

Dezentrale Talentsichtung

Samstag, 25. April 2015

Liebe Juniorinnen und Junioren, liebe Eltern,
der Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

sucht **TennisTalente**



für das **TENNIS WÄCHST**
KaderTEAM

Die Sichtung hierfür findet am Samstag, **den 25. April 2015** in den Bereichsstützpunkten Altmark (SG Einheit Stendal e.V.), Magdeburg (1.TC Magdeburg e.V.), Harz (TC Wernigerode e.V.), Dessau (TC Rot-Weiß Dessau e.V.) sowie in Halle (n.n.) statt.

Alle interessierten Kinder (losgelöst von der aktuellen Spielstärke) der Jahrgänge 2005 und jünger können an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Neben einem allgemeinen Koordinationstest, diversen Geschicklichkeitsspielen, mehreren kleinen Tenniswettkämpfen, erwarten die Teilnehmer vor allem interessante Spiele und Übungen mit viel Spaß.

Wir freuen uns, Dich bei der Sichtung begrüßen zu können und wünschen Dir schon jetzt viel Erfolg.

Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Ausschreibung

- Datum / Zeit:** **Samstag 25. April 2015**
10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
- Ort / Kontakt:** **Bereich Altmark: SG Einheit Stendal e.V.**
Tennisanlage: Pappelweg 1, 39576 Stendal
Meldungen an: Birgit Seeber, Tel.:03931/210252, e-Mail: b.a.seeber@web.de
- Bereich Magdeburg: 1.TC Magdeburg e.V.**
Tennisanlage: Salzmannstr. 25, 39112 Magdeburg
Meldungen an: Matthias Hoberg, Tel: 0175/2389350, e-Mail: matthias.hoberg@yahoo.de
- Bereich Harz: TC Wernigerode e.V.**
Tennisanlage: Tiergartenstr. 24a, 38855 Wernigerode
Meldungen an: Guido Knoche, Tel.: 0171/6715782, e-Mail: guido.knoche@allianz.de
- Bereich Dessau: TC Rot Weiß Dessau e.V.**
Tennisanlage: Eduardstr. 1, 06844 Dessau-Roßlau,
Meldungen an: Kevin Knuth, Tel.: 0177/6079228, e-Mail: info@tc-rot-weiß-dessau.de
- Bereich Halle:**
Meldungen an: Geschäftsstelle Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.
Salzmannstr. 25, 39112 Magdeburg, Tel.: 0391/6239109, info@tennis-tsa.de
- Teilnehmer:** Alle interessierten Kinder der Jahrgänge 2005 und jünger (losgelöst von Vorkenntnissen im Tennis oder einer Vereinszugehörigkeit) können an dieser Veranstaltung teilnehmen.
- Teilnehmerzahl:** ohne Begrenzung
- Belag:** Sand
- Teilnehmergebühr:** € 15 / Teilnehmer (In der Teilnehmergebühr ist ein Mittagessen enthalten)
- Inhalt:** Talentsichtung mit einer koordinativen, athletischen und tennisspezifischen Leistungsüberprüfung.
- Leitung:** Trainer vor Ort
- Anmeldung:** Nähere Infos erhalten Sie in dem durchführenden Verein / Kontakt.
- Sonstiges:** Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist jede/r Teilnehmer/in damit einverstanden, dass die Medien über das Ergebnis informiert werden. Die Informationen können auch im Internet veröffentlicht werden. Dabei können personenbezogene Daten von Teilnehmern, nämlich Name, Vorname oder Altersklasse, genannt werden. Die Veröffentlichung ereignisbezogener Fotos und Bilder ist eingeschlossen.

Ablaufplan



1. Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung des Programms
2. Gewichtsmessung
3. Größenmessung
4. Gemeinsames intensives Warm-Up - Stretching
5. 1) Rumpfbeuge
6. 2) Standhochsprung
7. 3) Standweitsprung
8. 4) Zielwerfen
9. 5) Weitwurf
10. 6) Medizinballwurf
11. 7) 3er-Hopp
12. 8) Sprint mit Schläger/Ball
13. 9) Pendellauf (45 sek.)
14. 10) 6-Minuten-Lauf
15. Kleinfeldspiele - "Stage-Tennis"
16. Verabschiedung der Teilnehmer - Ende der Veranstaltung

Erfassungsbogen



Vorname:

Name:

Geb.-Tag

ID:

Straße:

PLZ Ort:

Telefon:

Mobil:

e-Mail:

Verein:

Stützpunkt:

Altmark

Magdeburg

Harz

Halle

Dessau

Bemerkung:

Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Laufzettel



Vorname:

Name:

Größe:

 cm

Gewicht:

 kg

1	Rumpfbeuge:	1.Versuch	<input type="text"/> cm	2.Versuch	<input type="text"/> cm
2	Standhochsprung:	1.Versuch	<input type="text"/> cm	2.Versuch	<input type="text"/> cm
3	Standweitsprung:	1.Versuch	<input type="text"/> cm	2.Versuch	<input type="text"/> cm
4	Zielwerfen:	1.Versuch	<input type="text"/> sec.	<input type="text"/>	Treffer
		2.Versuch	<input type="text"/> sec.	<input type="text"/>	Treffer
5	Weitwurf:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				Pkt.gesamt	<input type="text"/>
6	Medizinballwurf:	1.Versuch	<input type="text"/> cm	2.Versuch	<input type="text"/> cm
7	3er-Hopp:	1.Versuch	<input type="text"/> cm	2.Versuch	<input type="text"/> cm
8	Sprint mit Schläger/Ball:	1.Versuch	<input type="text"/> sec.	2.Versuch	<input type="text"/> sec.
9	Pendellauf (45 sec.)	<input type="text"/>	Anzahl Linientouch	<input type="text"/>	Teilstrecke
				Strecke	<input type="text"/> m
10	6-Minuten-Lauf:	<input type="text"/>	volle Runden á 72 m	<input type="text"/>	Teilstrecke
				Strecke	<input type="text"/> m

Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Rumpfbeuge



Testaufbau:

Vor einem Stepper (Stufe) wird eine Messskala angebracht, die nach oben und unten jeweils 15 cm erfassen soll. Der Nullpunkt entspricht der Stepper-/Stufenoberkante.

Materialien:

Stepper (Stufe), Maßband.

Aufgabenstellung:

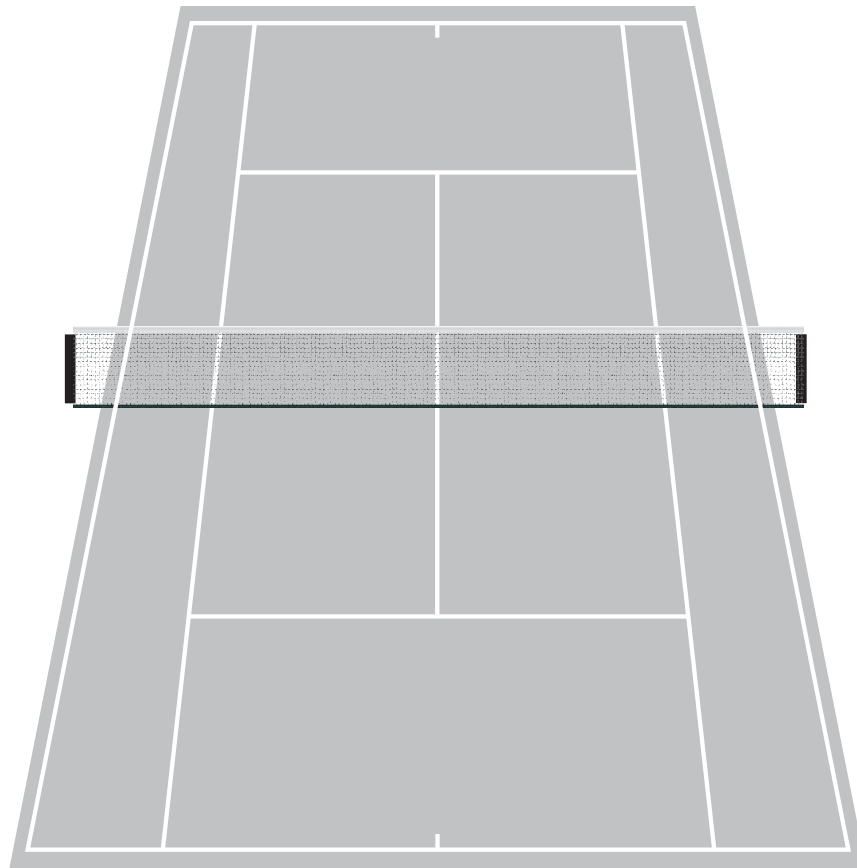
Der/die Junior/in steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen auf dem Stepper (Stufe). Die großen Zehen schließen mit der Vorderkante des Steppers (Stufe) ab. Aus dieser Stellung ist die Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts mit gestreckten Knien auszuführen.

Durchführungshinweise:

Der/die Junior/in soll mit geschlossenen Beinen und durchgedrückten Knien auf der Bank stehend eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts ausführen. Aus physiologischen Gründen soll die Testaufgabe nicht geübt werden. Die Testübung ist jedoch nach ausreichendem Aufwärmen als unbedenklich einzustufen.

Messwertaufnahme:

Als Testwert eingetragen wird der mit den Fingerspitzen erreicht tiefste Punkt an der Skala, der mindestens 2 Sekunden gehalten werden muss. Messwerte über dem Bankniveau werden negativ bewertet. Jede/r Junior/in hat **zwei Versuche**.



Standhochsprung



Testaufbau:

Es ist kein besonderer Testaufbau notwendig.

Materialien:

Maßband, Kreide, Klebestreifen

Aufgabenstellung:

Der Junior/in soll aus dem Stand möglichst hoch springen und dabei mit einer Hand den höchsten Punkt an einer Wand markieren.

Durchführungshinweise:

Der/die Junior/in stellt sich mit dem Gesicht zur Wand und markiert mit den Fingerkuppen beider Hände die maximale Reichhöhe (Spitze der Mittelfinger) an der Wand. Mit einem Klebestreifen wird diese Höhe festgehalten. Die Fersen dürfen dabei nicht vom Boden abgehoben werden. Die Arme müssen maximal gestreckt sein.

Der/die Junior/in stellt sich danach seitlich in einer 20-30 cm Entfernung zur Wand auf, springt beidbeinig nach oben ab und markiert mit einer Hand die maximal erreichte Sprunghöhe. Die Auftaktbewegung der Arme ist zulässig. Nicht gestattet sind Anlaufschritte. Jede/r Junior/in hat **einen Probeversuch** sowie **zwei Wertungsversuche**.

Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Standweitsprung



Testaufbau:

Ein Maßband wird parallel zur Grundlinie gelegt befestigt. Die Nullmarke liegt an der Außenlinie des Tennisfeldes (Einzelfeld). Die Außenlinie dient als Absprunglinie.

Materialien:

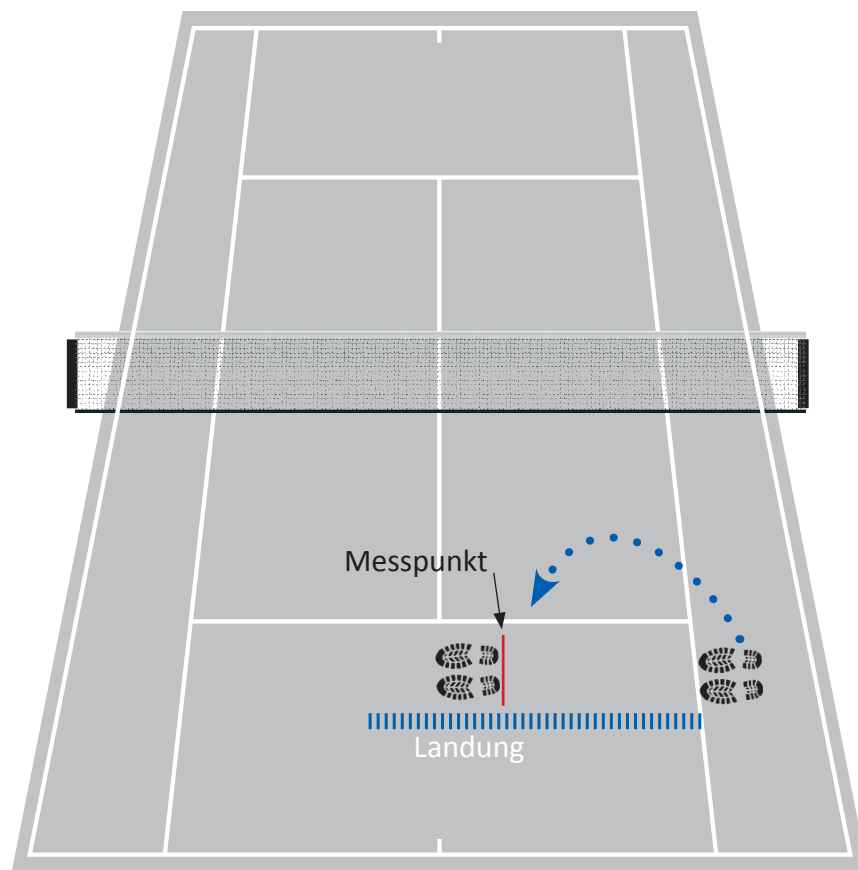
Maßband

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll aus der Schlussprungstellung von der Absprunglinie aus einen Schlussprung ausführen und dabei eine möglichst große Wegstrecke zurücklegen.

Durchführungshinweise:

Beide Füße befinden sich direkt hinter der Absprunglinie. Das Schwungholen mit den Armen und dem Körper ist erlaubt. Jede/r Junior/in hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**.



Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Zielwerfen



Übungsaufbau:

Es wird jeweils ein Balleimer in einer Entfernung von 1m, 1,5m und 2 m von der T-Linie zum Netz aufgebaut. Zusätzlich werden jeweils 3 Tennisbälle auf die Einzelecken der T-Linie sowie auf die T-Linienmitte gelegt.

Materialien:

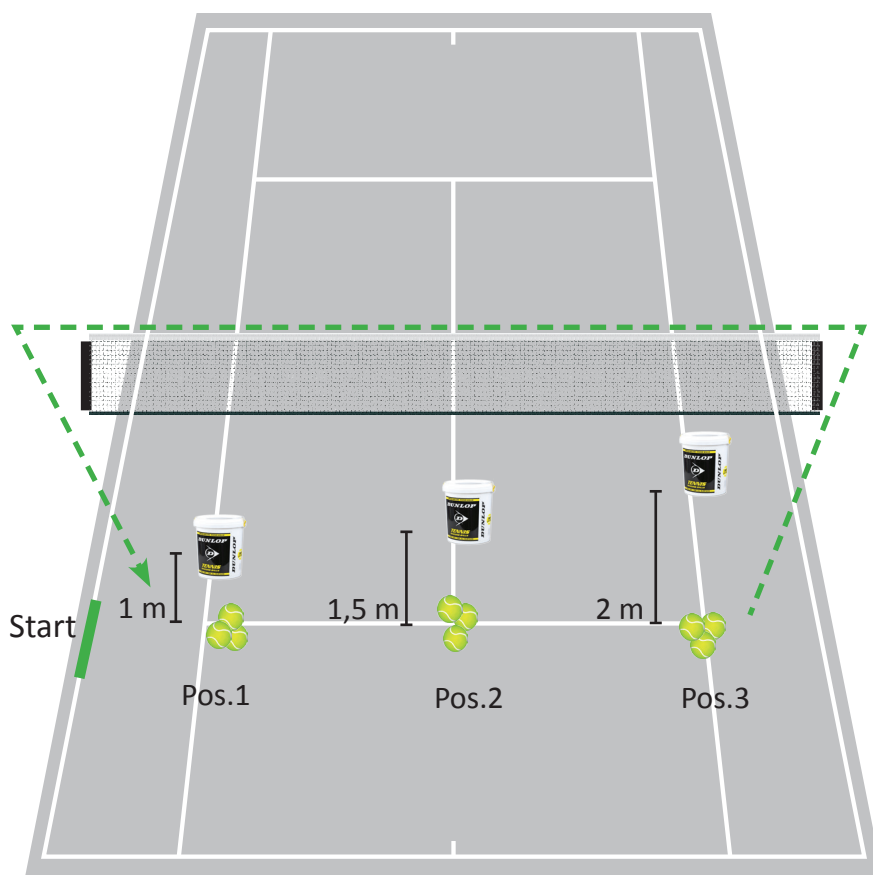
3 Balleimer, 9 Tennisbälle, 1 Stoppuhr.

