



DTB TENNIS-SPORTABZEICHEN

DAS SPORTABZEICHEN FÜR ALLE



Das DTB-Tennis-Sportabzeichen gilt im Jahr der Prüfung in der Disziplingruppe Koordination des Deutschen Sportabzeichens auf der Leistungsstufe Gold als erfolgreich absolviert.

Weitere Informationen erhältst du bei deinem Verein oder Landesverband und unter www.dtb-tennis.de/Sportabzeichen

KEY FACTS

Für wen ist das DTB Tennis-Sportabzeichen geeignet?

Das DTB Tennis-Sportabzeichen richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung unter Berücksichtigung des jeweiligen individuellen Spielniveaus.

Bei der Abnahme des Abzeichens von Menschen mit einer Behinderung ist folgendes zu beachten:

- Im Rollstuhltennis, Blinden- und Gehörlosentennis sowie Tennis von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ist die Stufe unter Berücksichtigung des Alters und der individuellen Voraussetzung zu wählen.
- Im Blindentennis werden die vier Startklassen mit Einbezug der offiziellen Blindentennis-Regeln für das Ablegen des Sportabzeichens wie folgt aufgeteilt: B1 (vollblind, Stufe Rot), B2 - B4 (Sehrest, Stufe Orange). Kinder mit Sehbeeinträchtigung im Vorschulalter absolvieren Stufe Blau.
- Beim Sprint-Test sind die Zeittabellen beim Rollstuhl- und Blindentennis angepasst.

Wie kann das DTB Tennis-Sportabzeichen eingesetzt werden?

- Als Testinstrument zur Überprüfung und Dokumentation erworbener Tennisfertigkeiten und -fähigkeiten
- Als Trainings- und Übungsinventar für den Tennisunterricht und das persönliche Üben
- Als Motivationswerkzeug zur Mitglieder-gewinnung und -bindung

Welche Methodik steckt hinter dem DTB Tennis-Sportabzeichen?

Das DTB Tennis-Sportabzeichen orientiert sich an dem Konzept „Play+Stay“, einer Initiative der ITF (International Tennis Federation).

Die Stufe Blau orientiert sich zudem an Talentos/Ballmagier – dem Kindertennis-Konzept des Deutschen Tennis Bundes – das die Grundlagen für einen erfolgreichen Einstieg in das Kleinfeldtennis auf spielerische Art vermittelt.



Alle Übungen berücksichtigen die wichtigsten Anforderungen des Spiels in technischer und taktischer sowie koordinativer und konditioneller Hinsicht und können in einem vertretbaren Zeitaufwand abgenommen und klar und eindeutig bewertet werden. Zur motivierenden Differenzierung gibt es jeweils die drei Kategorien Bronze, Silber und Gold mit klaren Punktzusweisungen.

Wer darf das DTB Tennis-Sportabzeichen abnehmen?

Berechtigt für die Abnahme des DTB Tennis-Sportabzeichens sind Trainer*innen mit gültiger DTB-Lizenz, staatlich geprüfte Tennislehrer*innen und Sportlehrer*innen mit entsprechender Zuspielfähigkeit.

#DeutschlandSpieltTennis

| | | | |
|------------------------------------|---|--|---|
| <p>1. Stufe: BLAU</p> |  |  | <p>Für Einsteiger*innen im Vorschulalter</p> |
| <p>2. Stufe: ROT</p> |  |  | <p>Für Einsteiger*innen im Kindesalter, B1 Blindentennis</p> |
| <p>3. Stufe: ORANGE</p> |  |  | <p>Für fortgeschrittene Einsteiger*innen, B2 bis B4 Blindentennis</p> |
| <p>4. Stufe: GRÜN</p> |  |  | <p>Für fortgeschrittene Spieler*innen</p> |
| <p>5. Stufe: GELB</p> |  |  | <p>Für gute Spieler*innen</p> |

Auf allen fünf Stufen werden Situationen mit tennis-spezifischen sowie koordinativen und konditionellen Aufgaben gestellt.


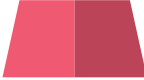







Aufgaben:

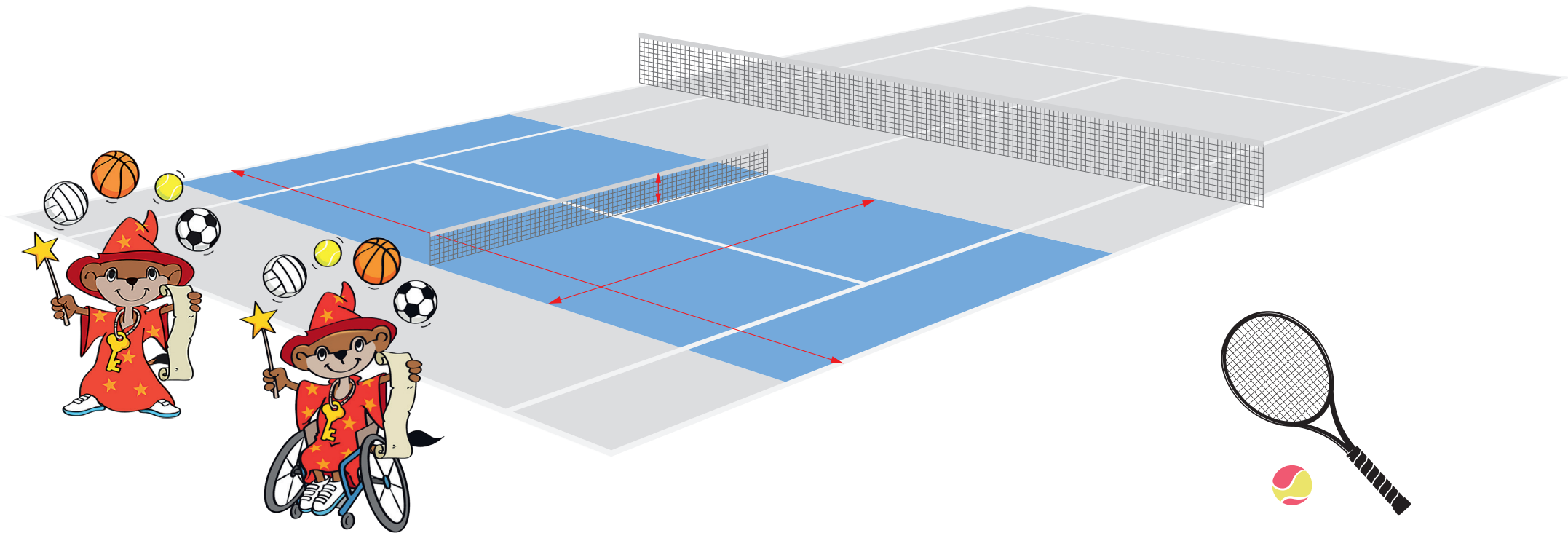
- Richtung und Länge des Balles steuern
 - Zum*r Partner*in spielen mit Vorhand und Rückhand/mit Vorhand und Rückhand in einen definierten Zielbereich schlagen
 - Volley zum*r Partner*in spielen/ über das Netz schlagen¹⁾
 - Werfen bzw. Aufschlagen in Zielfelder, Bewegung zur Positionierung und Feldabdeckung
- Schnelligkeit
- Geschicklichkeit

Zum besseren Verständnis der Übungsabläufe stehen zwei Probesten für die Verfügung. Der*die Trainer*in sollte ein unpassendes Zuspiel wiederholen.

¹⁾Hinweis: ausgenommen B1 Blindentennis

LEGENDE

| | | | |
|---|----------------------|---|----------------------|
|  | Trainer*in |  | Zielfelder |
|  | Trainer*in-Anspiel | VH | Vorhand |
|  | Spieler*in | RH | Rückhand |
|  | Spieler*in-Aufschlag |  | Markierung |
|  | Lauf-/Fahrwege | \leq | Kleiner, bzw. gleich |
|  | Ballwege | \geq | Größer, bzw. gleich |
|  | Hütchen | | |



Zielgruppe

Einsteiger*innen im
Vorschulalter (4-6 Jahre)

Platz¹⁾

10,97 m x 6,10 m
Netzhöhe 50 cm

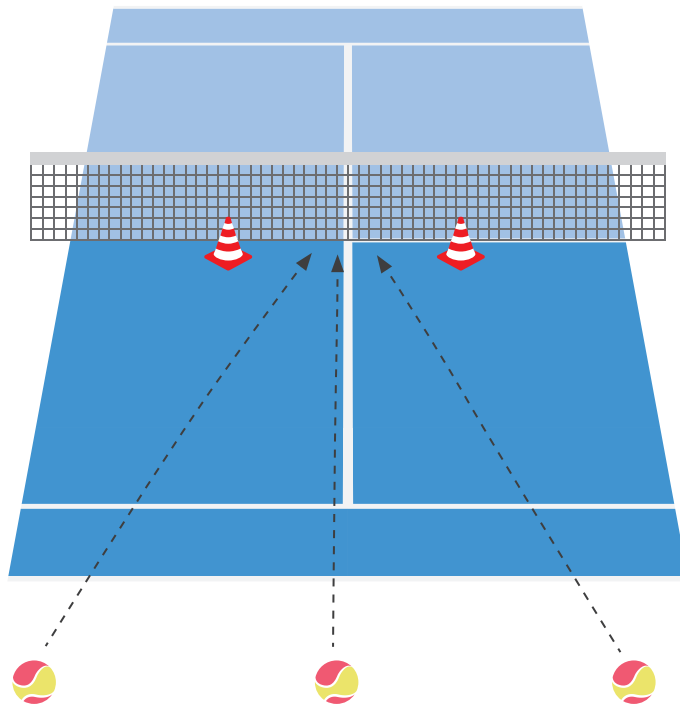
Bälle

rot, 75% druckreduziert

Schläger

43-58 cm (17-23 inch)

¹⁾ Zur besseren Ausnutzung des Normalfeldes können auch vier Plätze eingerichtet werden.



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE IN EIN TOR SCHLAGEN

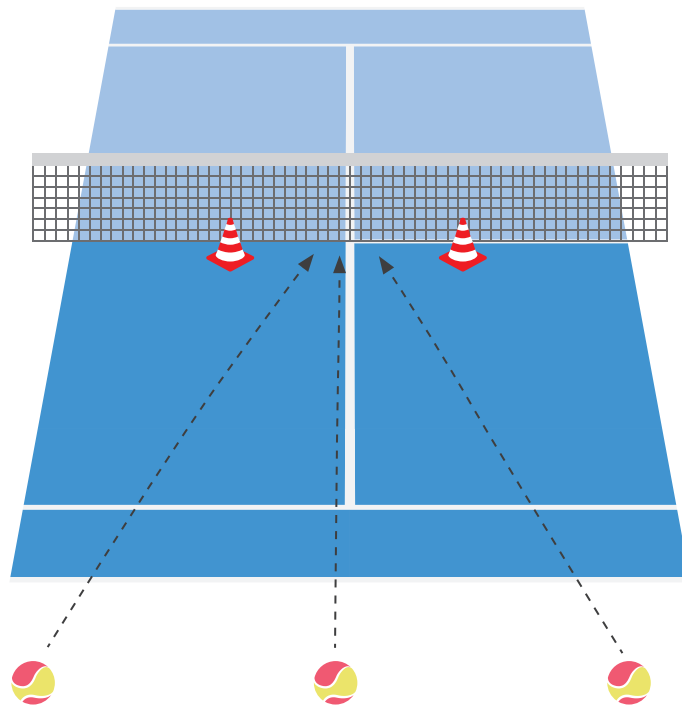
[VORHAND AM BODEN]

ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand (am Boden) in das Zielfeld platzieren
- Winkelsteuerung (cross, longline)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung:
 - Ein 1 m großes Tor bestehend aus zwei Hütchen wird in der Mitte des Netzes platziert
 - Drei Markierungen mit einem Ball darauf werden im Abstand von 2 m auf der Grundlinie platziert
- Spieler*in schlägt von links nach rechts jeweils drei Bälle am Boden mit der Vorhand in den Zielbereich
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in an den Hütchen erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Es werden zwei Durchgänge absolviert
- Jeder Treffer zählt einen Punkt (maximal sechs Bälle/Punkte)



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE IN EIN TOR SCHLAGEN

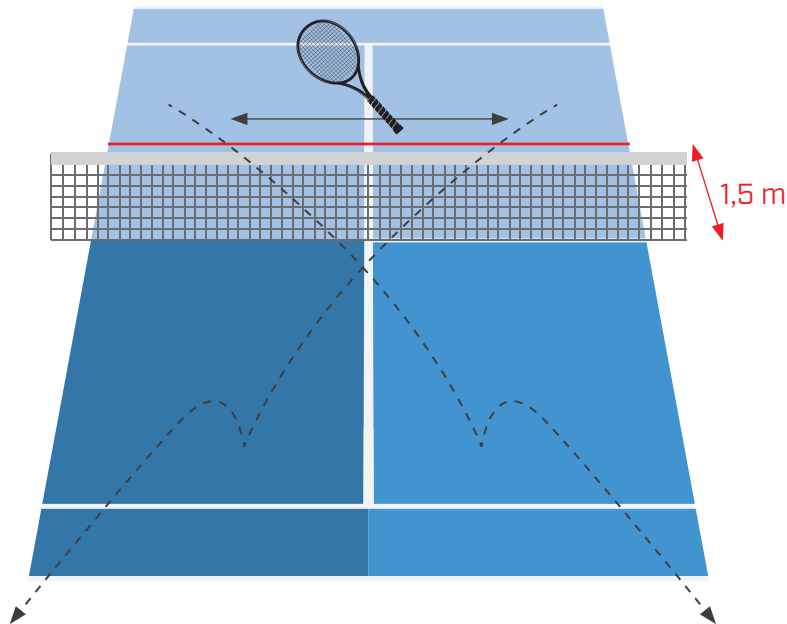
(RÜCKHAND AM BODEN)

