BEDIENHANDBUCH · SWEET SPOT APP

# HANDBUCH FÜR SCHÜLER UND ELTERN

Anmelden, Profil ausfüllen, Training verstehen und Entwicklung gemeinsam begleiten.

| | |
|---|---|
| **Für Spieler, Eltern und Familien** | Die App soll Orientierung geben, Selbstständigkeit fördern und die Zusammenarbeit mit dem Trainerteam erleichtern. |

Ausgabe 3.0 · Stand 1. November 2026

Tennisschule Sweet Spot · Tennis 65 Eschborn · TC Frickhofen

# Dieses Handbuch ist der aktuelle Arbeitsstand

Die Sweet-Spot-App verbindet persönliche Trainerarbeit mit einer gemeinsamen digitalen Spielerakte. Dieses Handbuch beschreibt den Stand der App vom 1. November 2026. Es erklärt nicht nur einzelne Schaltflächen, sondern auch, wer welche Daten pflegt und wie aus Einträgen sinnvolle nächste Schritte entstehen.

| | |
|---|---|
| **Grundprinzip** | Informationen werden möglichst nur einmal erfasst. Entwicklung, Training, Tests, Anwesenheit und Änderungen werden anschließend an den passenden Stellen automatisch weiterverwendet. |

| | |
|---|---|
| **Neu in Ausgabe 3.0** | Die App läuft jetzt unter einer eigenen Adresse der Tennisschule. Neu sind der Technik-Schnellcheck mit „Muss“ und „Kann“, Musterbilder zu jeder Schlüsselposition und die Möglichkeit, Wünsche wie Bespannen oder Extra-Training direkt in der App einzutragen. |

# Inhalt


| | | |
|---|---|---|
| 01 | **Anmelden und die App auf dem Gerät behalten** | Der Zugang ist persönlich, braucht kein zusätzliches Konto und bleibt auf einem aktiven Gerät bestehen. |
| 02 | **Startseite, Navigation und Rollen** | Die App zeigt jeder Person nur die Bereiche, die für ihre Rolle und den Entwicklungsweg benötigt werden. |
| 03 | **Mein Profil Schritt für Schritt ausfüllen** | Der Profil-Assistent spart Rückfragen und hilft dem Trainerteam, Training und Kommunikation passend vorzubereiten. |
| 04 | **Fünf Wege und ein gemeinsames System** | Ein Spieler kann mehrere Ziele gleichzeitig haben. Der Trainingsweg ist deshalb keine starre Schublade. |
| 05 | **Dein Tagesplan, Anwesenheit und Änderungen** | Der Tagesplan zeigt, was an diesem Tag wirklich stattfindet – auch bei Urlaub, Vertretung oder einem zusätzlichen Termin. |
| 06 | **Entwicklung ohne doppelte Eingaben** | Die Entwicklungsseite übernimmt automatisch den neuesten Stand aus den Fachbereichen. |
| 07 | **Technik: Schnellcheck, Musterbilder und Video** | Der Trainer prüft jeden Schlag einzeln. Du siehst in Worten, was schon klappt und woran ihr gerade arbeitet. |
| 08 | **Athletiktests und DTB-Normwerte verstehen** | Nach der Eingabe wird ein Messwert automatisch nach Alter, Geschlecht und Teststation eingeordnet. |
| 09 | **Mannschaft, Turniere und Matchplanung** | Planung wird dann wertvoll, wenn persönliche Spielweise und konkrete Wettkämpfe miteinander verbunden werden. |
| 10 | **Leistungsweg, Wochensteuerung und Trainingsblöcke** | Leistungsspieler arbeiten mit langfristigen Phasen und gleichzeitig mit individuellen Lernstufen. |
| 11 | **Belastung, Gesundheit und Verletzungen** | Gesundheitsangaben sollen Training sicherer machen und gehören deshalb aktuell und ehrlich gepflegt. |
| 12 | **Entwicklungsbericht und gemeinsame Gespräche** | Der Bericht fasst Daten verständlich zusammen. Das Gespräch entscheidet, was daraus folgt. |
| 13 | **Wünsche: Bespannen, Schläger, Extra-Training und Outfit** | Wünsche an die Tennisschule lassen sich direkt in der App eintragen und gehen nicht verloren. |
| 14 | **Datenschutz, Archiv und Hilfe** | Persönliche Spielerinformationen sind nur für berechtigte Personen sichtbar. |

KAPITEL 01

# Anmelden und die App auf dem Gerät behalten

Der Zugang ist persönlich, braucht kein zusätzliches Konto und bleibt auf einem aktiven Gerät bestehen.

## Die zwei Anmeldewege

| Weg | Gültigkeit | Danach |
|---|---|---|
| E-Mail-Code | 10 Minuten | Nach erfolgreicher Eingabe bleibt das Gerät angemeldet. |
| Startcode der Tennisschule | 24 Stunden und einmalig | Nach erfolgreicher Eingabe bleibt das Gerät ebenfalls angemeldet. |

1. Auf der Website www.TennisschuleSweetSpot.de den Menüpunkt „Spielerportal“ öffnen.
2. Die exakt hinterlegte E-Mail-Adresse eingeben.
3. Den sechsstelligen E-Mail-Code oder den von der Tennisschule gesendeten Startcode eintragen.
4. Prüfen, ob der richtige Spieler- oder Familienzugang angezeigt wird.

