



PENG

TRAININGSREGELN & ERWARTUNGEN

**Regeln und Werte für den Trainingsbetrieb der
Dr. Peng Tennis Academy**

**Stand:
07.02.2026**



DR. PENG
TENNIS ACADEMY

Erwartungen an die Trainingsteilnehmer und das Trainerteam

Die niedergeschriebenen Erwartungen bzw. Regeln und Werte sollen ein respektvolles Miteinander im Trainingsbetrieb der Dr. Peng Tennis Academy bzw. in den betreuten Vereinen fördern. Die Regeln sollen sowohl für Trainer als auch für Schüler gleichermaßen gelten – egal ob auf/neben dem Platz, im Training/Wettkampf oder in der Freizeit!

1. Motivation und Wille

Eine positive Einstellung und Willensstärke sind der Schlüssel zum Erfolg, nicht nur im Tennis. Trainer sollten geduldig sein und ihre Schüler motivieren und unterstützen, selbst in schwierigen Momenten. Schüler sollten sich stets bemühen, ihr Bestes zu geben und gleichzeitig motiviert bei der Sache zu sein. Dies gilt unabhängig von Spielstärken oder individuellen Fähigkeiten. Das Training soll motivierend, vielseitig und abwechslungsreich gestaltet sein.

2. Pünktlichkeit, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein

Die Teilnehmer und Trainer sind angehalten, pünktlich zum Training zu erscheinen. Pünktlichkeit ist ein Zeichen von Respekt, Motivation und Engagement. Verspätungen beeinträchtigen nicht nur den eigenen Trainingsfortschritt, sondern auch den der Mitspieler. Bei verspätetem Erscheinen ist die Trainingszeit verkürzt und nicht nachholbar. Im Falle einer Verspätung sollte der Trainer informiert werden da dies auch die Planungen des Trainers beeinflussen. Trainer planen mit ausreichend Sicherheitspuffer, um Pünktlichkeit zu gewährleisten. Im Falle von unvorhersehbaren Ereignissen werden sofort alle relevanten Personen informiert.

Disziplin und Verantwortungsbewusstsein sind entscheidend für den Erfolg im Sport und in allen Lebensbereichen. Trainer sollten als Vorbilder fungieren, indem sie ihre eigenen Regeln befolgen. Schüler sollen lernen, Verantwortung für ihr eigenes Training und Verhalten zu übernehmen. Trainer geben stets Denkanstöße, kommunizieren respektvoll (keine abfällige Sprache und keine hierarchische Denke) und sind absolute Vertrauenspersonen und ggf. auch faire Schiedsrichter (Schlichter).

3. Respekt, Höflichkeit, Vielfalt und Fair Play

Wir legen großen Wert auf respektvolles Verhalten gegenüber Schülern, Trainern, Mitspielern, Teamkollegen und den Einrichtungen. Alle sind willkommen (Teamgeist). Wir grenzen niemanden aus und unterstützen uns gegenseitig. In der *Dr. Peng Tennis Academy* herrscht eine respektvolle und freundliche Atmosphäre. Beleidigungen, negative Kommentare/Sprache oder Verhalten sowie unfaire Spielweise sind nicht akzeptabel (ohne Wenn und Aber). Alle sollen sich gegenseitig mit Höflichkeit und Fairness behandeln, sowohl auf dem Platz als auch außerhalb. Speziell Trainer sind angehalten mit positiver Energie, Freundlichkeit und Motivation aufzutreten und jedes Kind/Jugendlichen gleichermaßen zu fördern.

Die Trainer der *Dr. Peng Tennis Academy* verstehen sich als Vorbilder. Sie treten stets freundlich, respektvoll und mit einer positiven Einstellung auf. Trainer sollen mit Engagement und Freude die Werte des fairen Spiels und die Bedeutung von Teamarbeit und Respekt vermitteln. Ein respektvoller Umgang, auch und speziell in herausfordernden Situationen, ist für die Trainer ebenso wichtig wie für die Schüler. Wir alle leben in herausfordernden oder stressigen Zeiten. Wir haben Verständnis füreinander, sind geduldig und kommunizieren ehrlich. Die Tennisschule und der Verein verstehen sich als safe space.

