



EINFÜHRUNG TENNIS

“Ich möchte nicht nur verstehen, wie du spielst, sondern auch, wer du bist, was du vom Tennis erwartest und wo du hin willst.”

Long Arnold

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

TEL. 079 325 41 21
LONG.ARNOLD@BLUEWIN.CH

WWW.LONGARNOLD.CH

DAS PRINZIP

“Jeder Spieler bringt eine andere Geschichte, unterschiedliche Fähigkeiten und ein anderes Potenzial mit.”

Ich glaube nicht daran, Spieler nur als Nummern, Leistungsstufen oder freie Plätze im Zeitplan zu behandeln.

Jeder Spieler hat seine eigene Geschichte, andere Fähigkeiten und ein anderes Potenzial. Meine Aufgabe ist es, diese Unterschiede zu verstehen und das Trainingsumfeld darauf abzustimmen.

Ob jung oder alt, jeder neue Spieler beginnt mit einem Gespräch und einer Einführung auf dem Platz. Ich möchte nicht nur verstehen, wie du spielst, sondern auch, wer du bist, was du dir vom Tennis erhoffst und welche Ziele du verfolgst. Die erste Lektion ist nicht einfach nur eine Leistungsbeurteilung. Sie ist der Beginn des Vertrauens.

- 1. Wir beginnen damit, uns entweder in einer bestehenden Gruppen- oder Privatstunde kennenzulernen.*
- 2. Ich schaue mir dein Potential, dein Können, dein Talent auf dem Platz an.*
- 3. Wir besprechen, welche Umgebung am besten zu dir, zu deinen möglichen Zeiten und zu deinen finanziellen Möglichkeiten passt.*
- 4. Sobald du im richtigen Umfeld befindest, beginnt die Entwicklung.*

Ich schaue nicht auf Perfektion. Ich suche Potenzial und eine klare Richtung, die am besten zu dir passt.

„Ich beurteile die Entwicklungsperspektiven eines Spielers, anstatt
einfach nur zu entscheiden, ob er für eine bestimmte Gruppe
„gut genug“ ist.“

Long Arnold



4 Stufen der Einführung

1. Kennenlernen

Bevor ich entscheide, in welche Gruppe du passt, möchte ich, dass du mein Coaching erlebst und ich deine Erwartungen verstehe.

Bei Kindern und Jugendlichen bedeutet das auch, ihre Persönlichkeit, Motivation, Vorerfahrung und ihren Entwicklungsbedarf zu verstehen.

Bei Erwachsenen möchte ich Ihre Ziele kennenlernen – ob Sie Tennis lernen, Ihre Technik verbessern, in geselliger Runde spielen, an Wettkämpfen teilnehmen oder einfach Tennis als lebenslangen Sport genießen möchten, oder zum Tennis zurückkehren, den sie einst geliebt haben.

2. Beobachten

Das Beobachten auf dem Platz liefert mir deutlich mehr Informationen als eine Rangliste oder eine Beschreibung deines Spielniveaus.

Ich achte auf:

- technische Grundlagen
- Bewegung und Koordination
- taktisches Verständnis
- Lernfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Motivation
- Entwicklungspotenzial

Ich suche keine Perfektion. Ich suche Potenzial und eine klare Richtung.

3. Das richtige Umfeld

Eine gute Gruppe besteht nicht einfach nur aus Spielern ähnlichen Niveaus. Die richtige Gruppe braucht auch die passende Dynamik, den richtigen Rhythmus und die richtige Atmosphäre.

Bei Jugendlichen achte ich auf Entwicklung,

Alter, Persönlichkeit, Spielstärke und soziale Kompatibilität.

Bei Erwachsenen berücksichtige ich Spielstärke, Erwartungen, Persönlichkeit und welche Art von Tenniserlebnis sie suchen.

Manchmal ist eine bestehende Gruppe die beste Lösung. Manchmal ist Privatunterricht sinnvoll. Manchmal braucht es etwas Zeit, die richtige Kombination zu finden.

4. Entwicklung

Sobald du im richtigen Umfeld bist, beginnt deine Entwicklung.

Ich beobachte, wie du lernst, wie du auf Korrekturen reagierst, wie du mit Fehlern umgehst und wie du mit anderen interagierst.

Die Gruppe kann sich im Laufe deiner Entwicklung verändern. Auch deine Ziele können sich verändern.

Für Junioren

Ein Kind ist nie nur ein Spieler unter vielen. Ich möchte eine Umgebung schaffen, in der sich ein junger Spieler:

sicher genug fühlt, um zu lernen, gefordert genug, um sich weiterzuentwickeln, und ausreichend unterstützt wird, um dranzubleiben.