ZIELE:

- Kontrollierte Rückhand [am Boden] in das Zielfeld platzieren
- Winkelsteuerung [cross, longline]

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung:
 - Ein 1 m großes Tor bestehend aus zwei Hütchen wird in der Mitte des Netzes platziert
 - Drei Markierungen mit einem Ball darauf werden im Abstand von 2 m auf der Grundline platziert
- Spieler*in schlägt von links nach rechts jeweils drei Bälle am Boden mit der Rückhand in den Zielbereich
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in an den Hütchen erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Es werden zwei Durchgänge absolviert
- Jeder Treffer zählt einen Punkt (maximal sechs Bälle/Punkte)



ÜBUNG 3:

8 VOLLEYS SPIELEN¹⁾

[VORHAND UND RÜCKHAND]

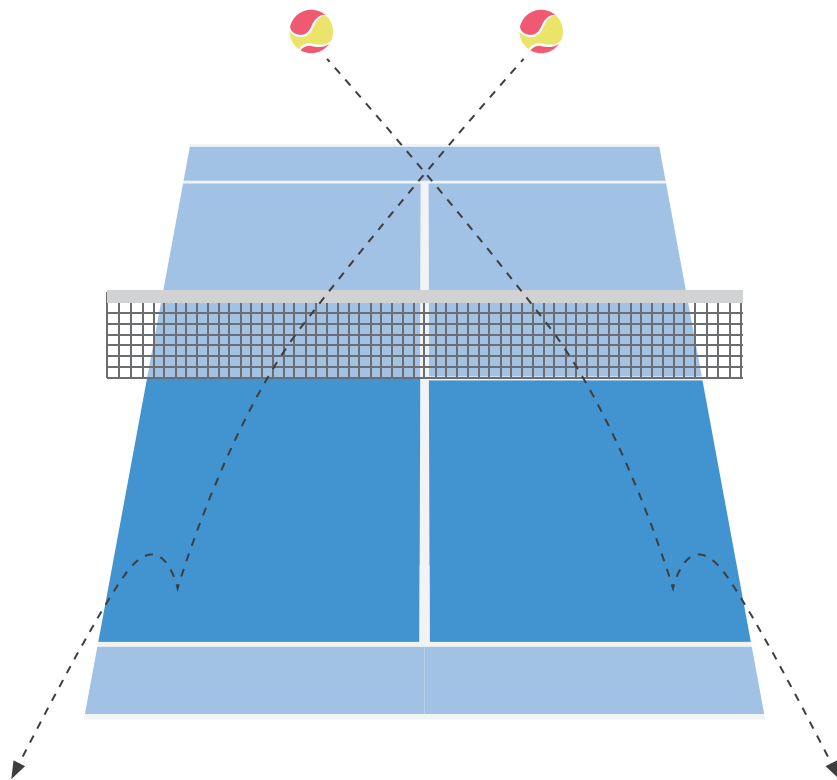
ZIELE:

- Kontrollierte Flugbälle in die Zielbereiche platzieren
- Winkelsteuerung [cross]

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 1,5 Meterlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in spielt von der Mittelposition der Grundlinie an, Zuspiel nacheinander RH-VH-VH-RH
- Spieler*in steht 1,5 m vom Netz entfernt und spielt Volley cross zurück
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder korrekte Treffer in das Zielfeld zählt drei Punkte, jeder Ball, der über das Netz geht, zählt zwei Punkte und jede Ballberührung zählt einen Punkt

¹⁾ ausgenommen B1 (siehe Wertung)



ÜBUNG 4:

2 X 3 WÜRFE VON RECHTS UND LINKS

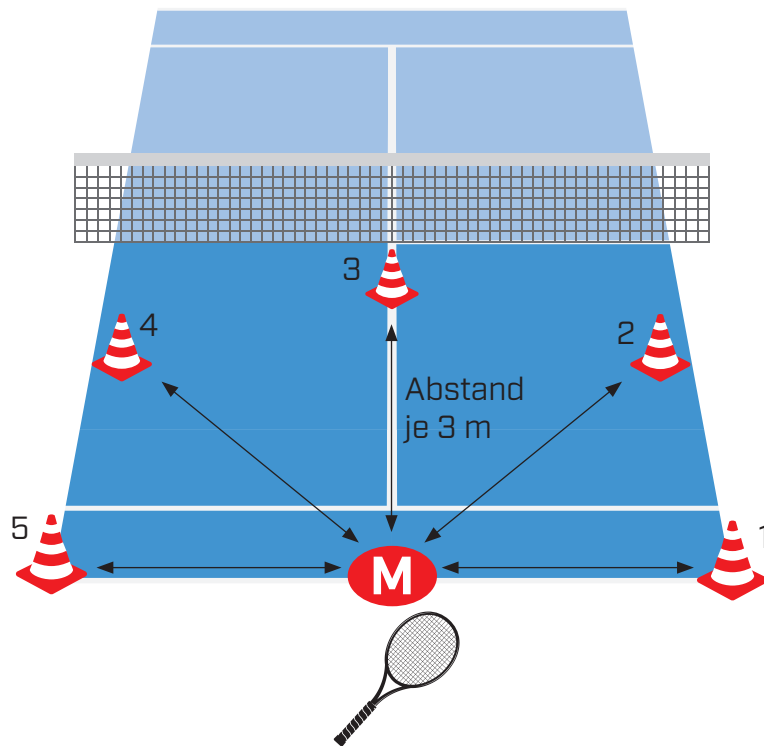
[AUFSCHLAGSIMULATION]

ZIELE:

- Kontrolliertes Werfen in die Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Spieler*in wirft die Bälle von oben: Zuerst dreimal in das linke, dann dreimal in das rechte Aufschlagfeld
- Der Ball muss oberhalb der Schulter geworfen werden
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder korrekte Treffer in das Zielfeld zählt zwei Punkte, jeder Ball der über das Netz geht, zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung



ÜBUNG 5:

**SPRINT-TEST AN DER
KLEINFELD-GRUNDLINIE****ZIELE:**

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3 m von der Markierung [M] platziert
- Spieler*in startet mit dem Schläger auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft/fährt zurück, berührt die Markierung [M] mit dem Schläger und läuft/fährt weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er*sie sich nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückbewegt hat. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Zur Orientierung ist im Blindentennis eine Laufassistenz sowie ein akustisches Signal des*der Trainers*in an den Hütchen erlaubt
- Die Zeit¹⁾ wird gestoppt. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können bis acht Punkte erreicht werden

| Zeit in Sek. | >22 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | <16 |
|------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Rollstuhltennis | >39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | <25 |
| Blindentennis | >34 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | <22 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 |

¹⁾ Die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet

WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 56

B1 Blindentennis: 32



BRONZE [25 %]

1-27 Punkte

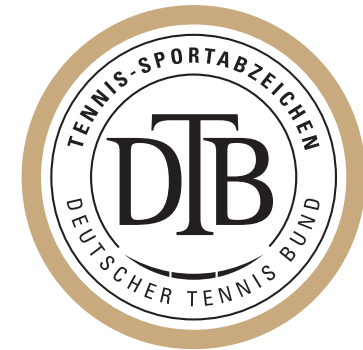
1-15 Punkte



SILBER [50 %]

28-41 Punkte

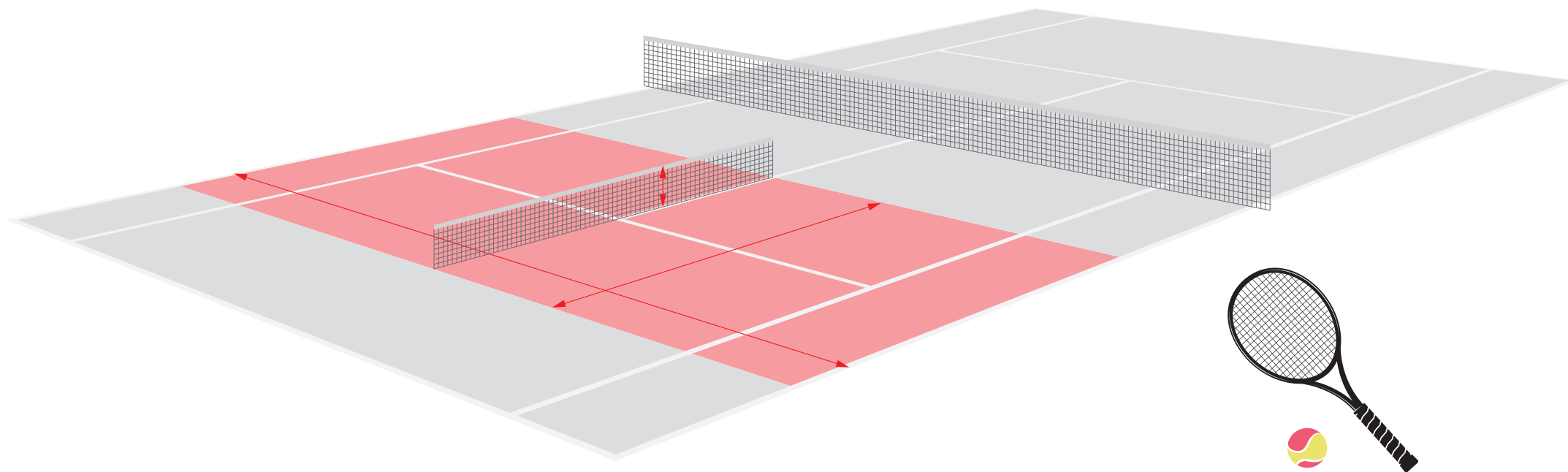
16-23 Punkte



GOLD [75 %]

42-56 Punkte

24-32 Punkte



Zielgruppe

Einsteiger*innen im Kindesalter und B1 Blindentennis (U 8 Turniere und U 8/U 9 Mannschaftsspiele)

Platz

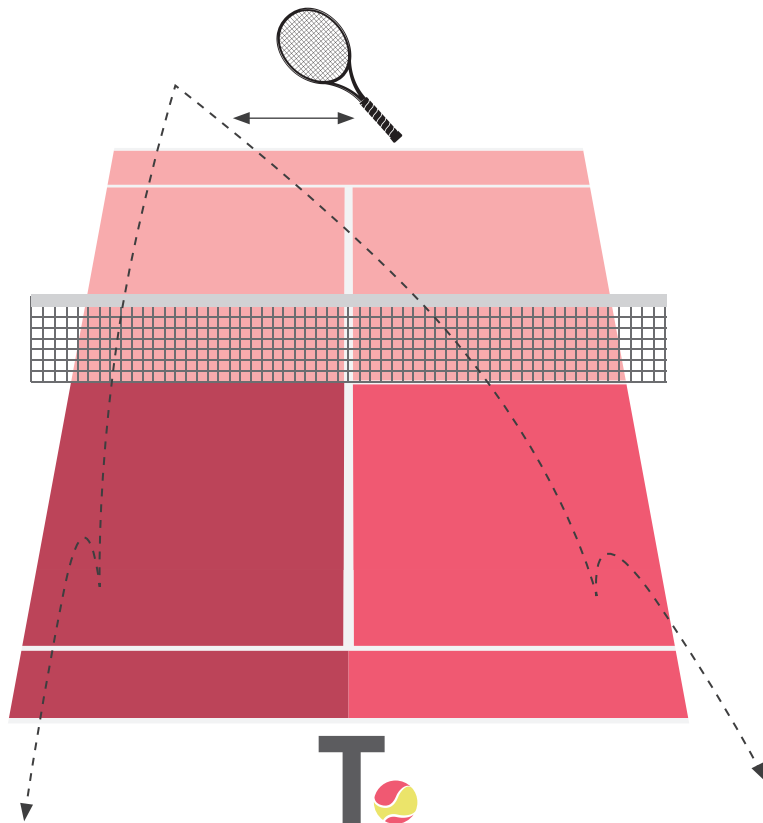
10,97 m x 6,10 m
Netzhöhe 80 cm

Bälle

rot, 75% druckreduziert,
B1 Blinden-Tennisball

Schläger

43-58 cm (17-23 inch)