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll möglichst viele Bälle in möglichst kurzer Zeit in die Balleimer werfen. Auf ein Startsignal hin beginnt der/die Junior/in an Pos.1. mit dem Durchgang. Hier muss ein Ball in den Balleimer geworfen werden. Danach wechselt der/die Junior/in zu Pos.2 und zu Pos.3 und wirft jeweils einen Ball in den Balleimer. Nach dem Wurf von Pos.3 läuft der/die Junior/in einmal um das Netz und beginnt den 2.Durchgang wieder an Pos.1. Danach folgt der 3. Durchgang. Nach dem letzten Wurf auf Pos.3 wird die Zeit gestoppt. Die Wurflinie ist die T-Linie und darf nicht überschritten werden.

Durchführungshinweise:

Das Startsignal lautet „fertig – los“ und wird vom Schiedsrichter gegeben. Die Laufzeit endet mit dem 9. Wurf an Position 3. Gewertet werden die getroffenen Bälle im Zieleimer sowie die Laufzeit. Jede/r Junior/in hat **einen Lauf**.



Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Weitwerfen



Testaufbau:

Es ist kein gesonderter Aufbau notwendig.

Materialien:

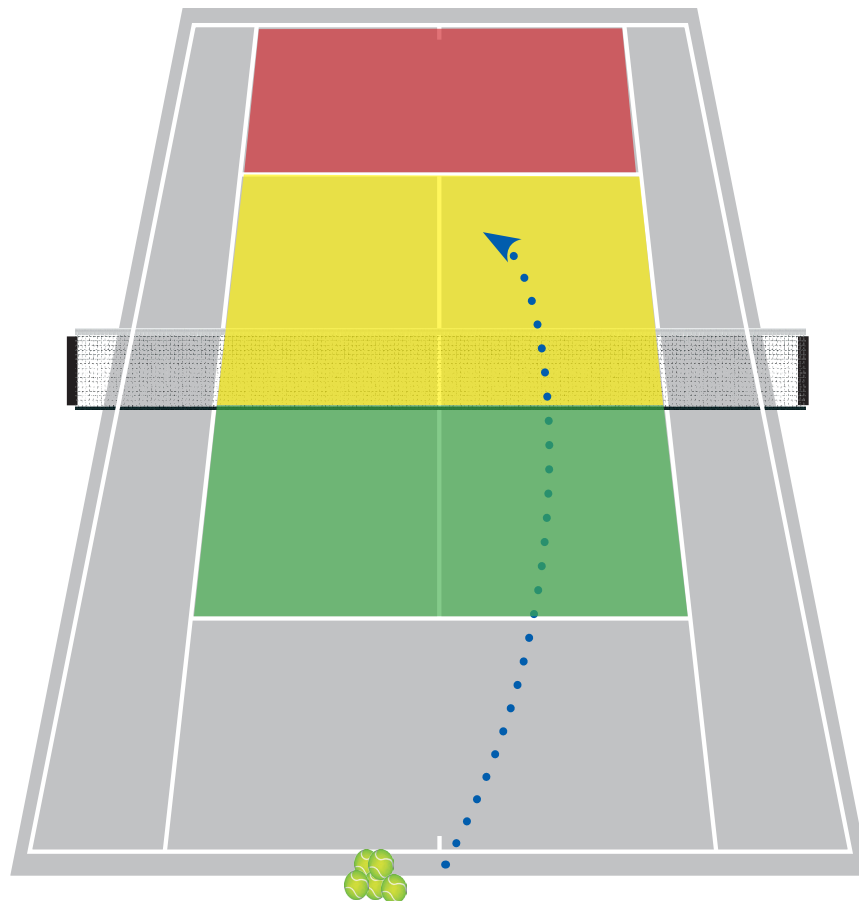
5 Tennisbälle

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll 5 Tennisbälle möglichst werfen. Es muss der Ball dabei mit einer Hand geworfen werden. Der Wurf sollte in Form eines Kernwurfs (über dem Kopf) ohne Anlauf durchgeführt werden. Jeder Ball muss einzeln geworfen werden.

Durchführungshinweise:

Zählweise: Landet der Ball vor dem Netz im grünen Bereich oder im Netz, erhält der/die Junior/in einen Punkt. Landet der Ball im gelben Feld, erhält der/die Junior/in zwei, im roten Feld drei Punkte. Wird der Ball von dem/er Junior/in über die Grundlinie geworfen, erhält er/sie fünf Punkte. Jede/r Junior/in hat **fünf Würfe**.



Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Medizinballwurf (beidarmig)



Testaufbau:

Ein Maßband wird parallel zur Grundlinie am Boden befestigt. Die Nullmarke liegt an der Außenlinie des Tennisfeldes (Doppelfeld) und dient als Abwurflinie.

Materialien:

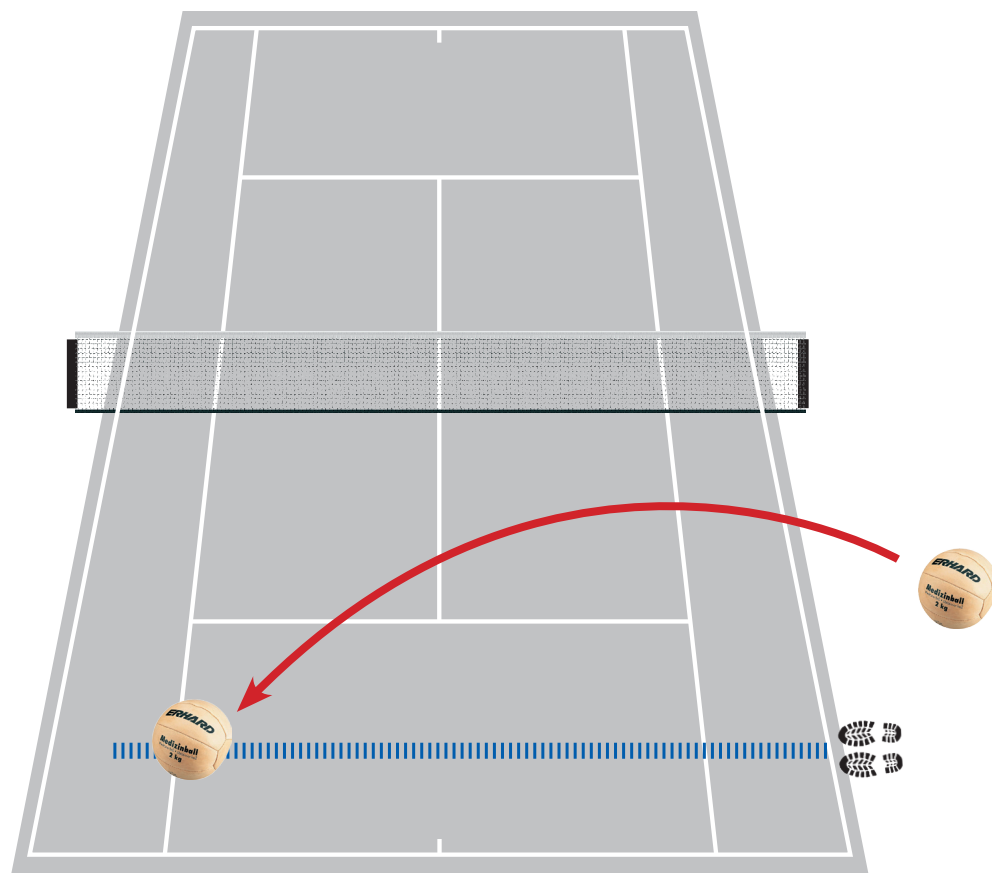
Medizinball (1kg), Maßband.

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll einen 1kg schweren Medizinball aus dem Stand mit paralleler Beinsetzung durch einen beidhändigen Wurf über den Kopf möglichst weit nach vorne wegwerfen.

Durchführungshinweise:

Der/die Junior/in steht an der Abwurflinie mit hüftbreiter Beinsetzung. Die Füße müssen vor, während und nach dem Wurf den Boden berühren. Mit dem Körper kann nach hinten Schwung geholt werden; allerdings nur soweit, wie die eingenommene Abwurfposition (Beine) nicht verändert wird. Jede/r Junior/in hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**.



Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

3er-Hopp



Testaufbau:

Ein Maßband wird parallel zur Grundlinie gelegt befestigt. Die Nullmarke liegt an der Außenlinie des Tennisfeldes (Doppelfeld). Die Außenlinie dient als Absprunglinie.

Materialien:

