

TennisRakete.at

Spielinformationen für  
U12/12+ Starter bzw. Grüner Ball/Gelber Ball Spieler



<b>Disziplinen</b> .....	3
<b>Termine</b> .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>Tennisregeln</b> .....	3
a) Spieldauer.....	3
b) Angabe / Aufschlag.....	3
c) Zählweise .....	3
d) Spielfeld .....	3
<b>Geschicklichkeitsübungen</b> .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
a) Springseil.....	4
b) Liegestütz .....	4
c) Drei Sprints .....	4
<b>Ergebnisdienst</b> .....	4
<b>Equipment</b> .....	5
<b>Kosten</b> .....	5
<b>Sonstiges</b> .....	5

## **Disziplinen**

3 Geschicklichkeitsübungen  
Match

## **Termine**

TennisRakete Kick off: Siehe [www.TennisRakete.at](http://www.TennisRakete.at) Startseite  
TennisRakete Masters: Siehe [www.TennisRakete.at](http://www.TennisRakete.at) Startseite  
TennisRakete Ligaspiele: Jederzeit eigenständige Spielvereinbarung bei Dir vor Ort oder wo immer Du einen Spielpartner findest.

Durch die Teilnahme an den TennisRakete Ligaspielen erklärst Du Dich damit einverstanden, dass Deine Emailadresse und Handynummer an alle anderen TennisRaketen weiter gegeben wird, damit Ihr Euch für die Spiele verabreden könnt.

## **Tennisregeln**

Dein Spielball ist der grüne Ball Stage 1 oder ein ITF Turnierball

### **a) Spieldauer**

Der Platz wird für 60 Minuten gemietet. Gestartet wird mit den drei Geschicklichkeitsübungen. Nach einer Einspielzeit von 5 Minuten wird die verbleibende Zeit das Match in Form eines Langsatzes gespielt (siehe Zählweise).

### **b) Angabe /Aufschlag**

Jeder Spieler hat zwei Aufschläge. Es darf von unten per Angabe oder von oben per Aufschlag der Ballwechsel gestartet werden. Es wird diagonal aufgeschlagen.

### **c) Zählweise**

Normale Tenniszählweise 15:0, 30:0 usw. lt. ITF Regel 28. Die Spiele werden fortlaufend gezählt. Die ITF Regel 27a (6 Spiele = 1 Satz) gilt bei U10 nicht, da auf Zeit gespielt wird. Wer beim Abpfiff nach 30 Minuten die meisten Spiele gewonnen hat ist Sieger. Angefangene Spiele zählen nicht. Ist beim Abpfiff der Spiele Gleichstand, entscheidet ein Tiebreak, der bis 5 gespielt wird. D.h. der Spieler, der als erstes 5 Punkte erreicht hat, ist Sieger. Der Aufschlag wechselt nach jedem Punkt. Die Aufschlagseite ist vom Rückschläger frei wählbar.

### **d) Spielfeld**

Normales Spielfeld (nicht Kleinfeld).

## **Vielfältigkeitsübungen**

Pro Spielbegegnung müssen 2 Vielfältigkeitsübungen absolviert werden. Hierbei einigen sich die beiden Kinder gemeinsam auf die gleichen 2 Übungen. Es geht darum möglichst viele Wiederholungen innerhalb einer Minute zu schaffen. Gezählt wird die absolute Anzahl der Wiederholungen oder Weite.

**Es gibt für jeden Versuch einen Verbesserungsdurchgang, der bessere Versuch zählt. Der Gewinner beider Durchgänge erhält 3 Punkte, bei Unentschieden erhält jeder Spieler 1 Punkt.**

Jede Übung muss bis zum TennisRakete Masters mindestens einmal gemacht worden sein.

### **a) Springseil**

Gezählt wird die Anzahl der *erfolgreichen* Sprünge übers Seil innerhalb einer Minute.