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

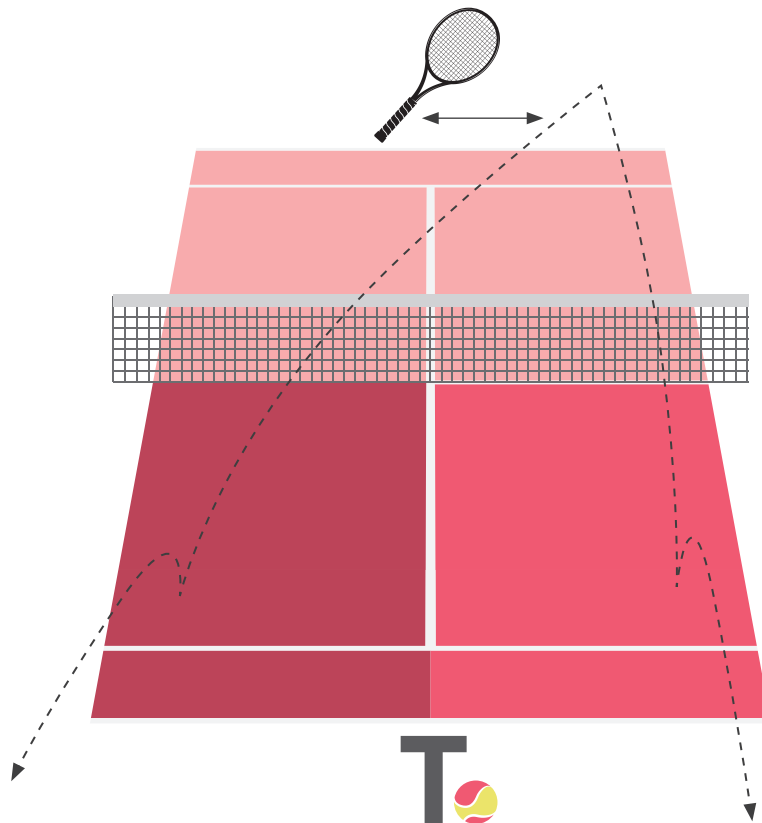
[VORHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung [cross, longline]

AUSFÜHRUNG:

- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
 - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
 - Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder Treffer zählt einen Punkt [maximal sechs Bälle/Punkte]



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

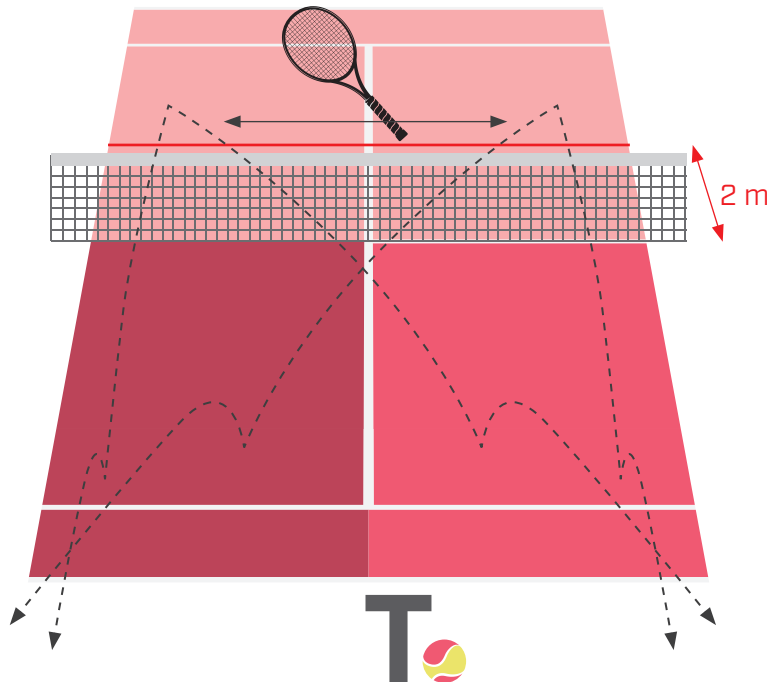
[RÜCKHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung [cross, longline]

AUSFÜHRUNG:

- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
 - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
 - Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder Treffer zählt einen Punkt (maximal sechs Bälle/Punkte)



ÜBUNG 3:

8 VOLLEYS SPIELEN¹⁾

[VORHAND UND RÜCKHAND]

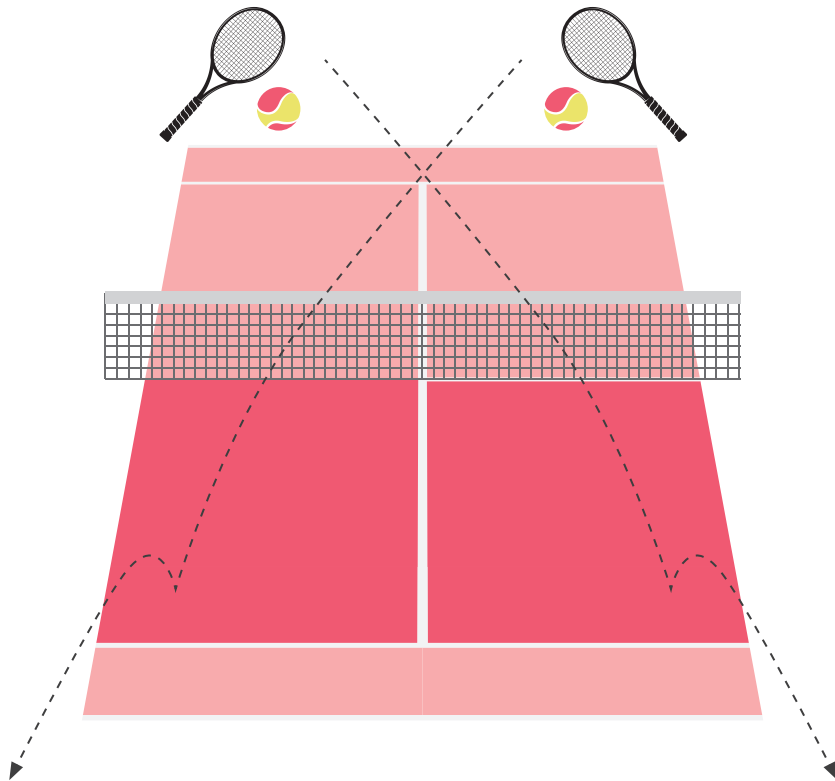
ZIELE:

- Kontrollierte Flugbälle in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Freie Anspielräume erkennen

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 2-Meterlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in spielt von der Mittelposition der Grundlinie an, Zuspiel nacheinander RH-VH-VH-RH
- Spieler*in steht 2 m vom Netz entfernt und spielt Volley cross zurück
- Trainer*in spielt von der Mittelposition RH-VH-RH-VH zu
- Spieler*in spielt Volley longline zurück
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt

¹⁾ ausgenommen B1 (siehe Wertung)



ÜBUNG 4:

2 X 3 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS

ZIELE:

- Kontrollierte Spieleröffnung in die Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Spieler*in schlägt die Bälle von oben oder von unten:
Zuerst dreimal in das linke, dann dreimal in das rechte Aufschlagfeld
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung

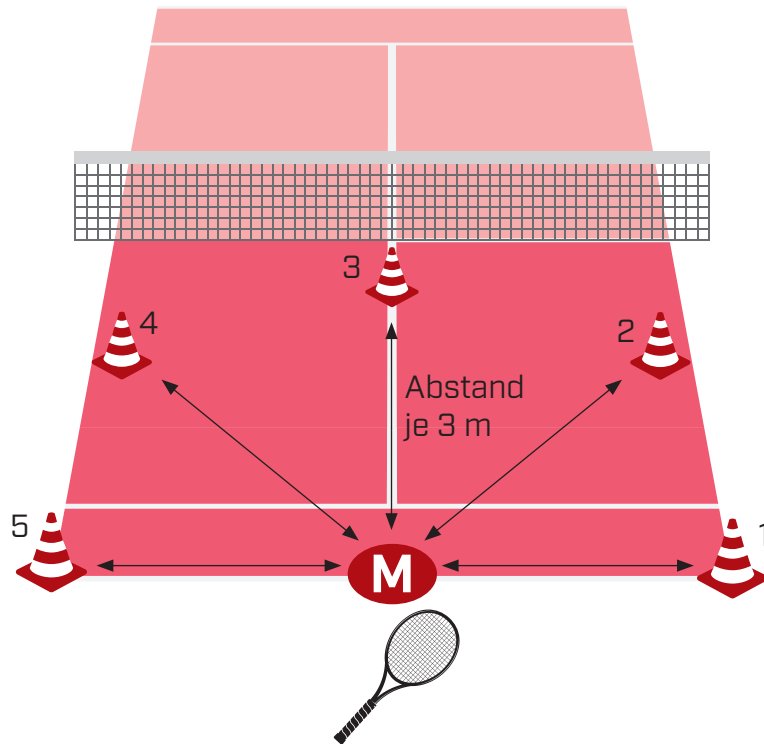
ÜBUNG 5:

**SPRINT-TEST AN DER
KLEINFELD-GRUNDLINIE****ZIELE:**

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3 m von der Markierung [M] platziert
- Spieler*in startet mit dem Schläger auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft/fährt zurück, berührt die Markierung [M] mit dem Schläger und läuft/fährt weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er*sie sich nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückbewegt hat. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Zur Orientierung ist im Blindentennis eine Laufassistenz sowie ein akustisches Signal des*der Trainers*in an den Hütchen erlaubt
- Die Zeit wird gestoppt¹⁾. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis sechs Punkte erreicht werden



| Zeit in Sek. | >18 | 17 | 16 | 15 | 14 | <13 |
|------------------------|-----|----|----|----|----|-----|
| Rollstuhltennis | >34 | 34 | 31 | 28 | 25 | <22 |
| Blindentennis | >32 | 32 | 29 | 26 | 23 | <20 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

¹⁾ Die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet

WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 32

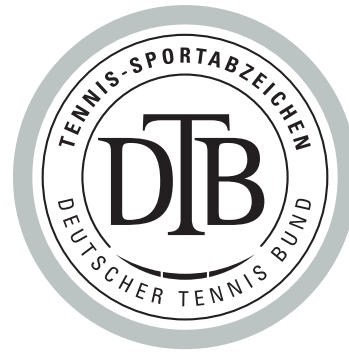
B1 Blindentennis: 24



BRONZE [25 %]

8-15 Punkte

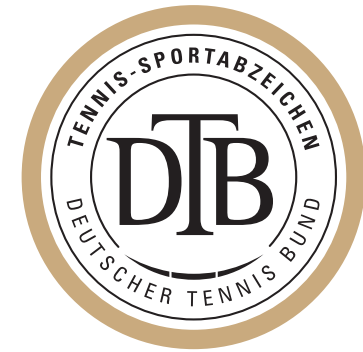
6-11 Punkte



SILBER [50 %]

16-23 Punkte

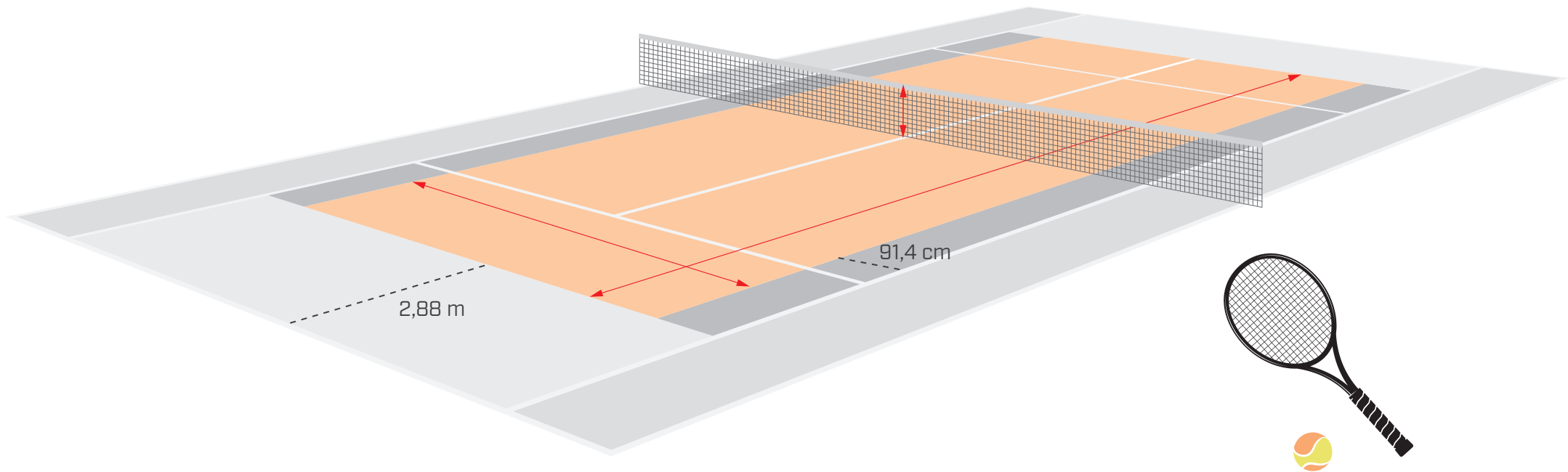
12-17 Punkte



GOLD [75 %]

24-32 Punkte

18-24 Punkte



Zielgruppe

fortgeschrittene Einsteiger*innen und
B2 bis B4 Blindentennis
(U 9 Turniere und U 10 Mannschaftsspiele)