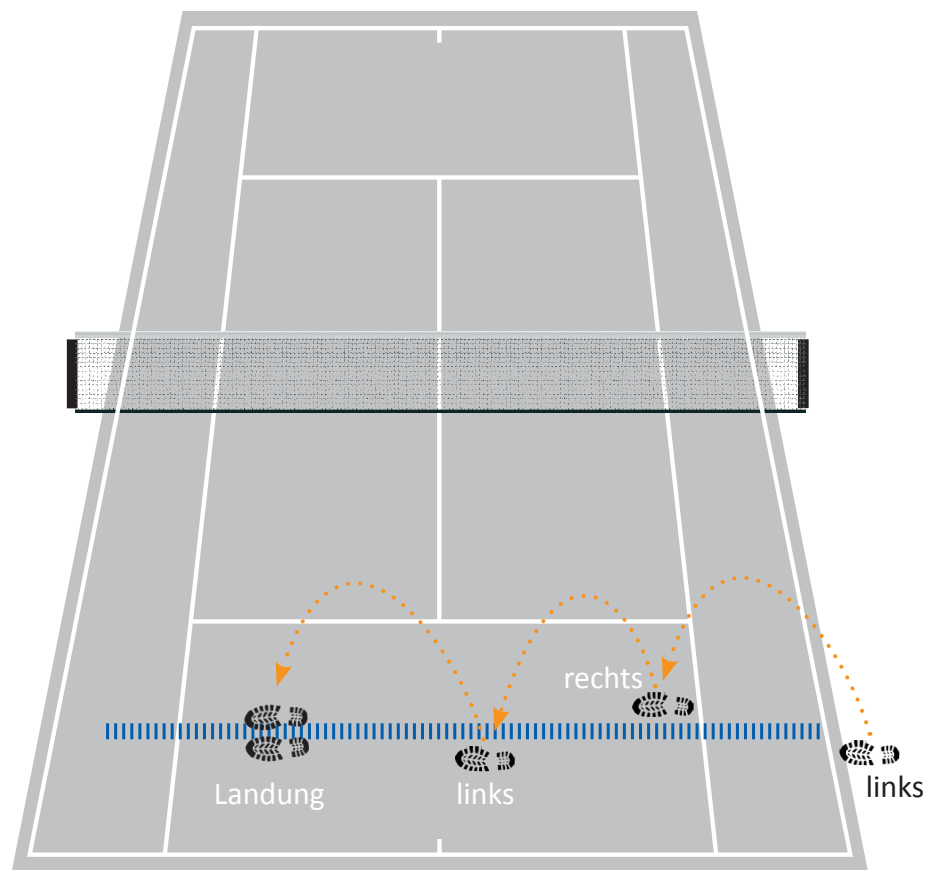
1 Maßband

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll aus der Schrittstellung (ohne Anlauf oder Auftaktbewegung mit dem vorderen Standbein) von der Absprunglinie aus einem modifizierten Dreisprung ausführen und dabei eine möglichst große Distanz zurücklegen. Der Dreierhop ist mit abwechselnden Schrittsprüngen und anschließender beidbeiniger Landung auszuführen (z. B. Absprung vorderes Standbein li – re – li beidbeinige Landung).

Durchführungshinweise:

Der Fuß des Absprungbeins befindet sich direkt hinter der Absprunglinie. Das Schwungholen mit den Armen und dem Körper ist erlaubt, solange das Absprungbein dabei auf dem Boden bleibt und die richtige Sprungfolge eingehalten wird. Jede/r Junior/in hat **einen Probeversuch** und **zwei Wertungsversuche**.



Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Sprint mit Schläger + Ball



Testaufbau:

An den Eckpunkten des Tennisfeldes werden Kegelhüte o.ä. aufgestellt. Zusätzlich wird eine weitere Markierung 2 Meter hinter der Mitte der Grundlinie postiert.

Materialien:

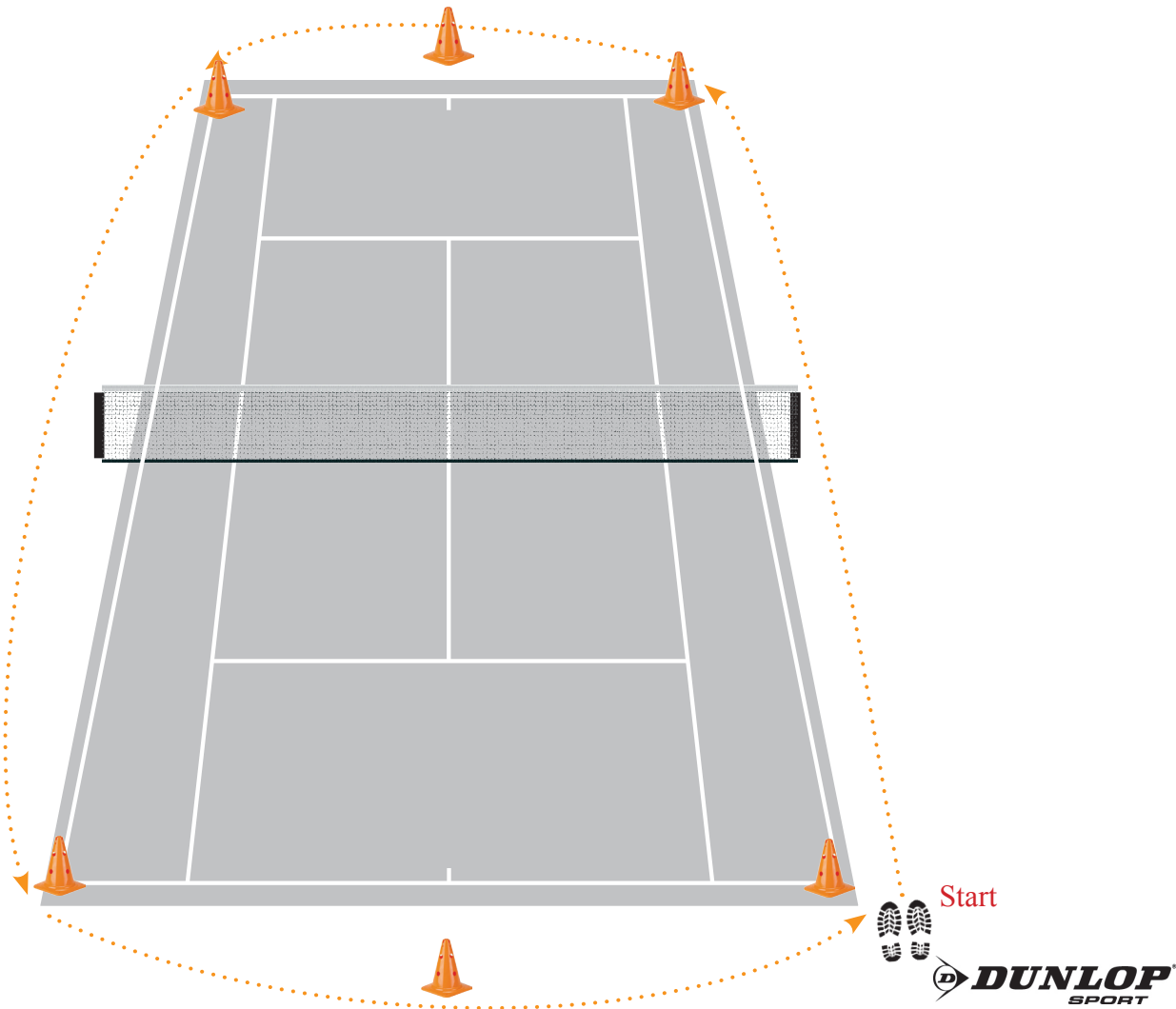
6 Pylonen, 1 Stoppuhr, 1 Tennisschläger, 1 Tennisball.