## Die App auf den Startbildschirm legen

Die App muss nicht aus einem App-Store geladen werden. Auf dem Startbildschirm erscheint das Sweet-Spot-Logo, und die App öffnet sich wie eine eigene App.

| Gerät | So geht es |
|---|---|
| iPhone und iPad | In Safari unten auf das Teilen-Symbol (Quadrat mit Pfeil) tippen, dann „Zum Home-Bildschirm“. |
| Android | In Chrome oben rechts auf die drei Punkte tippen, dann „Zum Startbildschirm hinzufügen“ oder „App installieren“. |

**Dauerhaft angemeldet** Ein neuer Code ist nicht alle 30 Tage nötig. Der Zugang endet erst durch Abmelden, Löschen der Browserdaten oder wenn das Profil archiviert und damit gesperrt wird.

## Wenn kein Code ankommt

- E-Mail-Adresse auf Tippfehler prüfen.
- Spam-Ordner und Werbeordner prüfen. Die Codes kommen von SweetSpot@tennis-team.com. Diese Adresse am besten als sicheren Absender eintragen.
- Bei Zustellproblemen, zum Beispiel bei einzelnen GMX-Adressen, bei der Tennisschule einen Startcode anfragen.
- Einen Startcode nur einmal verwenden. Nach dem Zurückgehen zur Anmeldeseite nicht denselben Code erneut eingeben, sondern die bereits installierte App wieder öffnen.

KAPITEL 02

# Startseite, Navigation und Rollen

Die App zeigt jeder Person nur die Bereiche, die für ihre Rolle und den Entwicklungsweg benötigt werden.

## Was auf der Startseite zu sehen ist

- Dein Training heute zeigt die anstehenden Einheiten und den jeweiligen Trainingsstart.
- Aktuell bezeichnet den ausgewählten Spieler. Familien mit mehreren Kindern können dort wechseln.
- Entwicklung bündelt Fortschritt, Ziele, Tests und Fachbereiche, ohne Ergebnisse doppelt einzugeben.
- Mein Profil führt durch persönliche Angaben, Ziele, Spielweise, Wochenplan und Gesundheit.
- Über „Wunsch eintragen“ oben auf der Seite erreichen Wünsche wie Bespannen oder Extra-Training direkt die Tennisschule.
- Auf dem Handy liegt die Navigation unten. Weitere Bereiche erreicht man, indem man die Leiste zur Seite wischt.

## Wer darf was bearbeiten?

| Rolle | Typische Rechte |
|---|---|
| Spieler und Eltern | Eigenes Profil, Wochenplan, Turniere, Tagesform, Gesundheit, Wünsche und freigegebene Entwicklung. |
| Zugeordnete Trainer | Selbstauskunft ergänzen, Training dokumentieren, Tests, Schnellchecks und fachliche Bewertungen pflegen. |
| Administration | Stammdaten, Zugänge, Saisonpläne, Archiv, Trainerteam, Musterbilder und geschützte Auswertungen. |

**Wichtig** Eine Selbsteinschätzung ersetzt keine offizielle Trainerentscheidung. Beide Sichtweisen bleiben bewusst getrennt.

KAPITEL 03

# Mein Profil Schritt für Schritt ausfüllen

Der Profil-Assistent spart Rückfragen und hilft dem Trainerteam, Training und Kommunikation passend vorzubereiten.

1. Mein Profil öffnen und den ersten noch offenen Bereich auswählen.
2. Persönliche Daten wie Geburtsdatum, Geschlecht und Telefonnummer prüfen.
3. Angeben, welche Trainingswege zur eigenen Situation passen. Mehrfachauswahl ist möglich.
4. Ziele, Motivation und Erwartungen in eigenen Worten festhalten.
5. Spielweise, bis zu drei Waffen und bevorzugte Spielzüge ergänzen.
6. Die wirkliche Trainingswoche und den Gesundheitsstatus aktuell halten.
7. Zum Abschluss bestätigen, dass alles aktuell ist.

| | |
|---|---|
| **Trainer dürfen unterstützen** | Wenn Angaben fehlen, kann ein zugeordneter Trainer sie gemeinsam mit dem Spieler oder stellvertretend ergänzen. Die Änderung wird mit dem Bearbeiter gespeichert. |

## Farben und Aktualitätsprüfung

- Offen bedeutet: Pflichtangaben fehlen noch.
- Begonnen bedeutet: Ein Teil wurde gespeichert.
- Erledigt bedeutet: Der Abschnitt ist vollständig.
- Nach spätestens 90 Tagen bittet die App um eine kurze Prüfung. Änderungen werden dem Trainerteam angezeigt.