Platz

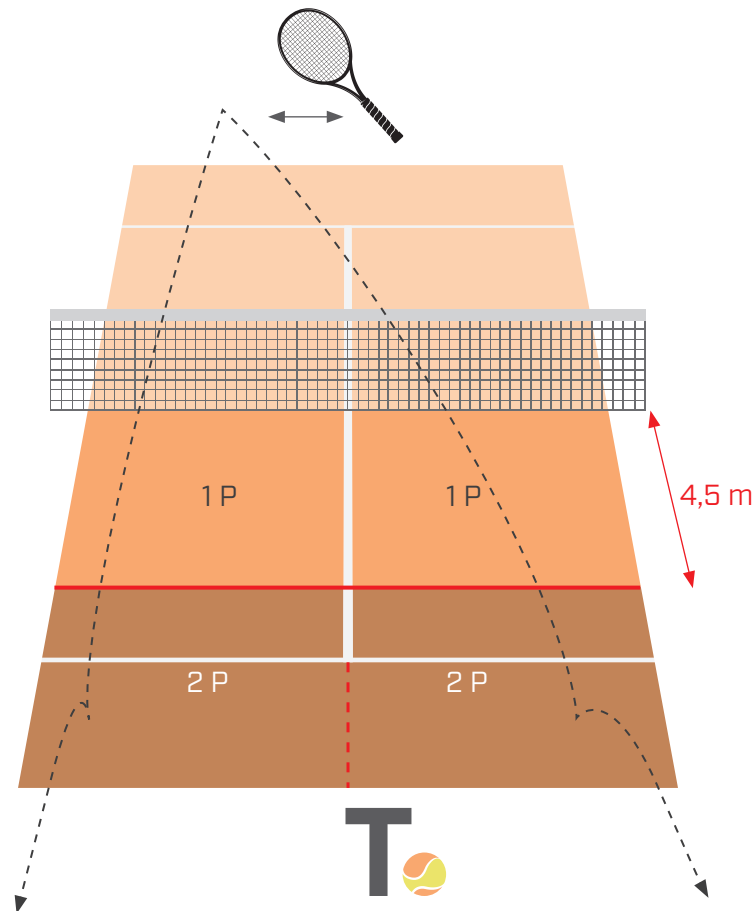
18 m x 6,40 m
Netzhöhe 80 cm

Bälle

orange, 50% druckreduziert,
B2-B4 Blinden-Tennisball

Schläger

58-66 cm [23-26 inch]



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

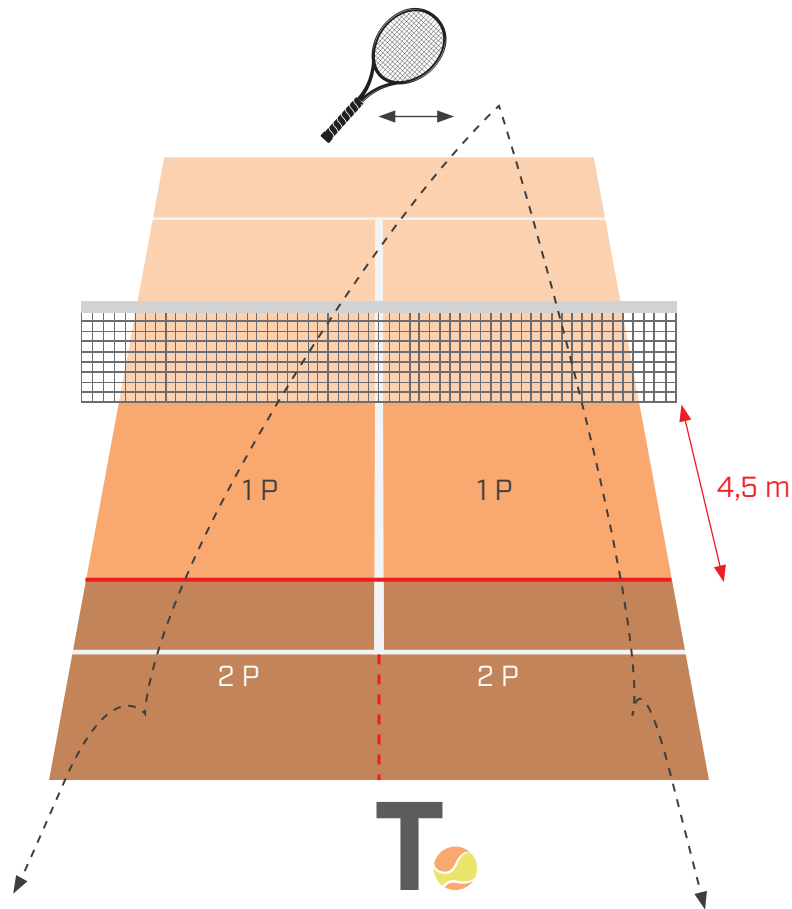
[VORHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
 - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m, zählt einen Punkt



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

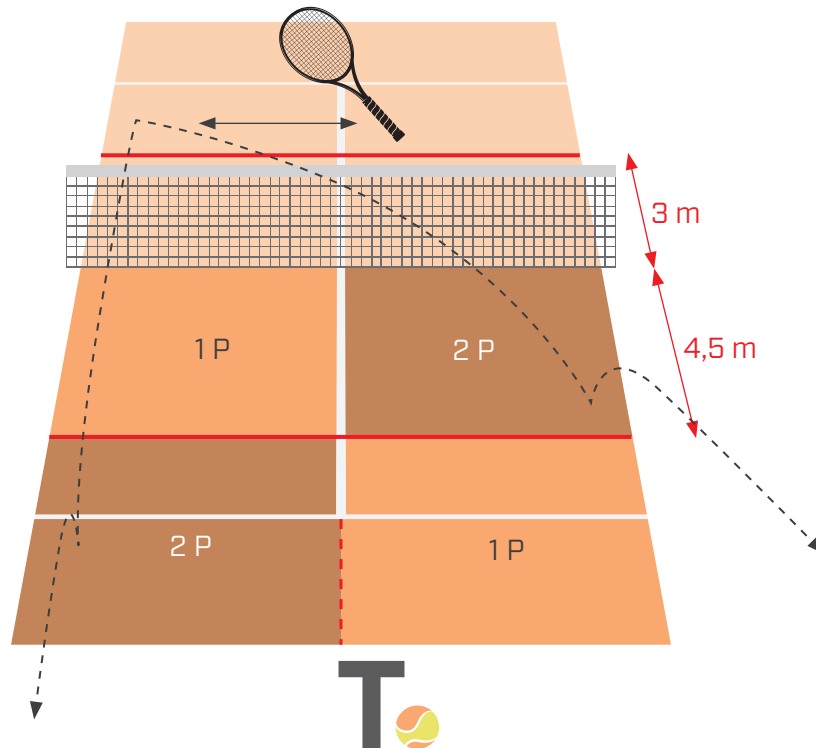
[RÜCKHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/ aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
 - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m, zählt einen Punkt



ÜBUNG 3:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

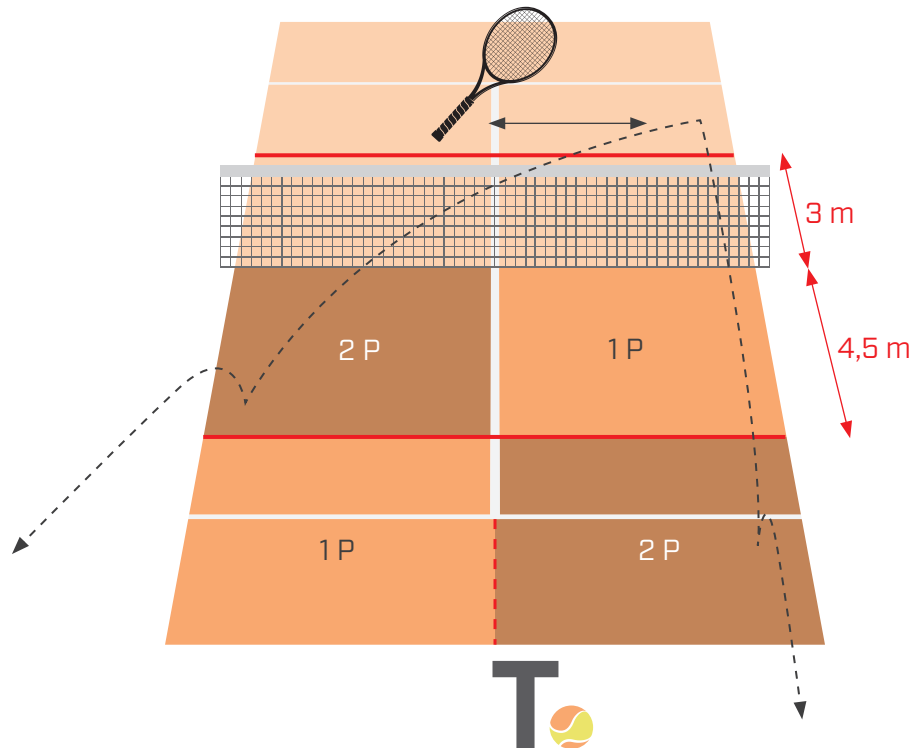
[VORHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in die Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/ aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
Spieler*in steht in der Feldmitte (3 m vom Netz entfernt)
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang, zählt einen Punkt



ÜBUNG 3:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

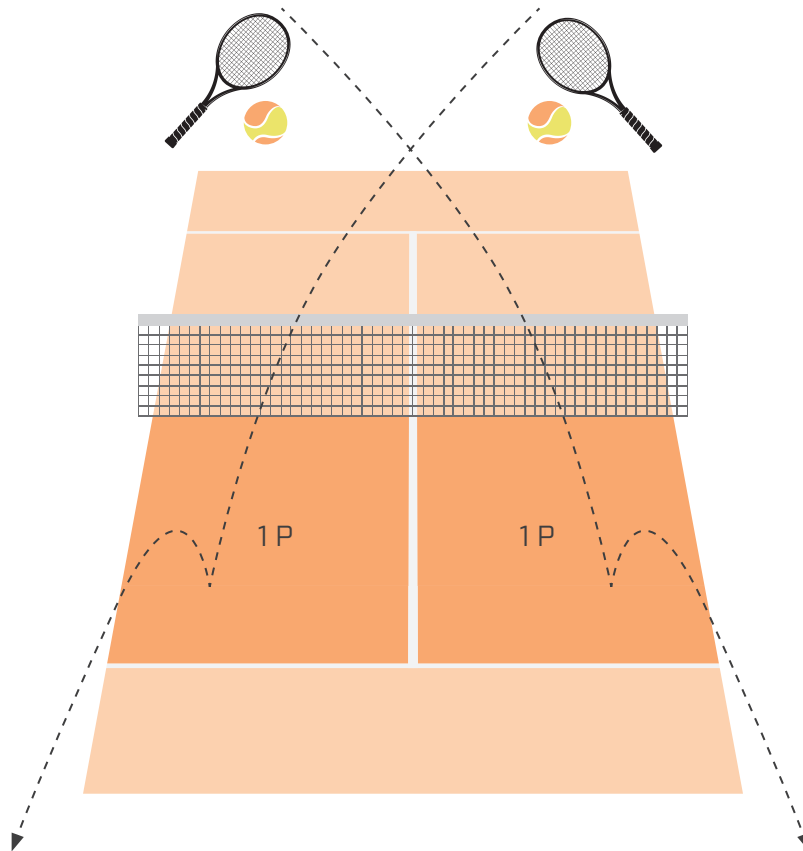
[RÜCKHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Rückhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
Spieler*in steht in der Feldmitte (3 m vom Netz entfernt)
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang, zählt einen Punkt



ÜBUNG 4:

2 X 6 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS

ZIELE:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in die Aufschlagfelder
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Spieler*in schlägt sechs Bälle in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung

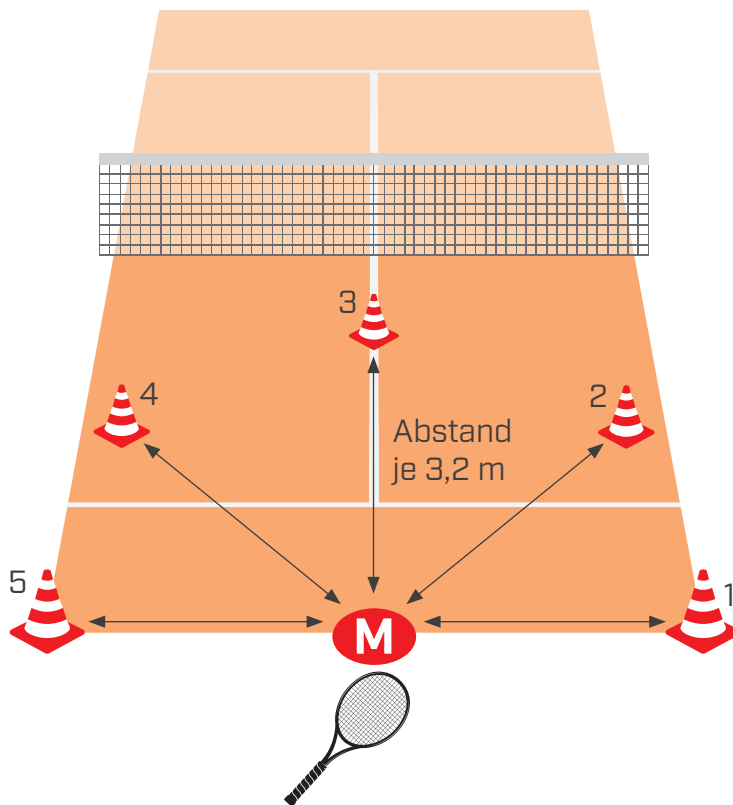
ÜBUNG 5:

