tennis 10s

FÜR DIE CRACKS VON U10.

Eigentlich logisch, dass sich die neuen Methoden und Techniken von PLAY+STAY auch in den Wettkampfbedingungen für die Kleinen, die U10s, fortsetzen. Zum 1.1.2012 wird das nun ganz offiziell. Hier also die Auszüge aus den Tennisregeln der International Tennis Federation (ITF).

Anhang VI:

Wettkämpfe der Junioren/Juniorinnen bis 10

Spielfeld (Regel 1):

Neben dem Standardfeld (....) können für die Wettkämpfe der Junioren/Juniorinnen bis 10 die folgenden Spielfeldmaße verwendet werden:

- Ein Spielfeld, welches zum Zweck der Wettkämpfe der Junioren/Juniorinnen bis 10 „rot“ gekennzeichnet ist, soll ein Rechteck von 10,97 bis 12,80 Metern Länge und 4,88 bis 6,10 Metern Breite sein. Die Höhe des Netzes soll in der Mitte zwischen 80,0 und 83,8 cm betragen.
- Spielfeld, welches „orange“ gekennzeichnet ist, soll ein Rechteck von 17,98 bis 18,29 Metern Länge und 6,40 bis 8,23 Metern Breite sein.*
- Die Höhe des Netzes soll in der Mitte zwischen 80,0 und 91,4 cm betragen.

*Ab dem 01.01.2012 dürfen die Wettkämpfe in der Zuständigkeit des DTB nur auf Spielfeldern „orange“ mit den Maßen 18 Meter Länge und 6,40 Meter Breite ausgetragen werden.

Bälle (Regel 3):

Für die Wettkämpfe der Junioren/Juniorinnen bis 10 dürfen nur die folgenden Arten von Bällen benutzt werden:

- Ein Ball der Kategorie 3 (rot) für Spieler bis zu 8 Jahren, die einen Schläger mit bis zu 58,4 cm Länge benutzen und auf einem „rot“ gekennzeichneten Spielfeld spielen.
- Ein Ball der Kategorie 2 (orange), für Spieler von 8 bis zu 10 Jahren, die einen Schläger von 58,4 bis 63,5 cm Länge benutzen und auf einem„orange“ gekennzeichneten Spielfeld spielen.
- Ein Ball der Kategorie 1 (grün), für fortgeschrittene Spieler von 9 bis 10 Jahren, die einen Schläger von 63,5 bis 66,0 cm Länge benutzen und auf einem Standartfeld spielen.

Die kompletten Tennisregeln der ITF finden Sie auf ***www.dtb-tennis.de.***

PLAY+STAY WIRD UNTERSTÜTZT VON

DUNLOP SPORT

tennis MAGAZIN

Wilson

TENNIS POINT

Topspin

DEUTSCHER TENNIS BUND DTB *1902*

Noch mehr Infos unter:

WWW.DTB-TENNIS.DE
WWW.TENNISPLAYANDSTAY.DE

SCHNELLER. LEICHTER. BESSER.

WIE MAN SPIELEND TENNIS LERNT. FÜR ALLE NEULINGE – KLEINE UND GROSSE.

PLAY+STAY

Eine Mitglieder-Initiative des Deutschen Tennis Bundes

ALLES GANZ EINFACH.

DAS WICHTIGSTE ÜBER METHODE, MATERIAL UND FITNESS.

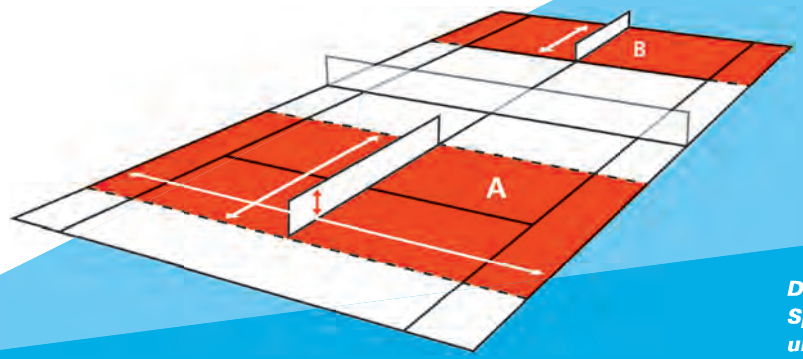
Beim Handball bekommen Anfänger eigene Bälle. Beim Fußball eigene Felder. Beim Hockey eigene Schläger. Und beim Tennis? Alles zusammen. Mit PLAY+STAY, einer Initiative der International Tennis Federation ITF, Deutschem Tennis Bund und den Landesverbänden, werden innovative Trainingsmethoden und Equipment so sinnvoll mit einander verbunden, dass Neulinge jeden Alters sofort mit viel Spaß spielen können.