4. Trainingsausstattung, Ordnung und Sicherheitsvorkehrungen (Gesundheit)

Jeder Spieler/Trainer muss mit geeigneter Tenniskleidung und Tennisschuhen erscheinen (Sicherheitsaspekte & Erhalt einer einwandfreien Infrastruktur). Sicherheitsmaßnahmen auf und neben dem Platz sind stets einzuhalten (z.B. bei der Nutzung von Geräten). Trainer weisen immer und sofort auf Gefahrenquellen, wie z.B. umherliegend Bälle, hin. Der Trainingsbereich sollte immer sauber und ordentlich hinterlassen werden. Jeder ist dafür verantwortlich, seinen Platz zu halten, insbesondere beim Aufräumen des Trainingsequipments. Generell legt die *Dr. Peng Tennis Academy* großen Wert auf zeitgemäßes Trainingsequipment, welches zu einem vielseitigen Training beiträgt.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Verletzungen sollte der Trainer sofort informiert werden, um gegebenenfalls das Training anzupassen oder abubrechen. Gesundheit hat Vorrang. Jeder Teilnehmer sollte auf seinen Körper hören und bei Unwohlsein oder Verletzungen sofort den Trainer informieren. Alle sollten auf ausreichende Erholung, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten. Trainer sind dafür verantwortlich, Trainingsmethoden anzupassen, um Verletzungen zu vermeiden (und ggf. bei Auffälligkeiten mit den Trainingsteilnehmern und den Erziehungsberechtigten über den Trainingsbetrieb hinaus Rücksprache zu halten).

5. Fokus und Teamarbeit

Jeder Teilnehmer sollte sich auf das Training konzentrieren und sein Bestes geben. Ablenkungen, wie Handys oder Gespräche während des Trainings sind explizit nicht verboten (kann auch aus Gruppendynamik-Sicht förderlich sein), sollten aber auf ein sinnvolles Maß reduziert werden. Die Trainer gehen auf alle Spieler individuell ein, wobei die Anweisungen der Trainer beachtet werden sollten um aktiv und fokussiert am Training teilnehmen zu können. Das Training basiert auf Zusammenarbeit der Trainer und der Schüler (es wird füreinander und nicht gegeneinander trainiert!). Alle Beteiligten sollten offen für Feedback sein. Ein positiver und unterstützender Teamgeist sollte gepflegt werden, um das beste Ergebnis zu erzielen.

Eltern dürfen das Training beobachten, jedoch nicht in den Ablauf eingreifen und nur in Ausnahmefällen mit den Schülern sprechen, um die Konzentration bzw. das Training nicht zu stören. Zuschauer müssen sich an die Platzordnung und Sicherheitsbestimmungen halten.

6. Spaß, Entfaltung und Kreativität

Das Training soll Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit bieten, sich spielerisch zu entfalten und ihre Freude am Tennissport und an der Bewegung zu entdecken. Es wird ein kreativer, spielerischer Ansatz (play-and-stay) im Training verfolgt, der den Spaß fördert und gleichzeitig technische Fähigkeiten verbessert. Methodisch-didaktisch sowie altersgerecht-sinnvolle Ansätze bzw. Methoden und Trainingsmaßnahmen werden durch das Trainerteam angewendet. Das Training soll vielseitig und abwechslungsreich sein (Woche für Woche die gleichen Inhalte ohne Variation oder ohne erkennbaren Input sind unerwünscht da diese Situation zu Stagnation bei den Schülern führt). Inhaltliche Schwerpunkte der *Dr. Peng Tennis Academy* sind Tennis-Technik und -Taktik aber auch konditionelle Fähigkeiten (v.a. die Koordination). die Kinder sollen ermutigt werden, neue Dinge auszuprobieren und sich in einem positiven, stressfreien Umfeld weiterentwickeln. Positive Ermutigung und Lob durch das Trainerteam sind integraler Bestandteil des Trainings, um das Selbstbewusstsein der Schüler zu stärken und um den Spaß am Tennis zu fördern.