**SPRINT-TEST AN DER
MIDCOURT-GRUNDLINIE****ZIELE:**

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3,2 m von der Markierung [M] auf der Mitte der Grundlinie platziert
- Spieler*in steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung (M), die Zehenspitzen zeigen zum Netz: Spieler*in startet mit dem Schläger auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft/fährt zurück, berührt die Markierung (M) mit dem Schläger und läuft/fährt weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er*sie sich nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückbewegt hat. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Die Zeit wird gestoppt¹⁾. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden



| Zeit in Sek. | >21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | <10 |
|------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Rollstuhltennis | >42 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | <22 |
| Blindentennis | >40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | <18 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

¹⁾ Die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet

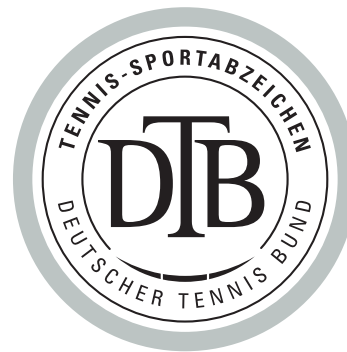
WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 72



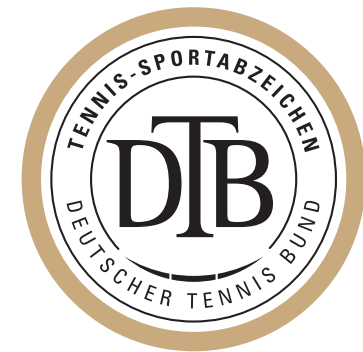
BRONZE [25 %]

18-35 Punkte



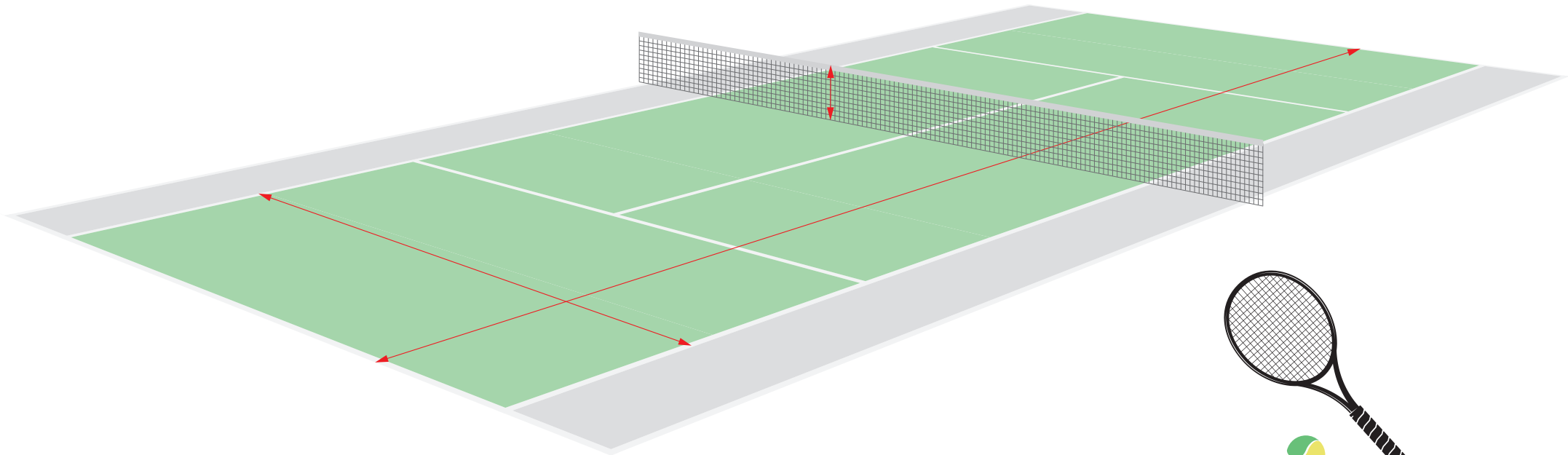
SILBER [50 %]

36-53 Punkte



GOLD [75 %]

54-72 Punkte



Zielgruppe

fortgeschrittene Spieler*innen
U 10 (Turniere und Mannschaftsspiele)

Platz

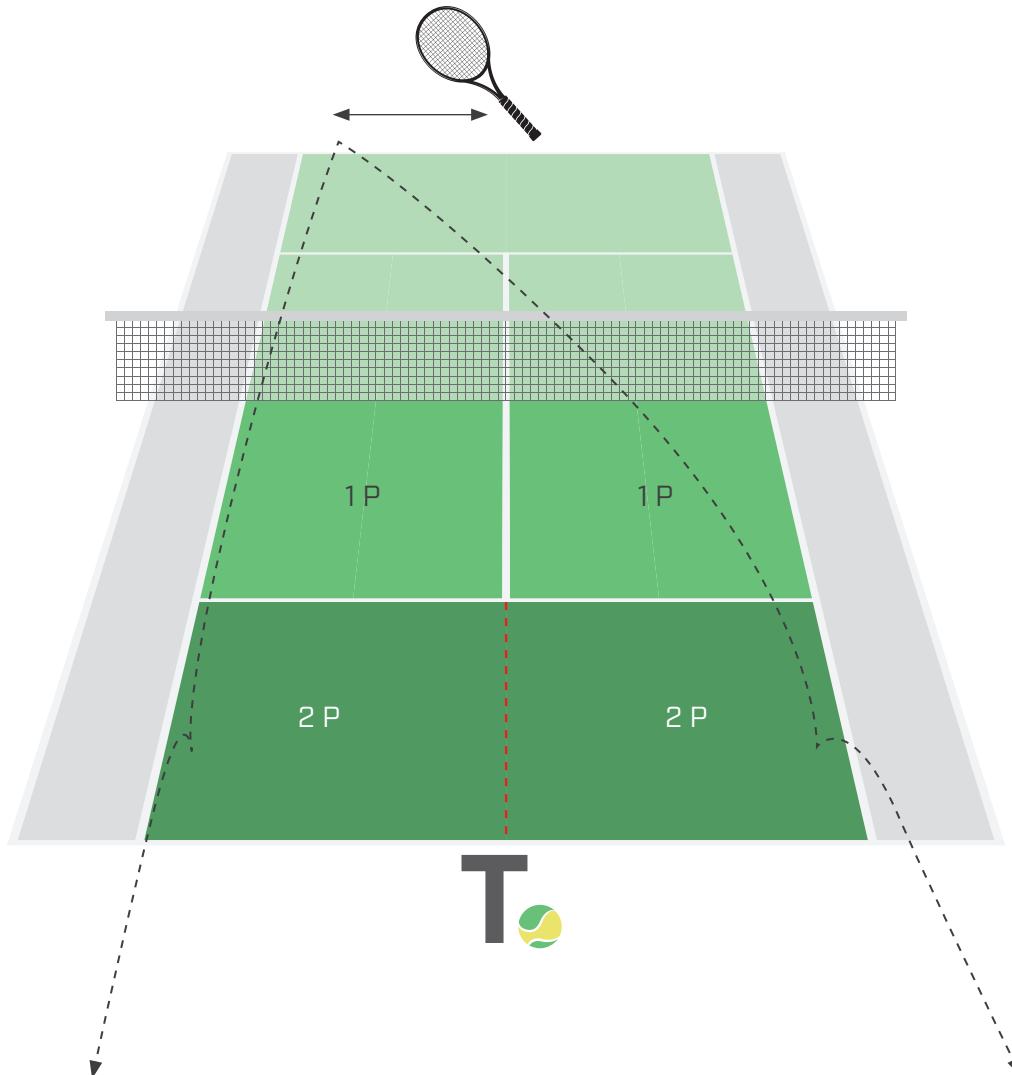
23,77 m x 8,23 m
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle

grün, 25% druckreduziert

Schläger

U10: 63-66 cm
(25-26 inch)



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

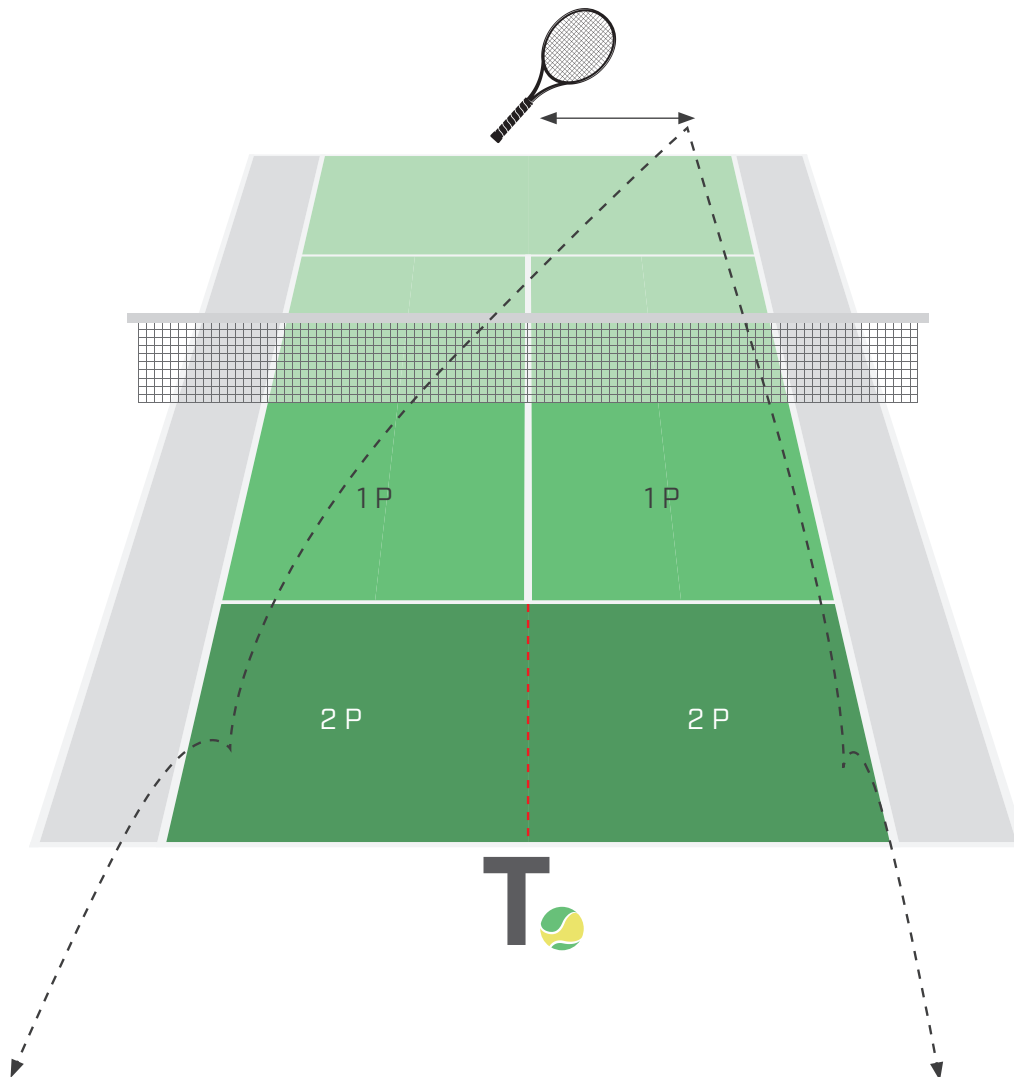
[VORHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
 - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie, zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie, zählt einen Punkt



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

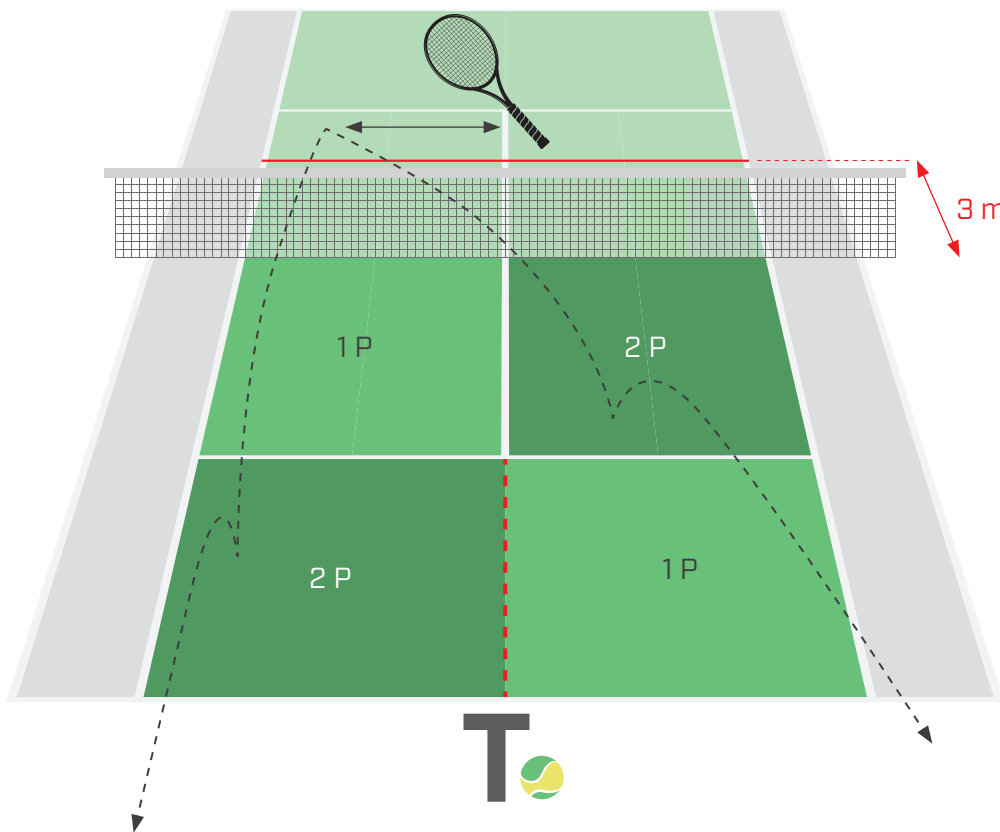
[RÜCKHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
 - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie, zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie, zählt einen Punkt



