele) die Funktion, Ansprechpartner für den Gegner sowie selbstverständlich auch für **sein eigenes Team** zu sein.

Unsere Wettkampfjunioren haben die Möglichkeit, nach Absprache mit der Junioren-IC-Verantwortlichen, ab Juni am Junioren-Interclub (JIC) teilzunehmen.

Die Spiele finden wenn immer möglich an einem Mittwochnachmittag statt, müssen aber manchmal auch an einem Wochenende ausgetragen werden. Ausnahmsweise kann es sogar wochentags zu einer Abendbegegnung kommen.

Die Teilnehmer und Eltern müssen sich ab der Auslosung anfangs Mai, genug Freizeit für die Interclubspiele reservieren. Die Begegnungen der Kategorie C werden vor allem an Mittwochnachmittagen gespielt.



Unterstützung der Eltern

Wir sind in der Clubleitung auf die Mithilfe der Eltern angewiesen:

- bei **Heimspielen** ist der Captain für Sandwichs, Getränke und Kuchen verantwortlich.
- bei den **Auswärtsspielen** muss der Transport von den Eltern organisiert werden.
- bei Verschiebungen ist der Captain (oder Eltern) für die Koordination zuständig.

Alterskategorien

- A. **Kategorie 18&U:** bis 18 Jahre, nicht besser als R4
- B. **Kategorie 15&U:** bis 15 Jahre, nicht besser als R4
- C. **Kategorie 12&U:** bis 12 Jahre, nicht besser als R6.
- D. **Kategorie 10&U:** bis 10 Jahre, nicht besser als R6 klassiert.

Das am 31. Dezember des laufenden Kalenderjahres vollendete Altersjahr ist massgebend

Mannschaftsgrössen

Knaben, Kat. A/B/: mindestens 4 Spieler (pro Begegnung 4 Einzel und 2 Doppel)

Knaben, Kat. C/D und Mädchen, Kat. A/B/C/(D): mindestens 2 Spieler (pro Begegnung 2 Einzel und 1 Doppel)

Teilnahmeberechtigung

Ein(e) Junior(in) kann im gleichen Jahr sowohl die Aktiv- als auch die Junioren-Interclubmeisterschaften bestreiten.

Spielzeiten

Der Tag und der genaue Zeitpunkt der Begegnung sowie ein allfälliger Ersatzzeitpunkt sind durch die Mannschaftenverantwortlichen der beteiligten Clubs spätestens 72 Stunden vor Beginn zu vereinbaren. Die Termine der Heimspiele müssen immer zuerst mit der Junioren-IC-Verantwortlichen des TCW's abgesprochen werden.

Können sich die beiden Captains nicht über einen Termin während der Woche einigen, bestimmt der Platzclub den Zeitpunkt nach folgenden Kriterien:

- a) am Samstag: nicht vor 14.00 Uhr (Südschweiz: nicht vor 09.00 Uhr)
- b) am Sonntag: nicht vor 09.00 Uhr und nicht nach 15.00 Uhr.

Nach 20.00 Uhr ist der Beginn einer Partie nur in beiderseitigem Einverständnis gestattet.

Die Reisezeit des Gastclubs ist angemessen zu berücksichtigen.

Es gilt das [Swiss Tennis Reglement](#) für die Junioren Interclub-Meisterschaften.



Kondition

Die Kondition spielt beim Tennisspieler eine massgebende Rolle und seine Entwicklung hängt sehr eng mit seiner physischen Verfassung zusammen. Das Training wird aufgeteilt nach Alter und dauert 45-60 Min., möglichst vorangehend oder anschliessend ans Tennistraining.

Welche **Konditionsfaktoren** spielen im tennisspezifischen Konditionstraining eine Rolle?

Koordination

Eine gute Koordination ermöglicht präzise, situationsgerechte Bewegungen (Technik). Sie beinhaltet **Reaktions-, Gleichgewicht-, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierung** und die **Differenzierung**.

Kraft

In der Praxis wird zwischen Maximalkraft, **Schnellkraft, Reaktivkraft** und **Kraftausdauer** unterschieden, wobei im Tennis die Maximalkraft eine untergeordnete Rolle spielt.

Schnelligkeit

Im Schnelligkeitstraining wird an der **Beschleunigungs-, Reaktions-, Aktions-** und **Handlungsschnelligkeit** gearbeitet.

Ausdauer

Die Ausdauer ist eine der wichtigsten Grundlagen für alle sportlichen Aktivitäten. Eine gute **Grundlagenausdauer** verbessert alle anderen Konditionsfaktoren.

Beweglichkeit

Beweglichkeit ist und eine elementare Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungsausführung und ein wichtiges Element der Lebensqualität und Gesundheit.

Konditionell fit sein kann man nicht ohne gezieltes, kontinuierliches Training.