

Neues Corona-Projekt für Tenniskinder



Das Training für unsere Kinder ist seit Monaten eingestellt. Doch die neue Freiluftsaison mit Punktspielen in der Kreis- und Bezirksliga beginnt am 30. April. In den letzten Wochen haben Trainer und Sportausschuss ein Konzept erarbeitet, das wir bereits Mitte März umsetzen wollen. Dabei konzentrieren wir uns auf Koordinationsübungen mit Tennisball und Schläger sowie Fitnessübungen.

Es wurden Übungen ausgearbeitet, die jedes Kind aus den Mannschaften U12 und U15 zuhause machen kann. Unser Trainer wird in einer Zoom-Konferenz am PC oder auf dem Smartphone zeigen, wie z.B. zwei Bälle nach oben geworfen werden, der Spieler sich dreht und die Bälle wieder fängt. Oder der Ball wird mit dem Schläger so oft wie möglich geprellt. Danach werden die verschiedenen Griffhaltungen variiert. Kombiniert werden auch allgemeinen Fitnessübungen wie Liegestütze oder Kniebeugen.

Allerdings suchen wir derzeit mit dem Trainer nach effektiveren Möglichkeiten eines Spezialtrainings in der Halle, das den Vorschriften entspricht, aber für die Kinder die bessere Lösung sein sollte. So werden unser Trainer und je 2 Kinder in der Tennishalle trainieren, danach kommt die nächste 2er Gruppe dran.

Wir wollen die Kinder nach der Trainingspause mit diesen Koordinationsübungen und dem intensiven Training auf dem Hallenplatz in den verbleibenden 6 Wochen langsam auf die Wettkämpfe vorbereiten und die Motivation wieder aufbauen.

Das bei der Volksbank Kassel-Göttingen im Rahmen der Aktion „Gemeinsam schaffen wir das“ eingereichte Projekt wurde bestätigt und uns die finanzielle Unterstützung bereits überwiesen.



Bälle hochwerfen, sich drehen und fangen



Ball mit Schläger prellen