ÜBUNG 3:

**6 BÄLLE CROSS/LONGLINE
SPIELEN**

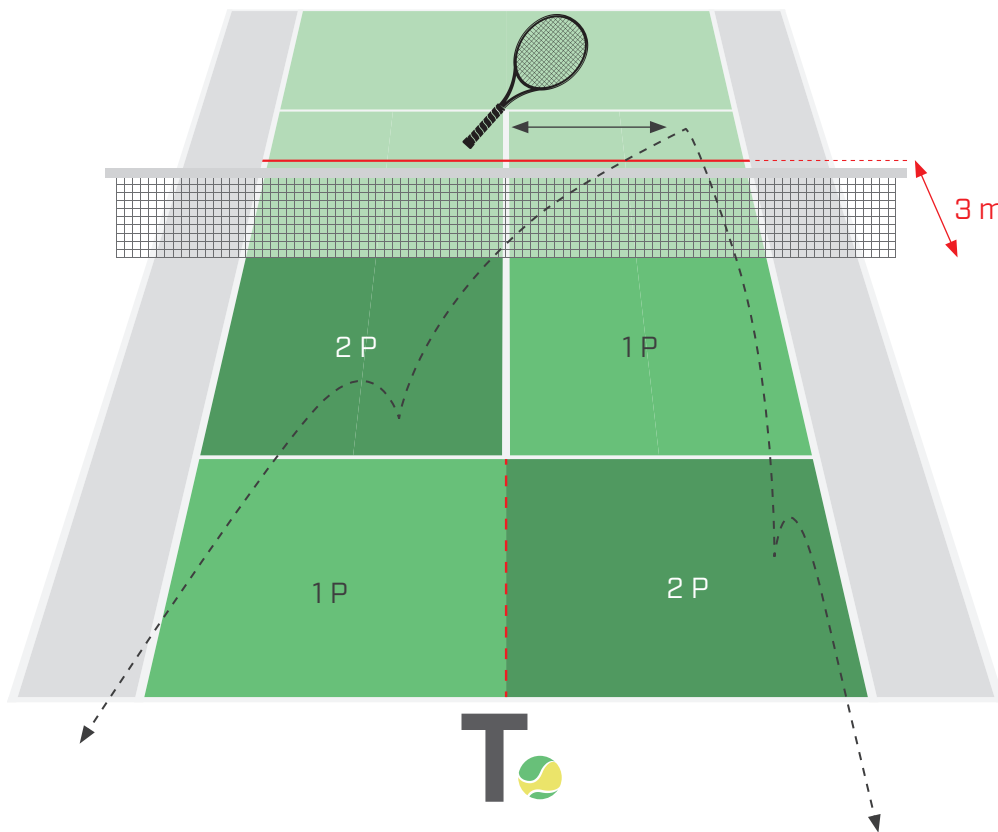
[VORHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang, zählt einen Punkt



ÜBUNG 3:

6 x CROSS/LONGLINE SPIELEN

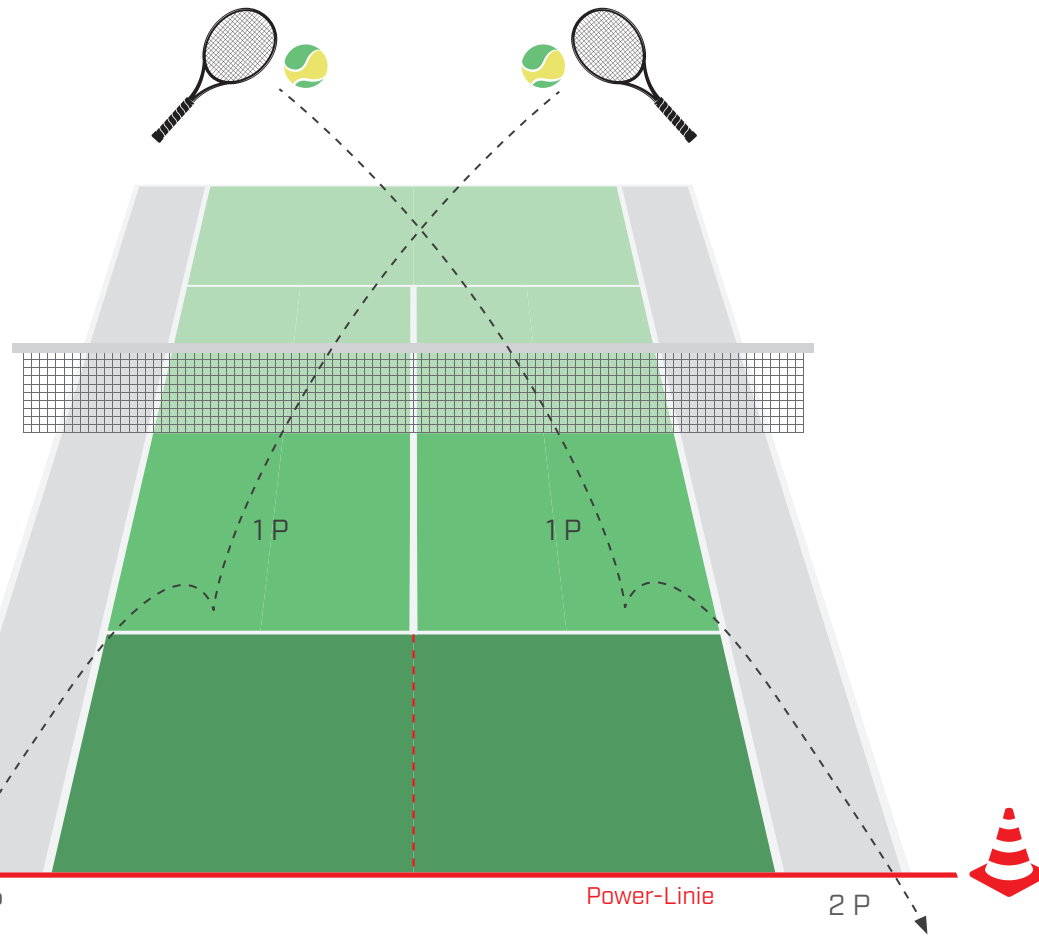
[RÜCKHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Rückhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie [T-Feld] bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht in Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang, zählt einen Punkt



ÜBUNG 4:

2 x 6 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS

ZIELE:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie¹⁾ und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Spieler*in schlägt sechs Bälle in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer ergibt einen Punkt
- Jeder korrekte Treffer mit dem zweiten Aufsprung auf der oder hinter der Power-Linie ergibt zwei Punkte
- Bei Netzroller: Wiederholung

¹⁾ auf Höhe der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

ÜBUNG 5:

**SPRINT-TEST
AN DER GRUNDLINIE****ZIELE:**

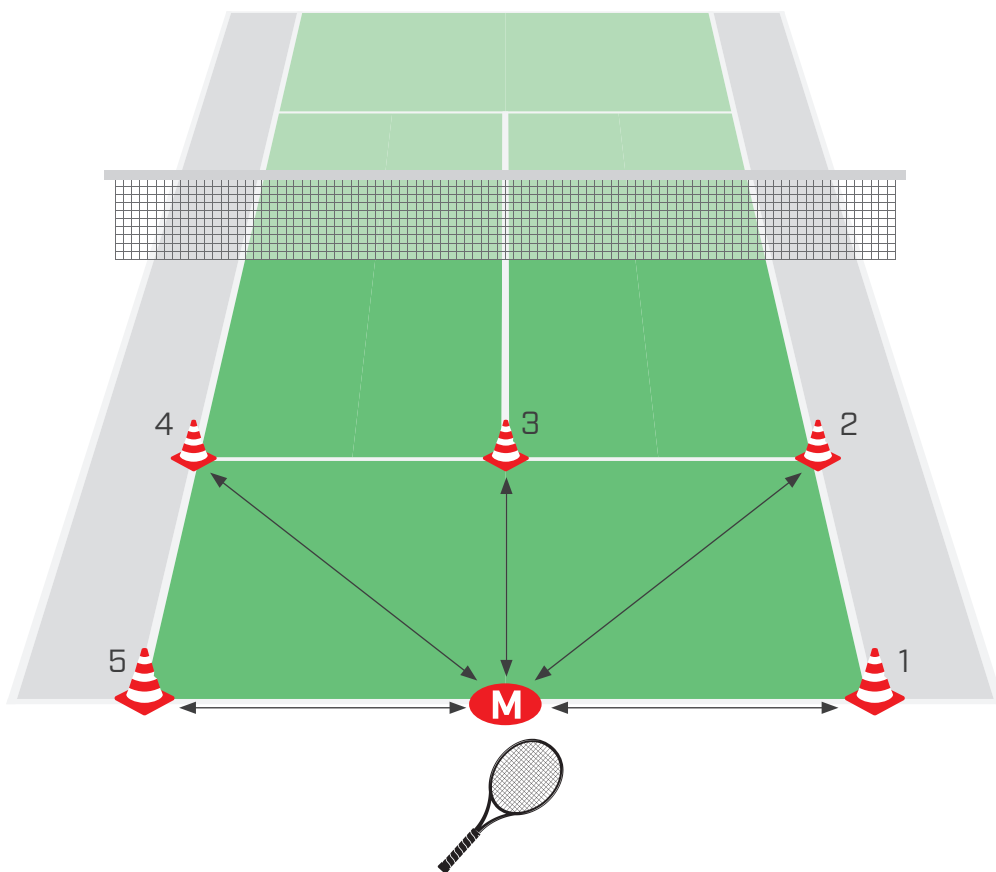
- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung:
 - Hütchen 1, 2, 4 und 5 werden auf den Eckpunkten der Grund- und Aufschlaglinie aufgestellt
 - Hütchen 3 wird auf der Mitte der T-Linie [T-Kreuz] platziert
- Spieler*in steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung [M], die Zehenspitzen zeigen zum Netz: Spieler*in startet mit dem Schläger auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft/fährt zurück, berührt die Markierung [M] mit dem Schläger und läuft/fährt weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er*sie sich nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückbewegt hat. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Die Zeit wird gestoppt¹⁾. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden

| Zeit in Sek. | >38 | 37/36 | 35/34 | 33/32 | 31/30 | 29/28 | 27/26 | 25/24 | 23/22 | 21/20 | 19/18 | <17 |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Rollstuhltennis | >45 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | <25 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

¹⁾ Die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet



WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 84



BRONZE [25 %]

21-41 Punkte



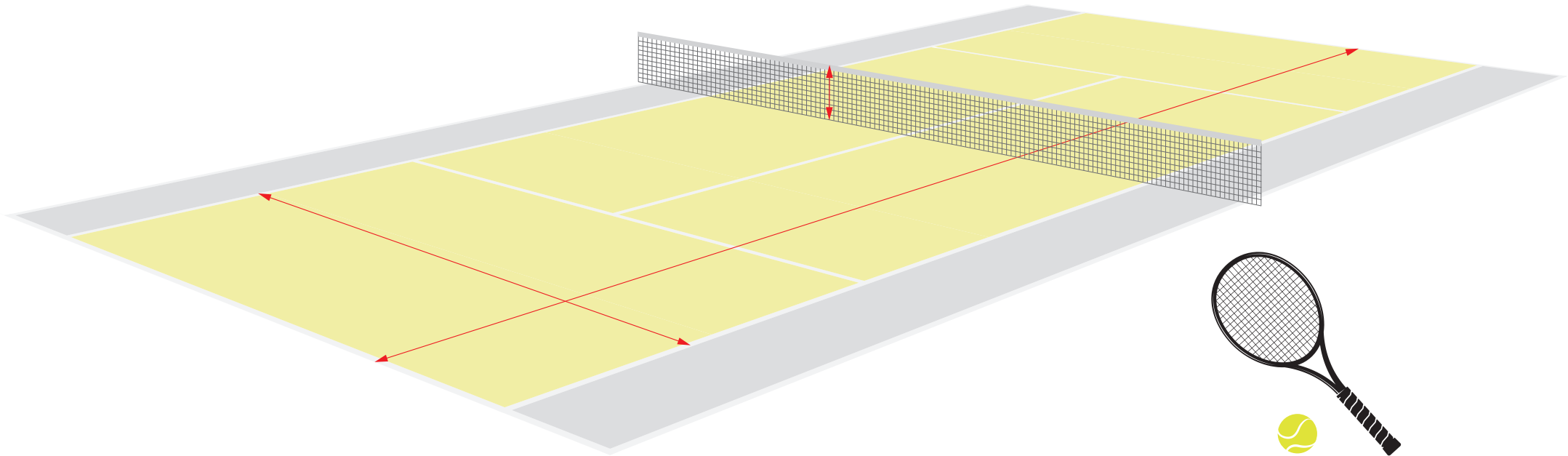
SILBER [50 %]

