

# ALLES GANZ EINFACH.

**DAS WICHTIGSTE ÜBER METHODE, MATERIAL UND FITNESS.**

Beim Handball bekommen Anfänger eigene Bälle. Beim Fußball eigene Felder. Beim Hockey eigene Schläger. Und beim Tennis? Alles zusammen. Mit **PLAY+STAY**, einer Initiative der International Tennis Federation ITF, Deutschem Tennis Bund und den Landesverbänden, werden innovative Trainingsmethoden und Equipment so sinnvoll mit einander verbunden, dass Neulinge jeden Alters sofort mit viel Spaß spielen können.

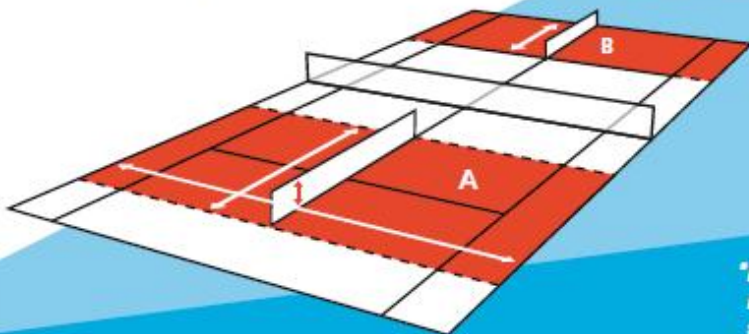
Wie das genau funktioniert, steht hier in aller Kürze. Im Wesentlichen für Kinder, von den Schlägern mal abgesehen, gelten die Methoden im Prinzip aber auch für erwachsene Anfänger. Mehr Infos und Anregungen, z.B. auch zu Spiel- und Wettkampfformen, gibt es unter [www.tennisplayandstay.de](http://www.tennisplayandstay.de)

## ROT: DAMIT DIE KLEINSTEN GROSS RAUSKOMMEN.

Die Jüngsten fangen auf dem kleinsten Platz an, dem Kleinfeld. Ihr Ball ist ganz weich, etwas größer als die normalen Tennisbälle, und die Schläger sind richtig kurz.



**Alter:** U8 (Turniere), U8 / U9 (Mannschaftsspiele)  
**Platz:** 10,97 m x 6,10 m (A) bzw. 5,48 m (B) (empfohlen), Netzhöhe: 80 cm  
**Bälle:** rot, 75 % druckreduziert  
**Schläger:** 43 – 58 cm (17 – 23 inch)

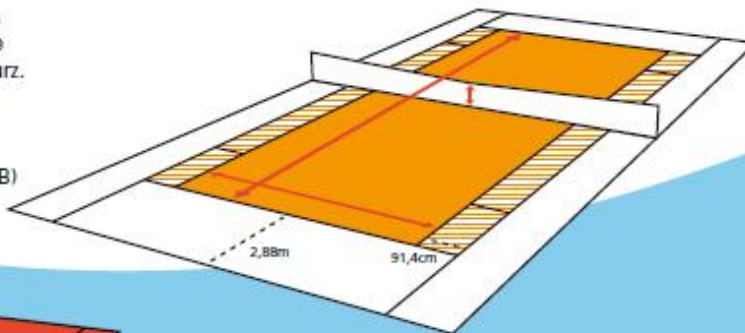


## ORANGE: DAS NÄCHSTE LEVEL FÜR DIE ETWAS GRÖßEREN.

Eine ganz neue Feldgröße für alle, die schon etwas weiter sind: der Midcourt. Hier spielt man technisch und taktisch schon wie die Großen, weil natürlich auch Bälle und Schläger an die Körpergröße von Acht- und Neunjährigen angepasst wurden.



**Alter:** U9 (Turniere), U10 (Mannschaftsspiele)  
**Platz\*:** 18 m x 6,40 m (Einzel) bzw. 8,23 m (Doppel), Netzhöhe: 80 cm  
**Bälle:** orange, 50 % druckreduziert  
**Schläger:** 58 – 66 cm (23 – 26 inch)

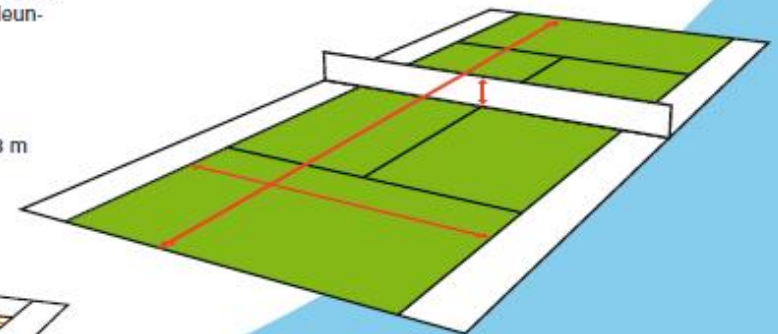


## GRÜN: WILLKOMMEN AUF DEM GROSSEN PLATZ.

Aber auch hier wird mit Material gespielt, das dem Alter entspricht: etwas langsamere Bälle und, empfohlener Weise, kürzere Schläger.



**Alter:** U10 (Turniere und Mannschaftsspiele)  
**Platz:** 23,77 m x 8,23 m, Netzhöhe: 91,4 cm  
**Bälle:** grün, 25 % druckreduziert  
**Schläger:** U10: 63 – 66 cm (25 – 26 inch)



## CARDIO TENNIS: FIT WERDEN BRINGT SPASS.

Herz-Kreislauf-Training kann manchmal ganz schön langweilig sein. Darum gibt's im Rahmen von **PLAY+STAY** auch ein Fitness-Programm, das allen gut tut – auch nicht aktiven Tennisspielern: **Cardio Tennis**. Sehr effektiv, sehr gesund und eben sehr unterhaltsam – ganz anders also als das übliche Work-Out. Mehr dazu unter: [www.dtb-cardiotennis.de](http://www.dtb-cardiotennis.de)

\*Empfohlene Spielfeldgröße des DTB.  
 Hinweis: In einigen Landesverbänden werden auch Einzelspiele auf einer Spielfeldbreite von 8,23 m ausgetragen.