



Regionalkader und U10 Team

Reglement, Anhang

26. April 2022

- A) Anerkannte BO-Tennis Trainer
- B) Vorgaben Jahrgang Ranking
- C) Selektionskriterien & Bewertung
- D) Direktzahlungen 2022
- E) Konditionstest & Punktevergabe
- E) Trainingsplan/-vereinbarung und Klassierungsziele

A) Anerkannte BO-Tennis Trainer

REGIONALKADER

A-Trainer, Swiss Tennis

Braun, Adrian ¹ – CIS Heimberg

B-Trainer, Swiss Tennis

Baeriswyl, Bent ¹ – Tennishalle Thun

Bauhofer Braun, Simone ¹ – CIS Heimberg

Gafner, Thomas ¹ – TC Wilderswil / Tenniscenter Jungfrau Park (Wilderswil)

Graf, Janusch – TC Thun / CIS Heimberg

Keller, Martin ¹ – TC Interlaken / Victoria-Jungfrau Tenniscenter (Interlaken)

Leutar, Marko ² – TC Steffisburg / TC Oberhofen / Tenniscenter TUS (Uetendorf)

B-Trainer, Swiss Tennis (in Ausbildung)

Plisic, Marin ² – Tennishalle Thun / TC Thun

Assoziierte Kadertrainer

-

¹ Tennislehrer (Swiss Tennis)

² Tennislehrer mit eidg. Fachausweis (Swiss Tennis)

U10 TEAM

C-Trainer, Swiss Tennis (J+S Weiterbildung 2 abgeschlossen)

B) Vorgaben Jahrgang Ranking

Lizenz 2/2021

	Boys		Girls	
	Jahrgang	Min. CH Ranking	Jahrgang	Min. CH Ranking
U10	2011 und jünger	-	2011 und jünger	-
U12	2010	100	2010	50
	2009	80	2009	40
U14	2008	50	2008	30
	2007	50	2007	30
U16	2006	40	2006	25
	2005	40	2005	25
U18	2004	30	2004	25

(Vorgaben JUKON 2022)

C) Selektionskriterien & Bewertung

Tennis Ranking (50%)

_ Genügend = Ranking innerhalb des unteren Drittels = 45 Punkte

_ Gut = Ranking innerhalb des mittleren Drittels = 65 Punkte

_ Sehr gut = Ranking innerhalb des oberen Drittels = 100 Punkte

Kondition (30%)

_ Ungenügend = 45 Punkte

_ Gut = 65 Punkte

_ Sehr gut = 100 Punkte

Es müssen min. 2 Tests absolviert werden. Wer nur einen Test hat, erhält die Hälfte der dort erreichten Punkte. Wer keinen Test gemacht hat erhält 0 Punkte.

Commitment/Training (20%)

_ Ungenügend = 45 Punkte

_ Gut = 65 Punkte

_ Sehr gut = 100 Punkte

Bewertungs-Matrix

		45 Punkte	65 Punkte	100 Punkte
Tennis	50%	22.5	32.5	50
Kondition	30%	13.5	19.5	30
Commitment	20%	9	13	20
TOTAL		45	65	100

Bsp.	Tennis: Genügend - Kondition: Ungenügend - Commitment: Ungenügend	45 Punkte
	Tennis: Gut - Kondition: 0 - Commitment: Gut	45.5 Punkte
	Tennis: Genügend - Kondition: Gut - Commitment: Gut	55 Punkte
	Tennis: Gut - Kondition: Ungenügend - Commitment: Gut	59 Punkte

Notwendige Punktzahl für die Mitgliedschaft im BO-Tennis Regionalkader: 55 Punkte

D) Direktzahlungen 2022

Die Höhe der von Berner Oberland Tennis geleisteten Direktzahlungen ist abhängig von den zu Verfügung stehenden Mitteln und wird für jedes Kaderjahr neu festgelegt.

_ Regionalkader, U10 Top Players	850.00 bis 1'250.00
_ U10 Team	300.00

Die Unterstützungsbeiträge werden jeweils nach Ablauf des Kaderjahres ausbezahlt, wenn der Spieler die im Reglement beschriebenen Anforderungen inkl. der gemeinsam vereinbarten Ziele erfüllt bzw. erreicht hat.

Zusätzlich können Kaderspieler aus dem "Road to Top" Fonds von BO-Tennis unterstützt werden (Art. 7, Regl. Regionalkader & U10 Team). Spieler welche aus dem "Road to Top" Fonds unterstützt werden, haben keinen Anspruch auf Direktzahlungen.

Testbeschreibung:

3 Sprünge einbeinig (Explosivität und Stabilität der unteren Extremitäten)

Die Aufgabe besteht darin, mit 3 einbeinigen Sprüngen (nur links oder nur rechts), so weit wie möglich zu springen. Es darf kein Anlaufschritt gemacht werden, der eine Fuß ist beim Start bereits abgehoben und die Hände sind in der Hüfte eingestützt. Die Sprünge erfolgen unmittelbar nacheinander. Nach dem letzten Sprung darf beidbeinig gelandet werden. Wenn die Hände nicht bis zum letzten Sprung an der Hüfte bleiben ist der Versuch ungültig.