7. Verhaltens- und Trainingsstandards für Trainer

Das Training folgt einem klar strukturierten Stundenablauf bzw. -aufbau mit koordinativen und technischen Inhalten bzw. technisch-taktischen Inputs durch den Trainer und Spielsituationen bzw. Punktspielen. Das allg. Warm-Up sowie Einspielen ist Teil des Trainings und wird mit sinnvollen und anspruchsvollen Übungen/Aufgaben belegt. Technisch-taktische Inputs müssen individuell auf die Trainingsteilnehmer zugeschnitten sein. Trainer sollen unterscheiden zwischen Erwerbs- und Anwendungstraining bzw. dem Erlernen einer Technik und der Anwendung der Technik in der Spielsituation bzw. im Match. Auch während Spiel- und Matchphasen, geben die Trainer aktiv Hilfestellungen und konstruktive Tipps und übernehmen generell eine unterstützende Rolle im Trainingsbetrieb (das bedeutet nicht, dass die Trainer ständig sprechen – sinnvolles Maß!). Für uns steht die Vermittlung von Wissen bzw. Fähigkeiten an oberster Stelle. Dementsprechend ist es für uns nicht tolerierbar, wenn Trainer keinerlei oder wenig technisch-taktischen Input vermitteln. Ein wertschätzender und professioneller Umgang mit den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bedeutet, dass eine Begrüßung und Verabschiedung per Handschlag sowie die Unterstützung beim Bälle sammeln für uns selbstverständlich sind. Darüber hinaus ist auf Ordnung und sorgsamem Umgang mit dem Trainingsequipment zu achten (Materialien stehen allen Trainern zur Verfügung, dementsprechend wird ordnungsgemäßes Aufräumen des Trainerschranks/Raums vorausgesetzt 😊).

Quick-Facts und Selbstverständlichkeiten – Details in der ausführlichen Trainingsphilosophie:

- Trainingsstunden sind strukturiert, abwechslungsreich, kreativ und verfolgen ein klares Trainingsziel (angepasst an die jeweilige Gruppe). Das Trainerteam sieht sich als aktive Wissensvermittler, nicht als Animatoren die über Wochen und Monate keine Fortschritte bei den Teilnehmern erzielen
- Die Trainer achten auf Sicherheit und überprüfen ggf. das Material der Trainingsteilnehmer (z.B. Schlägergröße bei Kids oftmals nicht optimal oder Training mit den falschen Bällen).

