

Tennis ist einfach, gesund, spannend und der beste Sport für dich...

... mit der richtigen Methode

Modernes Tennistraining bedeutet SPIELEN von der ersten Stunde an.

Aufschlagen, retournieren, Ballwechsel spielen und punkten sorgt bei Tennisanfängern aller Altersklassen für Spaß und einen schnellen Lernerfolg.

... mit dem geeigneten Material

Langsamere Bälle, kleinere Spielfelder und angepasste Schläger ermöglichen Erwachsenen und Kindern eine bessere Kontrolle und ein leichtes Erlernen des Tennisspiels.

... mit attraktiven Spiel- und Wettkampfformaten

Unterschiedliche Wettbewerbsformen machen das Tennisspielen noch abwechslungsreicher!

Kleine Veränderungen der Tennisregeln genügen. Tipps und Anregungen gibt es unter www.tennisplayandstay.de.

... mit gesundheitsorientierten Angeboten

Tennis ist gesund und steigert die Fitness!

Die Variante Cardio Tennis verbindet spielerische Elemente mit einem gezieltem Herz-Kreislauf-Training. Mehr Informationen zu dem Workout in der Gruppe auf dem Tennisplatz gibt es unter www.dtb-cardiotennis.de.

www.tennisplayandstay.de
www.dtb-tennis.de

Kleinfeldtennis ROT





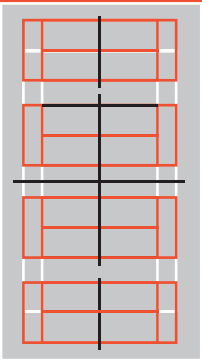



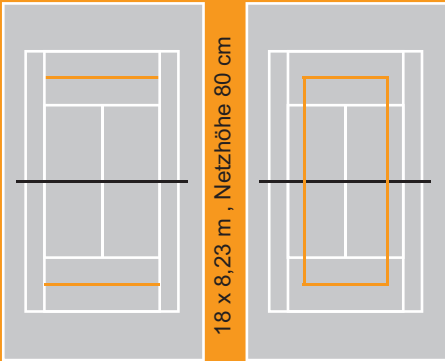



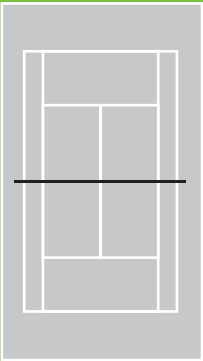



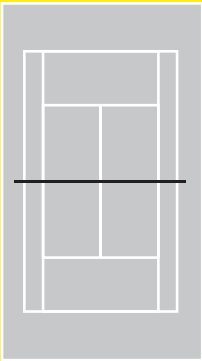

Midcourt-Tennis ORANGE



Großfeldtennis GRÜN



PLAY+STAY wird unterstützt von:

Allgemeine Empfehlung zum Erlernen des Tennissports			Empfehlungen für den Wettkampfsport			
Stufe	Ball	Platz	Schläger	Beschreibung der Stufe	Zählweise	Alter
	75 % druckreduzierter Ball 	 12 x 6 m, Netzhöhe 80 cm	 17-23'' (43-58 cm)	Durch langsamere Bälle, kleinere Spielfelder und kürzere Schläger können Spieler in der roten Stufe bereits von der ersten Stunde an Tennis spielen. Der Fokus liegt auf Spaß- und teamorientierten Matches. Die Spieler entwickeln dabei eine gute Technik und erste taktische Fähigkeiten.	- Ein Tie-Break bis 7 oder 10 Punkte - Zwei Gewinn-Tie-Breaks bis 7 Punkte - Spiele auf Zeit	5 – 7 Jahre
	50 % druckreduzierter Ball 	 18 x 8,23 m , Netzhöhe 80 cm	 23-25'' (58-63 cm)	In der orangen Stufe ist das Feld entsprechend der körperlichen und spielerischen Entwicklung größer. Auch der Ball ist etwas schneller, gewährleistet dabei aber immer noch das Erreichen des optimalen Treffpunktes und das Umsetzen von fortgeschrittenen taktischen Spielzügen. Die Matches dauern länger als in der roten Stufe und die Kinder spielen sowohl im Team als auch im Einzel	- Zwei Gewinn-Tie-Breaks bis 7 Punkte - Ein Kurzsatz bis 4	8 – 9 Jahre
	25 % druckreduzierter Ball 	 18 x 6,4 m , Netzhöhe 80 cm Reguläre Spielfeldgröße	 25-26'' (63-66 cm)	Der Ball ist schneller als in der orangen Stufe, aber immer noch langsamer und mit flacherem Abprunghalten als ein regulärer Tennisball. So werden die technischen und taktischen Fähigkeiten weiter geschult. Die Matches in der grünen Stufe sind wiederum etwas länger und es werden sowohl Team- als auch Einzelwettbewerbe gespielt.	- Ein Kurzsatz bis 4 - Zwei Gewinn Kurzsätze bis 4 mit no ad, ein möglicher 3. Satz als Tie-Break bis 7 Punkte - zwei Gewinnsätze bis 6	9 – 10 Jahre
	Normaler Tennisball 	 Reguläre Spielfeldgröße	 26-29'' (66-73,7 cm)	Sobald die Spieler alle drei vorherigen Stufen durchlaufen haben, können sie in der Regel mit einem regulären gelben Ball auf einem regulären Tennisplatz trainieren und Wettkämpfe bestreiten.	- zwei Gewinnsätze bis 6	11 – 12 Jahre

Der Deutsche Tennis Bund empfiehlt, das Training und die Wettbewerbe für Spieler unter 10 Jahren mit den roten, orangen und grünen Bällen auf größenangepassten Tennisfeldern mit entsprechenden Tennisschlägern durchzuführen. Auch Spieler, die den Sport erst später erlernen (ab 9 Jahren aufwärts) sollten zunächst in der roten Stufe beginnen. Gemäß ihren Lernerfolgen können sie anschließend über die orange zur grünen Stufe und letztendlich zum Tennisspiel mit normalem Ball auf dem großen Feld voranschreiten.