Resultat: gesprungene Weite in Meter (Ferse vom hinteren Fuß) **Versuche:** 2

10 Sprint (Beschleunigungsfähigkeit)

Die Laufstrecke soll möglichst schnell durchlaufen werden. Athlet läuft einzeln und startet aus dem Hochstart. Der Vorfuss (des vorderen Beines) befindet sich beim Start auf der Linie, welche sich 20 cm vor der Lichtschranke befindet.

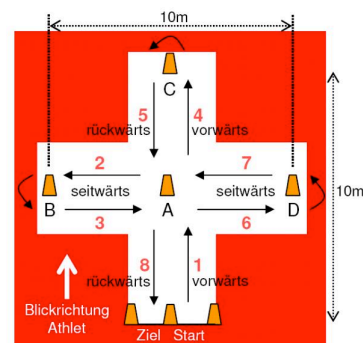
Resultat: gelaufene Zeit in Sekunden (auf Hundertstel) **Versuche:** 2

Schweizerkreuz (multidirektionale Schnelligkeit)

Der nebenstehende Laufweg muss so schnell wie möglich zurückgelegt werden. Der Körper bleibt während dem ganzen Test gleich orientiert (z.B. Richtung Netz!). Seitwärtsbewegungen (Sidesteps) dürfen mit *einer* Beinüberkreuzung (bzw. *einem* Kreuzschritt/-sprung) begonnen werden. Alle Hüte werden von der Laufrichtung aus gesehen immer von rechts umgangen. Die Zeit wird gestoppt wenn beide Beine über der Ziellinie sind. Die Zeit wird mittels Stoppuhr gemessen und der Start erfolgt mit Kommando!

Anmerkung: Distanz zwischen den Hüten (Zentrum der Grossen Hüthen) 9m (nicht 10m wie in Abb.)

Resultat: gelaufene Zeit in Sekunden (auf Hundertstel) **Versuche:** 2



Basketballwurf (Oberkörperkraft allgemein)

Der Basketball soll aus dem Stand (Füsse parallel nebeneinander), mit beiden Händen und über Kopf, so weit wie möglich geworfen werden. Die Füsse müssen beim Wurf **nicht** am Boden bleiben. Es darf jedoch nicht nach vorne gesprungen werden.

Resultat: geworfene Weite in Meter **Versuche:** 2

Shuttle Run (aerobe und anaerobe Ausdauer)

Beim Shuttle Run Test muss zwischen zwei Linien (20 Meter Entfernung) hin und her gelaufen werden. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben. Die Laufgeschwindigkeit wird jede Minute durch Verkürzung der Intervalle erhöht. Zu Beginn des Tests beträgt die Laufgeschwindigkeit 8 km/h. Pro Minute nimmt die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu. Die Versuchspersonen laufen in gleichmäßigem Tempo. Das bedeutet, dass sie nicht schneller oder langsamer als das durch die Tonsignale angegebene Tempo laufen. Wendepunkte sind die 20 Meter-Wende-Linie (mit einem Fuß berühren reicht). Der Test endet für das Kind, wenn es selber aufgibt oder wenn es das vorgegebene Tempo nicht mehr halten kann. Dabei gibt es 2 Verwarnungen.

Resultat: Anzahl gelaufener 20m Längen **Versuche:** 1

Punktevergabe

Für jeden Test werden 10 (5), 15 oder 20 Punkte vergeben. Wenn der erzielte Wert +/- 4% (6%, 8%) um den Mittelwert liegt werden 15 Punkte (= gut) vergeben. Liegt der erzielte Wert über dem vorgegebenen Bereich werden 20 Punkte (= sehr gut) vergeben. Liegt der Wert unter dem vorgegebenen Bereich werden 10 Punkte (= ungenügend) (bei den einbeinigen Sprüngen 5 Punkte) vergeben. Es können maximal 100 und minimal 45 Punkte erreicht werden.

Für ein "Sehr gut" müssen insgesamt mehr als 75 Punkte erreicht werden und es darf kein Test ungenügend sein. Für ein "Gut" müssen insgesamt mindestens 65 Punkte erzielt werden und es dürfen nicht mehr als 2 Tests mit 12.5 oder weniger Punkten bewertet sein. Sind 3 der insgesamt 5 Tests ungenügend wird der (gesamte) Bereich Kondition als ungenügend gewertet.

Der 3 Sprung rechts und 3 Sprung links werden als ein Test zusammengefasst. Das heisst die vergebenen Punkte der beiden Tests werden zusammengezählt und durch 2 geteilt.