Wie das genau funktioniert, steht hier in aller Kürze. Im Wesentlichen für Kinder, von den Schlägern mal abgesehen, gelten die Methoden im Prinzip aber auch für erwachsene Anfänger. Mehr Infos und Anregungen, z.B. auch zu Spiel- und Wettkampfformen, gibt es unter www.tennisplayandstay.de

ROT: DAMIT DIE KLEINSTEN GROSS RAUSKOMMEN.

Die Jüngsten fangen auf dem kleinsten Platz an, dem Kleinfeld. Ihr Ball ist ganz weich, etwas größer als die normalen Tennisbälle, und die Schläger sind richtig kurz.

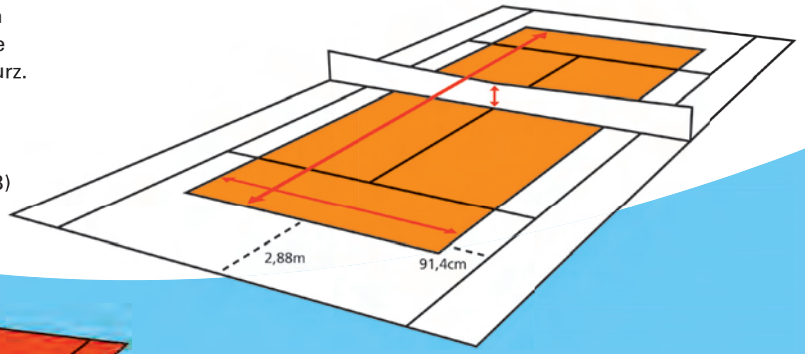
Alter:	U8 (Turniere), U8 / U9 (Mannschaftsspiele)
Platz:	10,97 m x 6 m (A) bzw. 5,48 m (B) (empfohlen), Netzhöhe: 80 cm
Bälle:	rot, 75 % druckreduziert
Schläger:	43 – 58 cm (17 – 23 inch)



ORANGE: DAS NÄCHSTE LEVEL FÜR DIE ETWAS GRÖSSEREN.

Eine ganz neue Feldgröße für alle, die schon etwas weiter sind: der Midcourt. Hier spielt man technisch und taktisch schon wie die Großen, weil natürlich auch Bälle und Schläger an die Körpergröße von Acht- und Neunjährigen angepasst wurden.

Alter:	U9 (Turniere), U10 (Mannschaftsspiele)
Platz:	18 m x 6,40 m (Einzel) bzw. 8,23 m (Doppel), Netzhöhe: 80 cm
Bälle:	orange, 50 % druckreduziert
Schläger:	58 – 66 cm (23 – 26 inch)

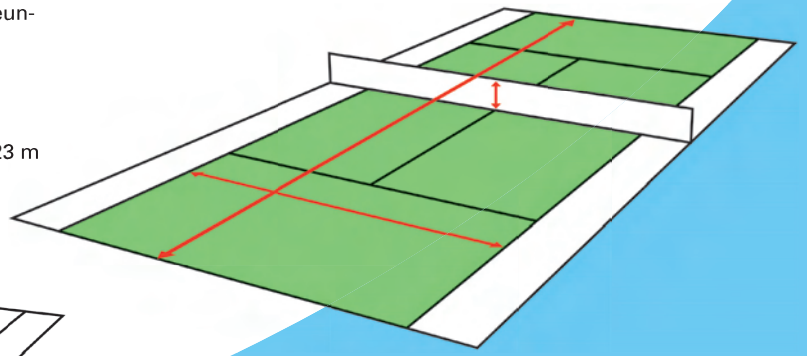


Der DTB empfiehlt, sämtliche Wettkämpfe auf den Spielfeldern „orange" mit den Maßen 18 Meter Länge und 6,40 Meter Breite auszutragen.

GRÜN: WILLKOMMEN AUF DEM GROSSEN PLATZ.

Aber auch hier wird mit Material gespielt, das dem Alter entspricht: etwas langsamere Bälle und, empfohlener Weise, kürzere Schläger.

Alter:	U10 (Turniere), U12 (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) U12: 63 – 68,5 cm (25 – 27 inch)



CARDIO TENNIS: FIT WERDEN BRINGT SPASS.

Herz-Kreislauf-Training kann manchmal ganz schön langweilig sein. Darum gibt´s im Rahmen von PLAY+STAY auch ein Fitness-Programm, das allen gut tut – auch nicht aktiven Tennisspielern: Cardio Tennis. Sehr effektiv, sehr gesund und eben sehr unterhaltsam – ganz anders also als das übliche Work-Out. Mehr dazu unter: www.dtb-cardiotennis.de