### **b) Liegestütz**

Die Liegestütz werden folgendermaßen durchgeführt:

Der Teilnehmer liegt in Bauchlage auf dem Boden, die Hände berühren sich auf dem Rücken, Beine geschlossen. Nach dem Startsignal bringt der Teilnehmer die Arme nach vorne und drückt sich vom Boden ab. Wenn die Arme voll durchgestreckt sind, wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die Stützhand. Dann wird die Hand wieder zurückgesetzt und der Teilnehmer kehrt zurück in die Ausgangsposition und klatscht hinterm Rücken die Hände zusammen. Gezählt werden die *erfolgreichen* Versuche innerhalb einer Minute.

### **c) Drei Sprints**

Eine Hand und ein Fuß sind an der Netzkante. Es wird dreimal zur Grundlinie gesprintet.

## **Ergebnisdienst**

Bitte übermittelt das Ergebnis des jeweiligen Spieles an Oli:

ACHTUNG: Gewertet wird wie folgt: Gewinner Tennis 3 Punkte, Unentschieden jeder Spieler 1 Punkt. Gewinner Vielfältigkeitsübungen 3 Punkte, Unentschieden jeder Spieler 1 Punkt. Bitte um klare Mitteilung, wer welche Punkte gemacht hat. Danke.

Ergebnisdienst: Meldung der Ergebnisse an

baltzero@icloud.com

mit dem Vermerk in der Betreffzeile:

TennisRakete Ergebnis

Ergebnis: Wertungssystem: Sieg 3 Punkte, Unentschieden 1 Punkt. Dies gilt sowohl für die Vielfältigkeitsübungen als auch für Tennis.

Rechenbeispiel:

Spieler A: Sieg Vielfältigkeitsübung + Unentschieden Tennis = 3+1 = 4 Punkte

Spieler B: Niederlage Vielfältigkeitsübung + Unentschieden Tennis = 0+1 = 1 Punkte

Ergebnis: Spieler A: 4 zu 1 gewonnen gegen Spieler B

Alle Informationen, die Vielfältigkeitsübungen und die wöchentlich aktuelle Rangliste findest Du unter [www.TennisRakete.at](http://www.TennisRakete.at) .

Mit Teilnahme an TennisRakete erklärst Du Dich damit einverstanden, dass Dein Name und Deine Spielergebnisse öffentlich ausgehängt werden dürfen. Siehe z.B. Schwarzes Brett in Deinem Tennisclub und [www.TennisRakete.at](http://www.TennisRakete.at) .

## **Equipment**

Tennisschläger

Je nach Ranglistenposition Grüner Ball Stage 1 oder normale Tennisbälle

Springseil

## **Kosten**

Dir können Kosten pro Spiel für die Platzmiete entstehen. Bitte erkundige Dich vor Ort in Deinem Verein, Tennishalle oder anderen Spielstätten.

## **Sonstiges**

Liebe Helfer und Teilnehmer,

bitte seid pünktlich, wenn Ihr eine Spielverabredung habt. Oft sind die Plätze im Anschluss durch jemand anderen gebucht.

Damit TennisRakete gut und fair funktioniert, müsst Ihr Euch verbindlich verabreden. Es ist gemein, jemanden einfach stehen zu lassen. Bitte tauscht Handynummern aus, so dass bei spontanen Notfällen, kurzfristig ein Spiel abgesagt werden kann. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen zu einer Spielverabredung, zahlt derjenige, der nicht erschienen ist die gesamte Platzmiete. Bei zweimaligem unentschuldigtem Nichterscheinen, werden dem Kind die Hälfte seiner Spielpunkte / Eiskugeln abgezogen.

Bitte die Spielregeln mit den Kindern einmal vorher durchgehen, damit die Zeit (60 Minuten) nicht knapp wird und die Kinder fühlen sich ja auch besser, wenn sie wissen, was auf sie zukommt.

Bitte prüft die Verfügbarkeit der Netze beim Platz buchen.

Bei Fragen: Oli +49176 241 71 394, am besten via Whats App