Referenzwerte

Referenzwerte Knaben							Referenzwerte Mädchen						
+/-	4%	4%	8%	6%	6%	4%	+/-	4%	8%	6%	6%	4%	
Alter	10 m	CH Kreuz	BB Wurf	3 hu re	3 hu li	Shuttle Run	Alter	10 m	CH Kreuz	BB Wurf	3 hu re	3 hu li	Shuttle Run
10	2.09	14.21	7.21	3.92	3.69	71	10	2.22	15.01	6.80	3.75	3.65	62
+	2.17	14.78	7.79	4.16	3.91	74	+	2.31	15.61	7.34	3.98	3.87	64
-	2.01	13.64	6.63	3.68	3.47	68	-	2.13	14.41	6.26	3.53	3.43	59
11	2.05	13.78	8.20	3.92	4.01	73	11	2.13	14.20	8.70	3.90	3.80	68
+	2.13	14.33	8.86	4.16	4.25	76	+	2.22	14.77	9.40	4.13	4.03	71
-	1.97	13.23	7.54	3.68	3.77	70	-	2.04	13.63	8.00	3.67	3.57	65
12	1.99	13.47	8.78	4.23	4.43	85	12	2.04	14.04	8.86	4.22	3.98	71
+	2.07	14.01	9.48	4.48	4.70	88	+	2.12	14.60	9.57	4.47	4.22	73
-	1.91	12.93	8.08	3.98	4.16	82	-	1.96	13.48	8.15	3.97	3.74	68
13	1.93	13.21	10.73	4.47	4.54	86	13	1.99	13.98	10.04	4.37	4.36	72
+	2.01	13.74	11.59	4.74	4.81	89	+	2.07	14.54	10.84	4.63	4.62	75
-	1.85	12.68	9.87	4.20	4.27	82	-	1.91	13.42	9.24	4.11	4.10	69
14	1.84	12.87	12.88	5.02	5.38	98	14	1.95	13.87	11.30	4.33	4.46	80
+	1.91	13.38	13.91	5.32	5.70	102	+	2.03	14.42	12.20	4.59	4.73	83
-	1.77	12.36	11.85	4.72	5.06	94	-	1.87	13.32	10.40	4.07	4.19	77
15	1.69	12.65	14.13	5.41	5.73	105	15	1.90	13.60	12.00	4.50	4.50	90
+	1.76	13.16	15.26	5.73	6.07	109	+	1.98	14.14	12.96	4.77	4.77	94
-	1.62	12.14	13.00	5.09	5.39	101	-	1.82	13.06	11.04	4.23	4.23	86
16	1.68	12.32	15.25	5.85	6.07	110	16	1.89	13.30	12.50	4.60	4.60	95
+	1.75	12.81	16.47	6.20	6.31	114	+	1.97	13.83	13.50	4.88	4.88	99
-	1.61	11.83	14.03	5.50	5.71	106	-	1.81	12.77	11.50	4.32	4.32	91
17	1.67	12.00	16.45	6.32	6.42	115	17	1.88	13.60	13.25	4.70	4.70	100
+	1.74	12.48	17.77	6.70	6.80	120	+	1.96	14.14	14.31	4.98	4.98	104
-	1.60	11.52	15.13	5.94	6.03	110	-	1.80	13.06	12.19	4.42	4.42	96
18	1.66	11.69	17.74	6.83	6.79	120	18	1.87	13.91	14.05	4.80	4.80	105
+	1.73	12.16	19.16	7.23	7.20	125	+	1.90	14.47	15.17	5.09	5.09	109
-	1.59	11.22	16.32	6.42	6.38	115	-	1.80	13.35	12.93	4.50	4.50	101

Da für die Altersklasse der U17 keine Referenzwerte vorhanden sind, wird die Steigerung auf der Basis der Werte der 15- und 16-jährigen berechnet.

*Christian Mägert, Master of Science EHSM in Sports (specialization in elite sports)
CIS Heimberg*

E) Trainingsplan/-vereinbarung und Klassierungsziele

Trainingsplan / -vereinbarung und Klassierungsziel 2022

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____ Geburtstag: _____ Tel: _____

Trainer/Kadertrainer

Aktueller Trainer / Kadertrainer (Tennis): _____

Konditionstrainer: _____

Trainingsplan Tennis/Kondition

Montag	_____ h Tennis	_____ h Kondition
Dienstag	_____ h Tennis	_____ h Kondition
Mittwoch	_____ h Tennis	_____ h Kondition
Donnerstag	_____ h Tennis	_____ h Kondition
Freitag	_____ h Tennis	_____ h Kondition
Samstag	_____ h Tennis	_____ h Kondition

Klassierungsziele

Aktuell _____ Ziel Lizenz 1/2022 _____ Ziel Lizenz 2/2022 _____

Ich habe das Reglement Regionalkader & U10 Team gelesen und bin bereit den Trainingsplan und Pflichten eines BO-Tennis Team-/Kaderspielers zu erfüllen.

Ort/Datum: _____

Unterschrift Spieler _____ Unterschrift Eltern: _____