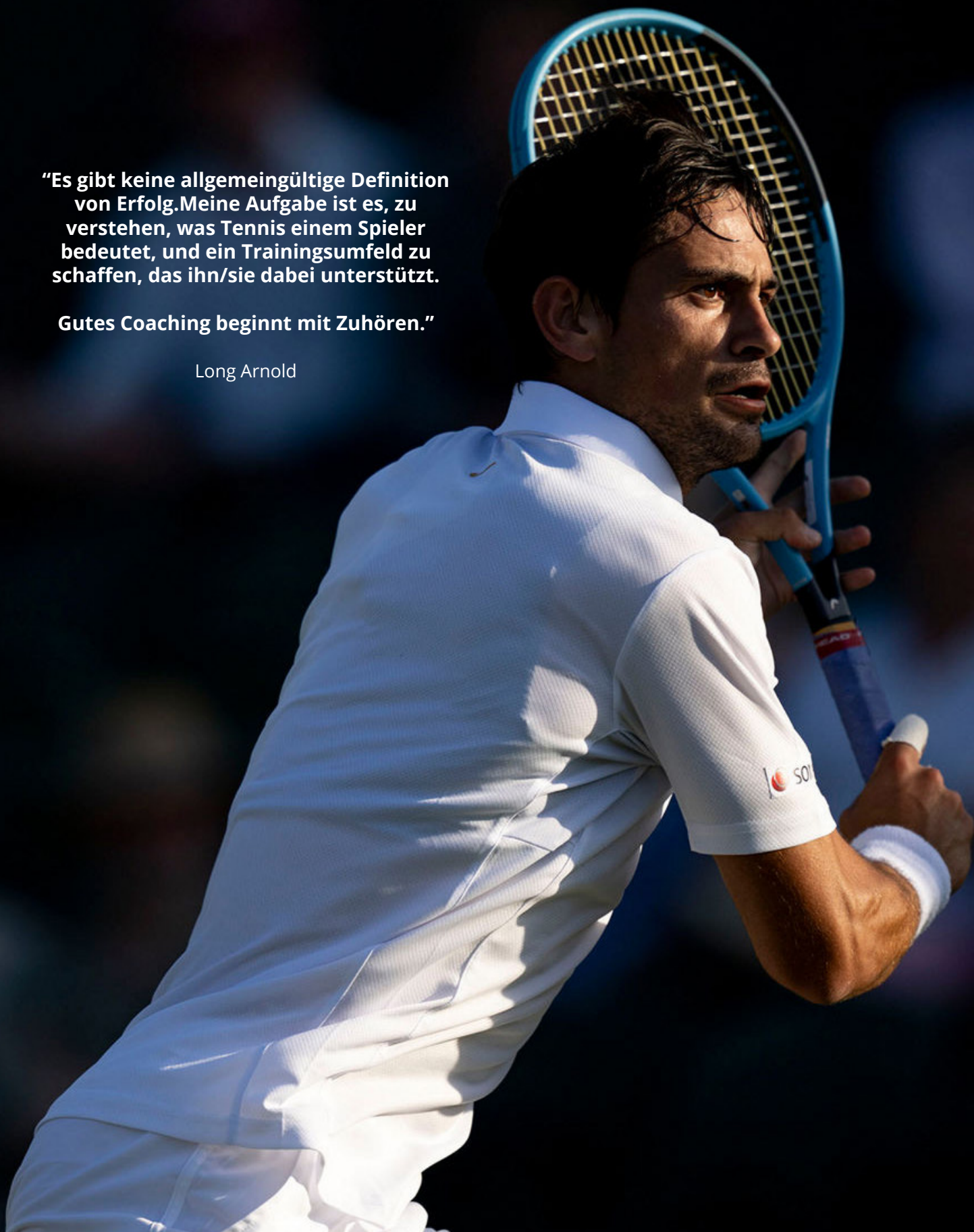
Technische Entwicklung ist wichtig. Aber genauso wichtig sind Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen, Verantwortungsbewusstsein, Freude am Tennis und Charakter.

Mein Ziel ist es nicht einfach, einem Kind beizubringen, wie man einen Tennisball schlägt. Es ist mir wichtig, es durch Tennis in seiner Entwicklung zu fördern.

“Es gibt keine allgemeingültige Definition von Erfolg. Meine Aufgabe ist es, zu verstehen, was Tennis einem Spieler bedeutet, und ein Trainingsumfeld zu schaffen, das ihn/sie dabei unterstützt.

Gutes Coaching beginnt mit Zuhören.”

Long Arnold



September 2026

TENNIS IST MEIN SPORT

In meinem Blog teile ich meine jahrzehntelange Erfahrung in der Arbeit mit Spielern aller Altersgruppen und Spielstärken. Hier finden Sie Artikel zu Themen wie Technik, mentaler Stärke, persönlicher Entwicklung und den tieferen Werten, die Tennis vermittelt.

Tennis Experience

www.longarnold.ch/blog