42-62 Punkte



GOLD [75 %]

63-84 Punkte



Zielgruppe

gute Spieler*innen

Platz

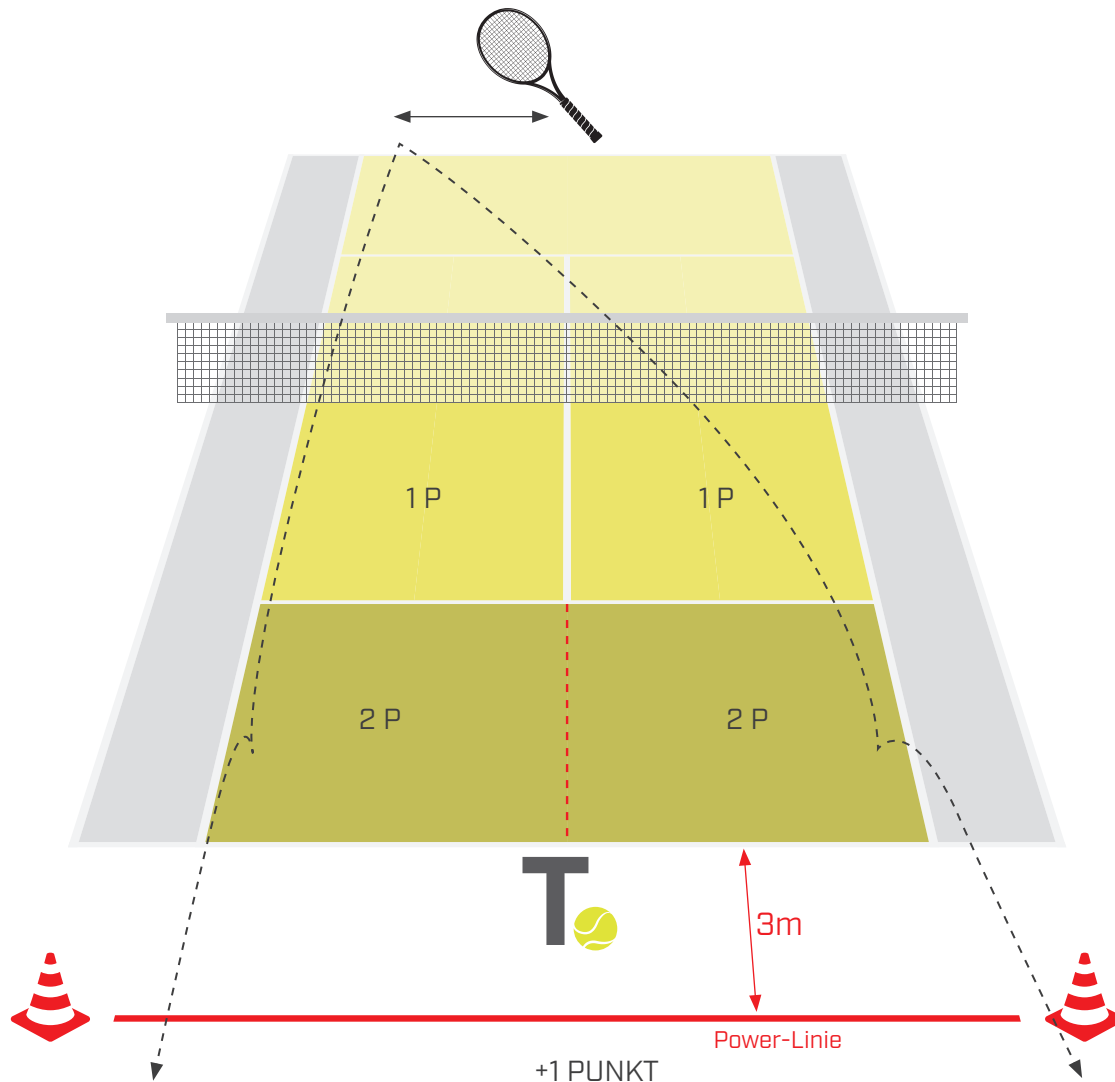
23,77 m x 8,23 m
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle

offizieller Turnierball

Schläger

Individuell abgestimmt



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/ LONGLINE SPIELEN

[VORHAND]

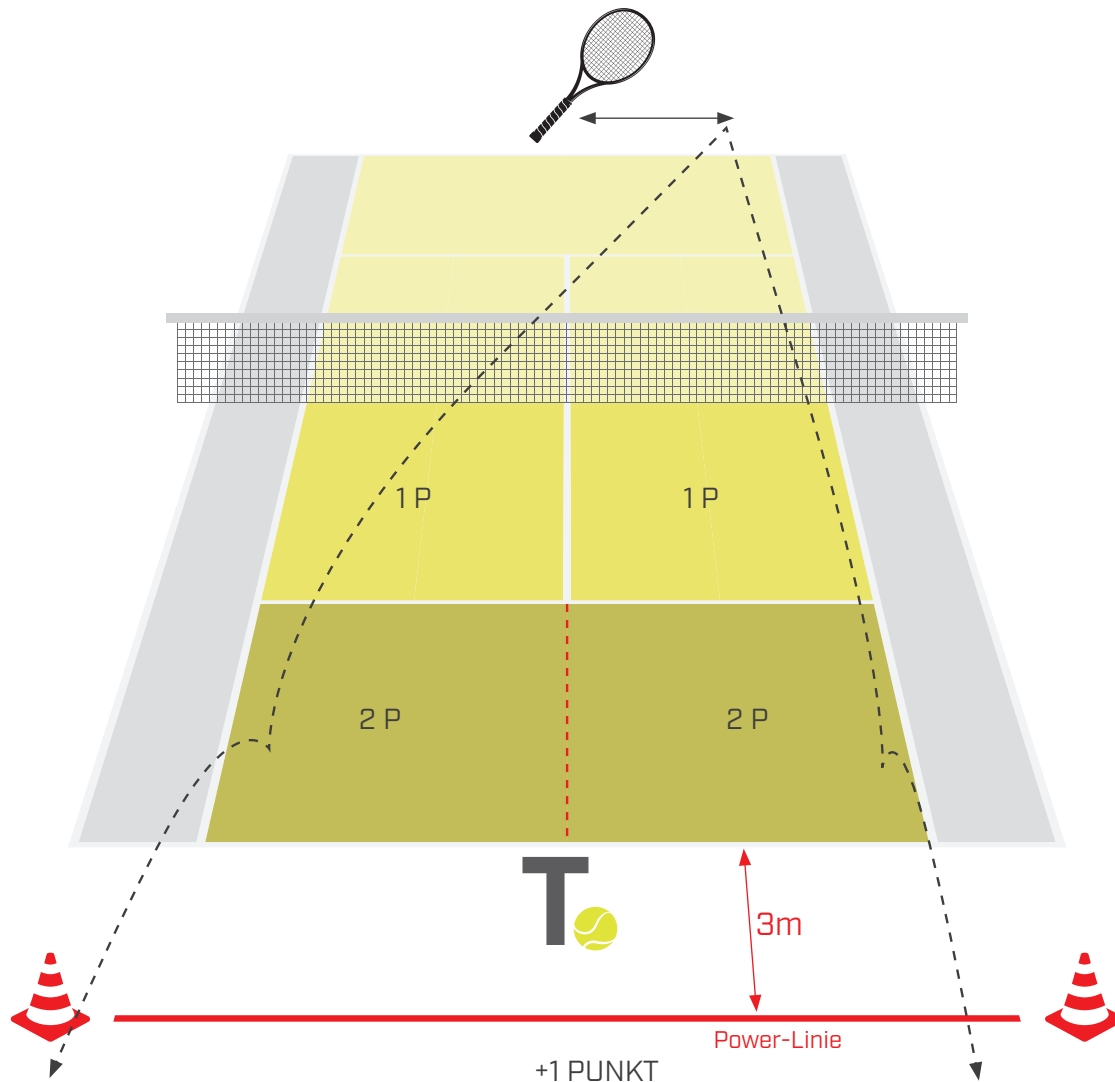
ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung [cross, longline]
- Schlaglängensteuerung [kurz, lang]

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie¹⁾ und die Verlängerung der Mittellinie [T-Feld] bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Spieler*in läuft/fährt zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Spieler*in spielt mit der Vorhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte zählt einen Punkt; länger als die T-Linie zählt zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)

¹⁾ 3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.



ÜBUNG 2:

**6 BÄLLE CROSS/LONGLINE
SPIELEN**

[RÜCKHAND]

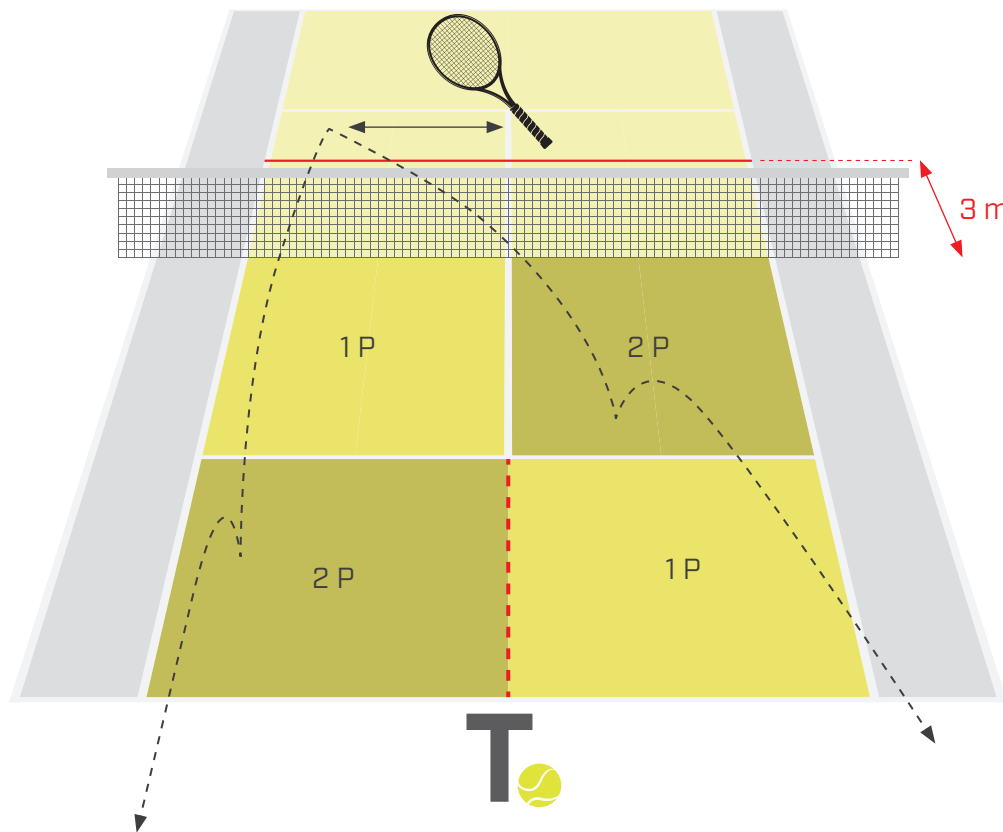
ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie¹⁾ und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Spieler*in läuft/fährt zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Spieler*in spielt mit der Rückhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte zählt einen Punkt; länger als die T-Linie zählt zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)

¹⁾ 3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.



