

## Informationen Juniorentaining während der Wintersaison

Die Anmeldung für die Wintersaison 2024/25 ist ab jetzt auf der Homepage [www.ballkontakttennis.ch](http://www.ballkontakttennis.ch) und mit dem Newsletter, den ihr per Mail zugeschickt bekommen habt, aufgeschaltet.

Wir freuen uns, euch nach den Herbstferien wieder in den Trainings auf den wunderbaren Plätzen in der Traglufthalle des TCO, begrüßen zu dürfen. **Untenstehend findet ihr einige wichtige Informationen zum Juniorentaining.**

### **Kinder unter 12 Jahren nur bis 19:00**

Die Trainings der Junioren finden in der Traglufthalle auf der Anlage des TCO oder am Mittwochnachmittag in der Turnhalle des Schulhauses Pünt statt.

**Wir bitten euch um Verständnis und Mithilfe, Kindergartenkinder und Primarschüler (mit freien Nachmittagen) grundsätzlich für Trainings in den frühen Nachmittagsstunden bis anzumelden. Ab 19:00 sind die Plätze von Trainings mit Jugendlichen und Erwachsenen belegt.**

Da die Stundenpläne der Schule erst wieder nach den Sommerferien wechseln, versuchen wir, wenn möglich, passende Gruppen bis zum Frühling zusammen zu behalten.

### **Mehrere Trainings pro Woche**

**Will man schnelle Fortschritte erzielen und mehr Spielpraxis erhalten, ist es von Vorteil, zwei oder sogar dreimal pro Woche zu trainieren. Aus Platzgründen haben wir leider nicht immer die Möglichkeit, diesem Wunsch nachzukommen. Zuerst möchten wir allen die Möglichkeit geben, mindestens einmal in der Woche zu trainieren.**

Falls es nicht klappen sollte und noch mehr ganz allgemein, empfehlen wir allen, auch abseits des Trainings oft auf den Platz zu gehen. Trainingsmatches und Turniere, egal auf welchem Niveau sie gespielt werden, sind von grösstem Nutzen für die Entwicklung des eigenen Tennisspiels.

### **Kids Tennis für Kinder U12**

**Wir arbeiten nach dem internationalen System „ITF Tennis10's“, welches in der Schweiz unter Namen „Kids Tennis High School“ umgesetzt wird. Die Platzgrösse und Ballhärte sind den körperlichen und koordinativen Voraussetzungen der Kinder angepasst. Dies fördert nachweislich den Lernerfolg und bereitet deutlich mehr Freude. Die Methoden orientieren sich an den neuesten Erkenntnissen der ITF, Jugend&Sport Kindersport und Swiss Tennis.**