- Trainer demonstrieren Technik, überfrachten nicht, moderieren teilnehnergerecht, geben sich bei der Kommunikation mit Kids auf deren „Etage“ (in die Knie gehen oder im Kreis sitzen), sind flexibel, haben die Zeiteinteilung bzw. das Zeitmanagement im Blick und bauen sinnvolle Pausen ein. Trainer achten permanent auf die Sicherheit der Trainingsteilnehmer (Bälle im Feld raus!). Trainer geben ihr bestes um faire Schiedsrichter zu sein. Trainer sagen Dinge und denken diese nicht nur! Trainer sind sich ihrer Position im Raum/auf dem Tennisplatz bewusst und wissen, dass ein Anspiel/Zuwurf je nach Position das Erlernen der Technik erschwert oder vereinfacht. Trainer achten im allg. auf eine effiziente Trainingseinheit (möglichst viele Ballkontakte).
- Wir nutzen das Warm-Up für kreativ-koodinativ fordernde Spiele und nutzen sinnvolle Erfolgskontrollen beim Einspielen um die Motivation und Selbstkontrolle zu ermöglichen. Übungen bzw. Erwerbstraining werden so gestaltet, dass das Erlernete in der anschließenden Punktform angewendet werden kann (aufeinander aufbauendes Trainingsdesign)
- Alle Trainingsteilnehmer sollen sinnvoll beschäftigt sein, kein Kolonnen-Training von vorgestern. Trainer arbeiten mit sinnvollen Nebenaktivitäten und sauberen methodischen Reihen bzw. Vorgehen
- Wir legen großen Wert auf spielerische Vermittlung der Inhalte. Dennoch lassen wir auch nicht nur spielen sondern betrachten Techniken und Situationen auch isoliert im Erwerbstraining. Technik ist für uns ein limitierender Faktor im Tennis auch wenn sie „nur Mittel zum Zweck bzw. situationsabhängig ist“. Es gibt kein absolutes richtig und falsch eher ein optimaler und weniger optimal. Wir teilen unsere technischen Hinweise lieber einmal zu oft als einmal zu wenig mit. Bei der Technikvermittlung arbeiten wir sehr gerne mit Bildern oder Zielvorstellungen 😊
- Trainer begrüßen und verabschieden persönlich – wir interessieren uns für unsere Trainierenden und haben Verständnis, dass nicht jeder Tag dem anderen gleicht (Trainingsform, Stimmungen werden aufgefangen). Trainer sind sich ihrer Funktion und Rolle bewusst. Adäquate Sprache und freundliches Auftreten sind selbstverständlich
- Trainer geben individuellen technisch-taktischen Input. Zusätzlich verantworten Trainer nicht nur den Aufbau der Übungen sondern helfen auch aktiv beim Bälle sammeln
- Es kann sinnvoll und nötig sein das Smartphone zu Trainingszwecken zu nutzen oder sich mit anderen Trainern auf dem Nebenplatz auszutauschen. Handy-Zeit oder private Gespräche werden während des Trainings nicht toleriert da dies die Trainingszeit der Teilnehmer reduziert
- Beim Übergang von Trainingsstunde 1 auf Trainingsstunde 2 wollen wir effizient sein. Wir beginnen und wir beenden unseren Unterricht pünktlich. Dementsprechend bitten wir auch die Elternschaft darum die klassischen „nur mal gschwind eine Frage“ Gespräche auf ein Minimum zu reduzieren

8. Feedback und Kommunikation

Spieler haben jederzeit die Möglichkeit, nach dem Training Feedback zu geben und Fragen zu stellen. Die Trainer sind stets bemüht, den Trainingsplan auf die Bedürfnisse der Schüler anzupassen. Ein regelmäßiges Feedback ist dennoch erwünscht. Offene Kommunikation und aktive Trainingsteilnahme (Meinung des Athleten) wird gefördert. Trainer fragen nach und fördern das „Denken und Hinterfragen beim Training/Tennispielen“. Die *Dr. Peng Tennis Academy* legt großen Wert auf die Komponente „Kopf“ beim (Tennis-)Sport.

Feedback ist ein wichtiger Bestandteil des Lernprozesses. Konstruktives Feedback soll immer respektvoll und zielorientiert sein. Trainer geben Feedback, um zu fördern, nicht zu kritisieren, und Schüler nehmen dieses Feedback an, um sich zu verbessern. Bei größeren Anliegen oder spezifischen Wünschen steht das Team der *Dr. Peng Tennis Academy* gerne zur Verfügung. Sollten Kinder oder Eltern Bedenken hinsichtlich des Trainingsablaufs haben, stehen die Trainer ebenfalls jederzeit für Gespräche zur Verfügung.

Gute Kommunikation unter den Trainern ist entscheidend für den Erfolg einer Tennisschule, da so die bestmögliche Betreuung der Schüler gewährleistet ist. Die *Dr. Peng Tennis Academy* mit ihrem Trainerteam sorgt für regelmäßige Meetings bzw. team-interne Gespräche, transparente/offene Kommunikation, faire/geregelte Behandlung aller Trainer (z.B. hinsichtlich Gehaltes), gemeinsame Arbeitsplattformen, Feedback-Kultur, klare Aufgabenverteilungen, Vertraulichkeit und professionellen Umgang mit Informationen. Alle Trainer gehen proaktiv aufeinander zu.

Stand: Februar 2026



www.drpeng.de



**DR. PENG TENNIS ACADEMY • Dr. Gregor Sailer DOSB/DTB-Trainer B Leistungssport (Tennis)
Talhäuser Straße 9 • 72072 Tübingen • Telefon +49 (0) 171 9136269 • tennis@drpeng.de**

07.02.2026