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll das Tennisfeld so schnell wie möglich mit einem Tennisschläger in der Hand, auf dem ein Tennisball auf der Bespannung liegt, umlaufen.

Durchführungshinweise:

Der Start erfolgt an einer der Eckpunkte, an die die „lange Gerade“ anschließt. Der Lauf erfolgt gegen den Uhrzeigersinn. Verliert der/die Junior/in den Ball vom Tennisschläger, darf er/sie ihn wieder auf den Tennisschläger legen und weiterlaufen. Für jedes Fallenlassen bekommt er/sie 2 Strafsekunden. Während des Laufens ist ein Festhalten des Balles nicht erlaubt.



Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

Pendellauf 45 sec.



Testaufbau:

Parallel zur Grundlinie des Doppelfeldes wird im Abstand von ca. 1m ein Maßband auf den Boden gelegt. Als Startlinie dient eine der Außenlinien des Tennisfeldes.

Materialien:

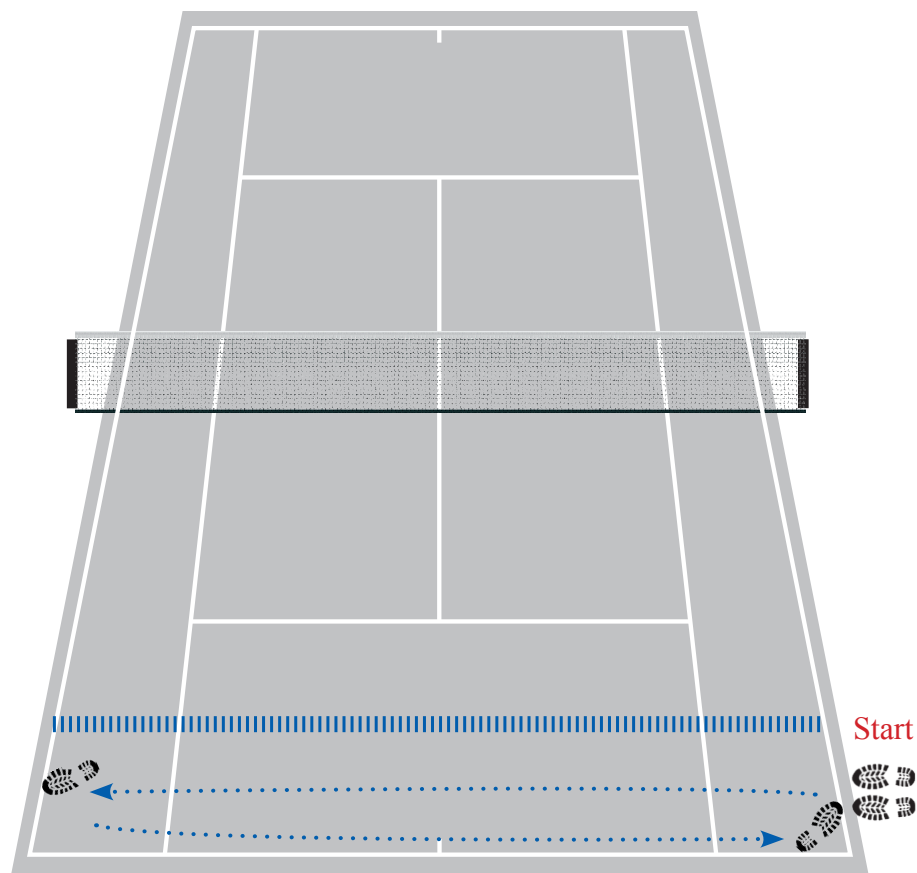
1 Stoppuhr, 1 Maßband.

Aufgabenstellung:

Der/die Junior/in soll in 45 sec so oft wie möglich parallel zur Grundlinie von einer Seite des Tennisfeldes (Doppelfeld) zur anderen Seite und zurück laufen.

Durchführungshinweise:

Der/die Junior/in steht in Schrittstellung an der Außenlinie des Doppelfeldes und läuft auf das Startzeichen hin so schnell wie möglich über das Tennisfeld zur anderen Seite, berührt dort die Seitenlinie und wendet in Richtung Netz. Anschließend kehrt sie so schnell wie möglich zum Startpunkt zurück, berührt die Linie und wendet hier ebenfalls in Richtung Netz. Der Pendellauf zwischen den Außenlinien des Doppelfeldes dauert 45 sec. Auf der rechten Seite wird der Wendepunkt mit dem rechten Fuß und auf der linken Seite mit dem linken Fuß berührt. Der Lauf erfolgt einzeln. Jede/r Junior/in hat **einen Lauf**.