ÜBUNG 3:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

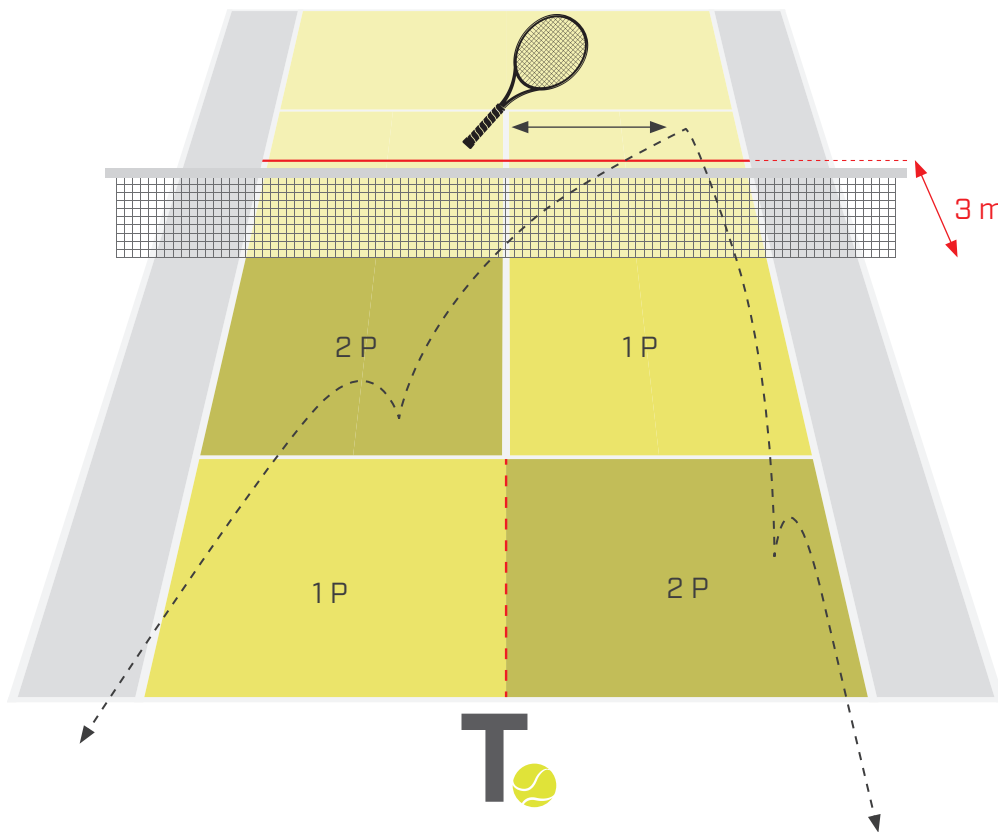
[VORHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang, zählt einen Punkt



ÜBUNG 3:

6 x CROSS/LONGLINE SPIELEN

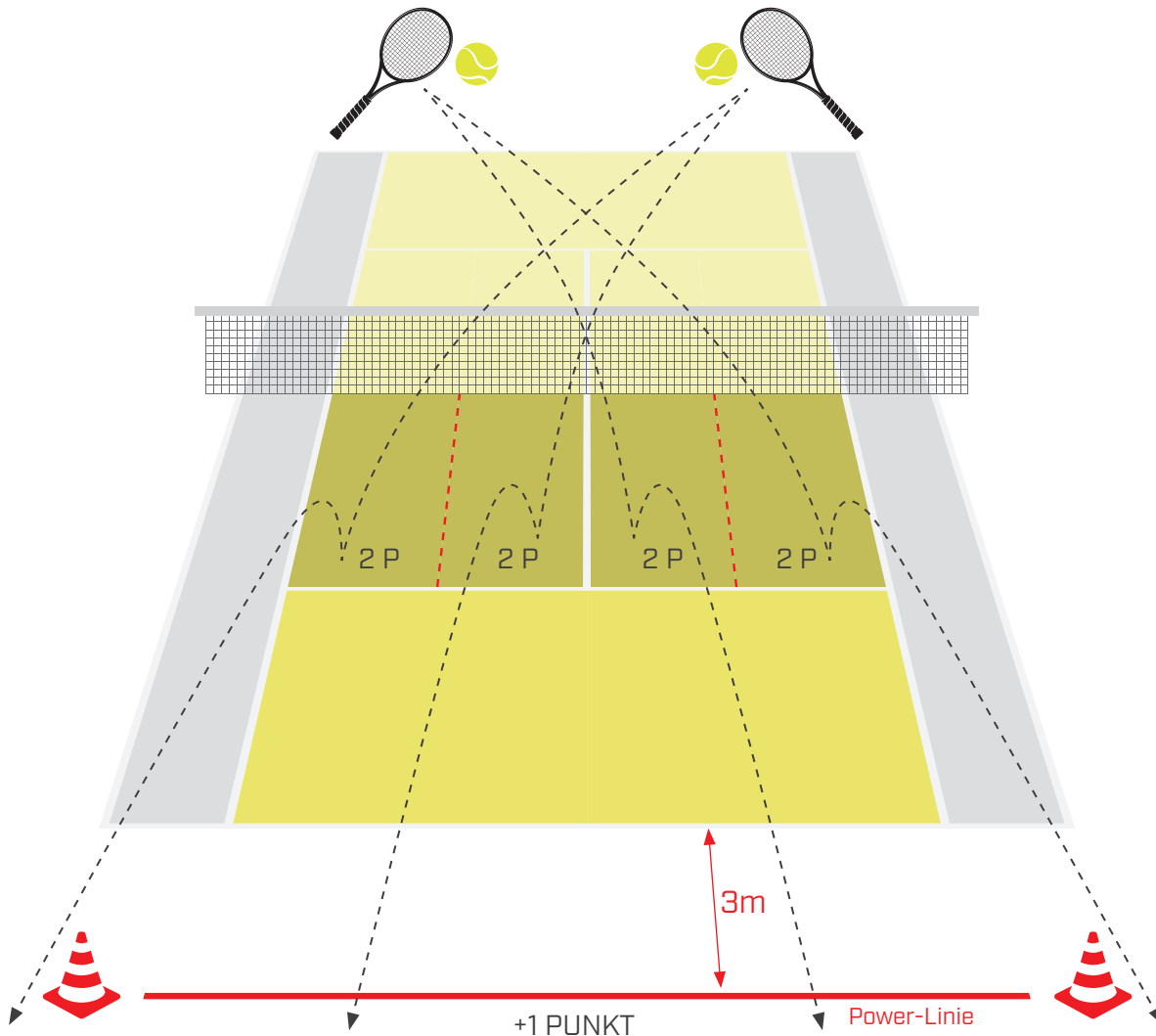
[RÜCKHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Rückhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt



ÜBUNG 4:

4 x 3 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS**ZIELE:**

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie¹⁾ aufzeichnen/aufkleben. Die beiden Aufschlagfelder müssen durch eine Linie halbiert werden.
- Spieler*in schlägt drei Bälle in das Halbfeld links außen, dann links innen
- Spieler*in schlägt drei Bälle in das rechte Aufschlagfeld innen, dann rechts außen
- Jeder Treffer in das richtige Aufschlagfeld zählt einen Punkt, bei Treffen des richtigen Halbfelds gibt es zwei Punkte
- Jeder zweite Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)
- Bei Netzroller: Wiederholung

¹⁾ 3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

ÜBUNG 5:

SPRINT-TEST VON GRUNDLINIE**ZIELE:**

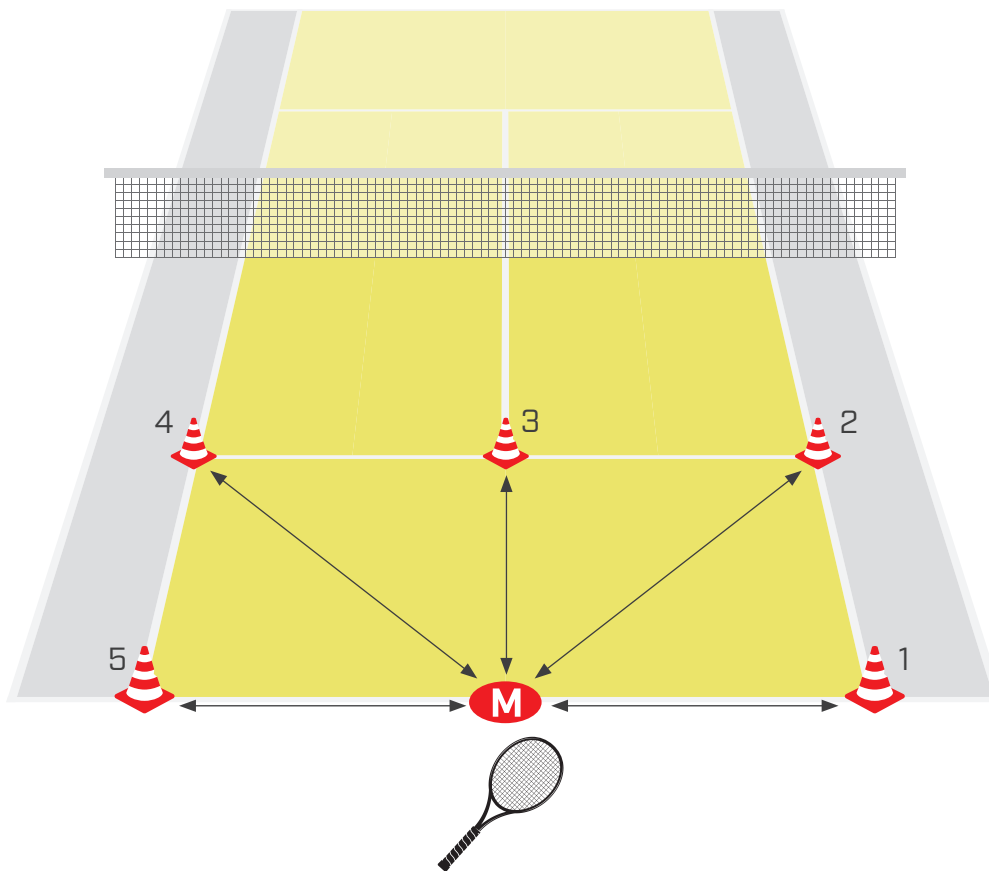
- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung:
 - Hütchen 1, 2, 4 und 5 werden auf den Eckpunkten der Grund- und Aufschlaglinie aufgestellt
 - Hütchen 3 wird auf der Mitte der T-Linie [T-Kreuz] platziert
- Spieler*in steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung [M], die Zehenspitzen zeigen zum Netz: Spieler*in startet mit dem Schläger auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen [1], läuft/fährt zurück, berührt die Markierung [M] mit dem Schläger und läuft/fährt weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er*sie sich nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückbewegt hat. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Die Zeit wird gestoppt¹⁾. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden

| Zeit in Sek. | >38 | 37/36 | 35/34 | 33/32 | 31/30 | 29/28 | 27/26 | 25/24 | 23/22 | 21/20 | 19/18 | <17 |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Rollstuhltennis | >45 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | <25 |
| Punkte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

¹⁾ Die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet



WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 108



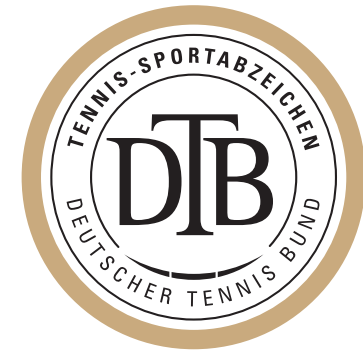
BRONZE [25 %]

27-53 Punkte



SILBER [50 %]

54-80 Punkte



GOLD [75 %]

81-108 Punkte

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

Inklusion:

- Der Deutsche Tennis Bund setzt sich für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung ein und möchte ihnen, auch in Form eines inklusiven Tennis-Sportabzeichens, den Zugang zur Sportart Tennis erleichtern.
- Weitere Informationen zu den Themen Rollstuhltennis, Blindentennis, Gehörlosentennis und Tennis von Menschen mit geistiger Behinderung finden Sie unter www.dtb-tennis.de/Inklusion oder in der neuen Inklusionsbroschüre.

Play+Stay:

- Mit Play+Stay startete die International Tennis Federation (ITF) im Juli 2007 eine weltweite Kampagne, die den Tennissport für Einsteiger attraktiver gestalten soll. Druckreduzierte Bälle, kleinere Feldgrößen und kürzere Schläger, sollen Einsteigern dabei helfen, schneller ein Gefühl für den Sport zu entwickeln und Ballwechsel von Beginn an zu ermöglichen. Die Feldgröße und die Druckreduzierung der Bälle ist dabei von der jeweiligen Spielstufe/Altersklasse abhängig.
- Folgende Konzepte wurden auf Basis von Play+Stay als Einsteigerprogramme entwickelt:

Talentinis:

- Mit dem Kindertennis-Konzept „Talentinis“ erlernen Mädchen und Jungen im Alter von sechs bis zwölf Jahren ganz einfach und auf spielerische Art und Weise den Tennissport.
- Das Trainingskonzept, welches sich an Play+Stay orientiert, ist perfekt auf das Alter und die unterschiedlichen Spielstärken der Kinder abgestimmt – mit passenden Bällen, Schlägern und Platzgrößen.
- Weitere Informationen finden Sie unter www.kinder.tennis.de/konzept/die-talentinis.

Ballmagier:

- Der „Ballmagier“ basiert auf dem Kindertennis-Konzept „Talentinis“ unterstützt Vereine und Trainer*innen dabei, ein Ballschultraining für 4-6 jährige Kinder geplant und zielgerecht umzusetzen. Auf spielerische Art werden die Grundlagen für einen erfolgreichen Einstieg in das Kleinfeldtennis bereits im Vorschulalter geschaffen. Dabei liegt der Fokus hauptsächlich auf Elementen aus der Ballschule, aber auch auf leichten Übungen mit Ball und Schläger.

- Nach erfolgreicher Absolvierung einer der drei Lernstufen (Zauberlehrling, Zaubermeister und Ballmagier) erhalten die Kinder Urkunden und Stickerposter. Weitere Informationen finden Sie unter www.kinder.tennis.de/konzept/der-ballmagier.

Tennis Xpress:

- Tennis Xpress ist ein einfaches und motivierendes Programm, das Erwachsene mit viel Spaß in die Sportart Tennis einführt.
- Die Vermittlung der Spielfähigkeit steht an vorderster Stelle. Die Anfänger*innen erfahren bereits in der ersten Stunde die Spielidee des Tennis.
- Weitere Informationen zu diesem Einsteigerkonzept für Erwachsenen finden Sie unter www.dtb-tennis.de/TennisXpress.