Ballschule

„Das ABC des Ballspielens“ – vielseitige Talentförderung

Zielgruppe: 4 – 6 Jahre

Lernziele:
- Vermittlung von breitgefächerter Spiel- und Bewegungserfahrung mit dem Ball als Vorbereitung für die traditionellen Ballspiele wie Fußball, Tennis, Basketball, Handball, Hockey etc.
- Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball (z.B. Ballgefühl, Ballkoordination)
- Soziale Einbindung in Sportspielgruppen
- Entdeckung und Förderung von Talenten

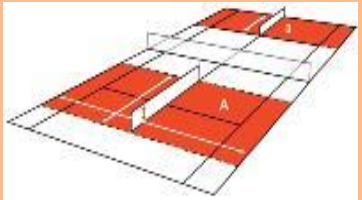
Bälle: alle Bälle jeglicher Art

Ideale Ergänzung: Ballschulkurs fördert die koordinative und motorische Ausbildung der Kinder und ergänzt in idealer Weise einen Tenniskurs (ab 5 Jahre)

In Kooperation: mit Ballschule Heidelberg (www.ballschule.de)

Kleinfeldtennis

Play & stay – Stufe 3 (rot)



Zielgruppe: **5 – 8 Jahre**

Lernziele:
- **Erlernen der Grundtechniken des Tennis (Vor- und Rückhand, Volley, Aufschlag)**
- **Verbesserung der Spiel – und Zählfertigkeiten**
- **Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit**
- **Sammeln erster Turniererfahrungen**

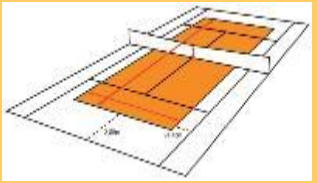
Bälle: **75 % langsamer und druckreduzierter als normaler Ball**

Mannschaften: **U 8 und U 9 Kleinfeld**

Zusätzliches:
- **kostenlose Teilnahme an einem wöchentlichen Koordinations- und Motoriktraining für Mannschaftsspieler**
- **Schläger werden kostenlos zur Verfügung gestellt**

Midcourttennis

Play & stay – Stufe 2 (orange)



Zielgruppe: 8 – 10 Jahre

Lernziele:
- Erlernen aller Schlagtechniken (Spezialschläge, Schlagvariationen)
- Ausbau des Spielverständnisses
- Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit
- Turniererfahrungen

Bälle: 50 % langsamer und druckreduzierter als normaler Ball

Mannschaften: U 10 Midcourt

Zusätzliches:
- kostenlose Teilnahme an einem wöchentlichen Koordinations- und Motoriktraining für Mannschaftsspieler
- Schläger werden kostenlos zur Verfügung gestellt

Motorik und Koordination

Förderung der Motorik und Koordination

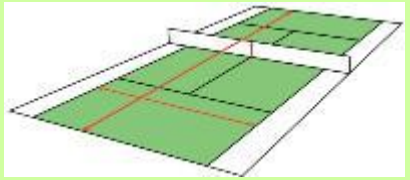
Zielgruppe: **Mannschaftsspieler Kleinfeld und Midcourt (7-10 Jahre)**

Lernziele:

- **Schulung von Reaktion, Gleichgewichtssinn, Orientierung, Rhythmusfähigkeit und Differenzierungsvermögen mit abwechselungsreichen Übungen**
- **Schwerpunkt im Sommer: Training der motorischen Übungen der Mannschaftsspiele inkl. Hockey**

Großfeld Bambini

Play & stay – Stufe 3 (grün)



Zielgruppe: **10 – 12 Jahre**

Lernziele:

- **Verfeinern der Technik**
- **Schlagvarianten (Slice, Topspin, Aufschlagvarianten))**
- **Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit**
- **Sammeln erster Turniererfahrungen auf Großfeld (LK-Turniere, etc.)**

Bälle: **25 % langsamer und druckreduzierter als normaler Ball**

Mannschaften: **Bambini (w/m gemischt)**

Zusätzliches: **Matchtraining**

Mädchen/Knaben

Zielgruppe: **12 – 14 Jahre**

Lernziele:
- **weiteres Verfeinern der Technik**
- **Verbesserung der Schlagvarianten**
- **Verbesserung der Taktik**
- **Turniere auf Großfeld (LK-Turniere, etc.)**

Bälle: **normaler Ball**

Mannschaften: **Mädchen und Knaben**

Zusätzliches: **Matchtraining**

Juniorinnen/Junioren

Zielgruppe:	**14 – 18 Jahre**
Lernziele:	**- weiteres Verfeinern der Technik** **- Verbesserung der Schlagvarianten** **- Verbesserung der Taktik** **- Turniere auf Großfeld (LK-Turniere, etc.)**
Bälle:	**normaler Ball**
Mannschaften:	**Juniorinnen und Junioren**
Zusätzliches:	**Hinführen zum Erwachsenenbereich (Trainingsteilnahmen, Integration in Erwachsenemannschaften)**