Dezentrale Talentsichtung U10 am 25.04.2015

6-Minuten-Lauf



Testaufbau:

An den Eckpunkten des Tennisfeldes werden Pylonen o.ä. aufgestellt. Zusätzlich wird eine weitere Markierung 2 Meter hinter der Mitte der Grundlinie postiert. Eine Laufrunde hat die Länge von 72 Metern.

Materialien:

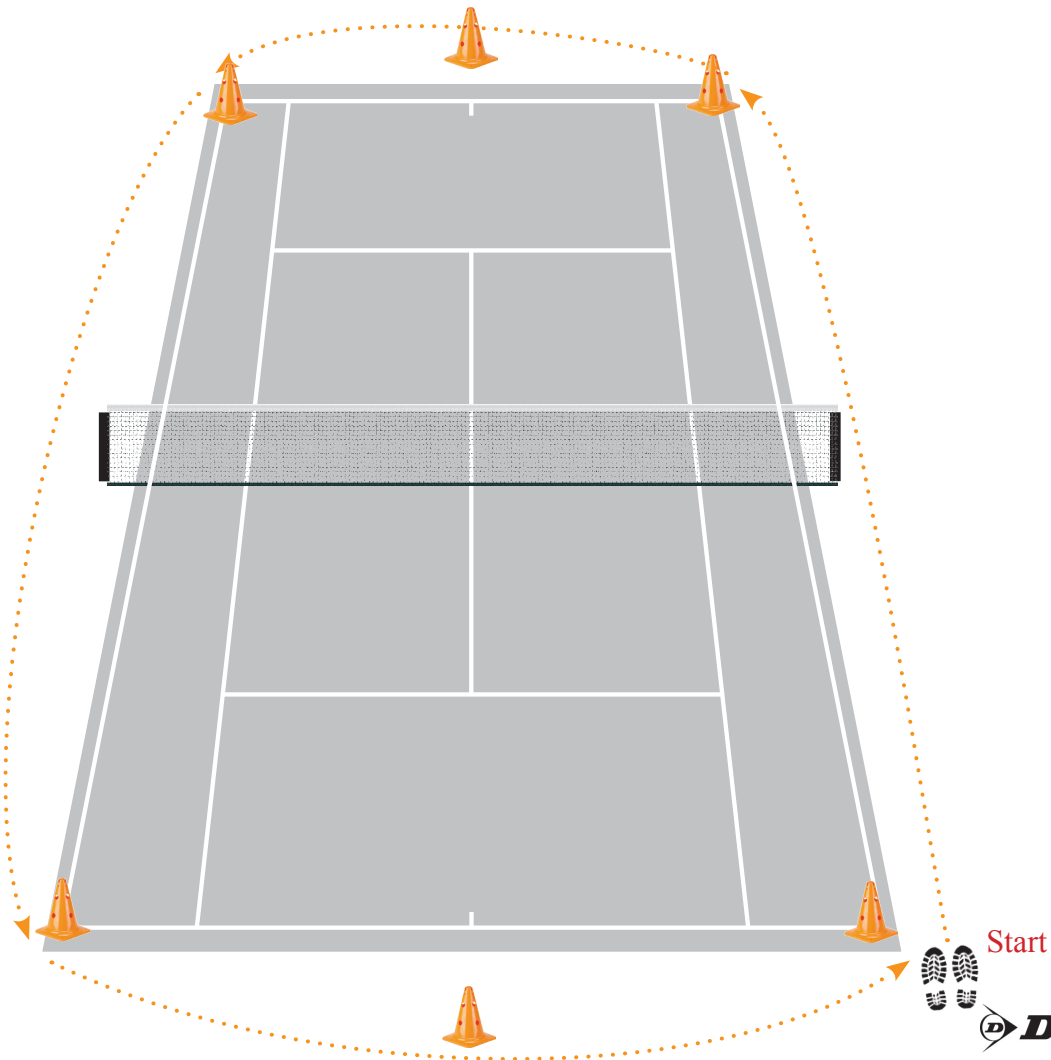
1 Stoppuhr, 6 Pylonen.

Aufgabenstellung

Der/die Junior/in soll das Tennisfeld in 6 Minuten möglichst oft umlaufen.

Durchführungshinweise:

Eine Gruppe kann bis zu 6 Personen umfassen. Der Start erfolgt an einer der Eckpunkte, an die die „lange Gerade“ anschließt. Der Lauf erfolgt gegen den Uhrzeigersinn. Während des Laufens ist Gehen erlaubt, aber den Junioren sollte ausdrücklich verdeutlicht werden, dass so viele Runden wie möglich gelaufen werden sollten und ein gleichmäßiger Dauerlauf angebracht ist. Der/die Junior/in wird angewiesen, möglichst gleichmäßig zu laufen und zu atmen. Während des Laufes werden die verbleibenden Minuten der Laufzeit angegeben. Der/die Junior/in wird vor dem Lauf angewiesen, beim Abpfiff auf der Position stehen zu bleiben.



Spielplan



Gruppe				

Gruppe				