KAPITEL 04

# Fünf Wege und ein gemeinsames System

Ein Spieler kann mehrere Ziele gleichzeitig haben. Der Trainingsweg ist deshalb keine starre Schublade.

| Weg | Schwerpunkt |
|---|---|
| Ballschule | Bewegung, Ballgefühl und vielseitige motorische Grundlagen. |
| 8-Stufen-Plan | Einstieg, Aufbau, Fortgeschritten und Spielstark – wertschätzend statt dauerhaft Anfänger. |
| Mannschaft | Saisonplan, Teamtraining, Doppel, Technik und Spielpraxis. |
| Turnier | Turnierkalender, Matchplanung, Spielprofil und Wettkampftagebuch. |
| Leistung | Sechs Leistungsphasen, individuelle Wochensteuerung, Diagnostik und Entwicklungsgespräche. |

## Warum mehrere Wege möglich sind

Ein Mannschaftsspieler kann zusätzlich Turniere spielen. Ein Turnierspieler kann gleichzeitig im Leistungspfad arbeiten. Das Trainerteam entscheidet gemeinsam mit Spieler und Eltern, welche Ansichten und Ziele wirklich gebraucht werden.

**Entwicklungsstand** Die Bezeichnung im 8-Stufen-Plan wird aus der erreichten Stufe abgeleitet. Sie ändert sich mit der Entwicklung und ist keine Bewertung der Person.

KAPITEL 05

# Dein Tagesplan, Anwesenheit und Änderungen

Der Tagesplan zeigt, was an diesem Tag wirklich stattfindet – auch bei Urlaub, Vertretung oder einem zusätzlichen Termin.

- Regelmäßige Einheiten kommen aus dem aktuellen Sommer- oder Winterplan.
- Ein Teilnehmer kann nur für den heutigen Termin ersetzt werden, ohne die Stammgruppe zu verändern.
- Trainervertretungen gelten ebenfalls nur für den gewählten Tag.
- Probe- und Zusatztrainings können einmalig angelegt werden und erscheinen danach im Tagesplan.
- Nach der Einheit speichert der Trainer anwesend, entschuldigt oder unentschuldigt.

## Was Spieler und Eltern tun sollten

1. Bei Urlaub oder Krankheit frühzeitig das Trainerteam informieren.
2. Prüfen, ob die richtige Einheit im Tagesplan steht.
3. Gesundheitliche Einschränkungen zusätzlich im Profil oder Gesundheitsbereich melden.
4. Bei falscher Anwesenheit oder Zuordnung zeitnah Rückmeldung geben.

| | |
|---|---|
| **Keine Doppeltermine** | Kurzfristige Änderungen werden an der vorhandenen Einheit vorgenommen. Dadurch bleiben Jahresübersicht und Anwesenheit sauber. |

KAPITEL 06

# Entwicklung ohne doppelte Eingaben

Die Entwicklungsseite übernimmt automatisch den neuesten Stand aus den Fachbereichen.

## Einmal erfassen, überall sehen

- Technik-Schnellchecks, Aufschlagvideos und Aufschlagtests erscheinen automatisch in Entwicklung.
- Taktikbewertung, Matchakte und persönliches Spielprofil werden verbunden.
- Athletikwerte samt Normeinordnung werden in den aktuellen Stand übernommen.
- Mentale Bewertungen, Belastung und Gesundheit fließen in den Entwicklungsbericht ein.
- Ein Trainingsblock verknüpft Ausgangswert, Ziel, Übung, Häufigkeit und Nachtest.

Die Fachbereiche bleiben für die detaillierte Arbeit erhalten. Entwicklung ist die zusammengefasste Sicht und keine zweite Dateneingabe.

| | |
|---|---|
| **Wenn etwas fehlt** | Zuerst im passenden Fachbereich prüfen, ob das Ergebnis wirklich gespeichert wurde und dem richtigen Spieler zugeordnet ist. |

KAPITEL 07

# Technik: Schnellcheck, Musterbilder und Video

Der Trainer prüft jeden Schlag einzeln. Du siehst in Worten, was schon klappt und woran ihr gerade arbeitet.

## Drei Ebenen je Schlag

| Ebene | Was geprüft wird |
|---|---|
| 1 Grundtechnik | Bereitschaftsstellung, Griff, Ausholbewegung, Schwung, Treffpunkt und Ausschwung. |
| 2 Vorbereitung und Bewegung | Split Step, frühes Ausholen, Beinarbeit und Rückkehr in die Spielposition. |
| 3 Konstanz und Druck | Treffer ins Ziel ohne Druck, aus der Bewegung und mit hohem Tempo, zum Beispiel 7 von 10. |

Sind auf einer Ebene alle Punkte erfüllt, ist sie geschafft, und der nächste Check beginnt auf der nächsten Ebene. Unter jedem Schlag steht, auf welcher Ebene du gerade bist. Sonderschläge wie Lob oder Stoppball werden nur als „eingeführt“ oder „kann es“ festgehalten.

## So liest du dein Ergebnis

| Anzeige | Bedeutung |
|---|---|
| Das klappt schon | Diese Punkte sitzen. |
| Muss verbessert werden | Ohne diese Verbesserung funktioniert der Schlag nicht. Daran arbeitet ihr zuerst. |
| Kann verbessert werden | Der Schlag funktioniert schon. Die Verbesserung bringt zum Beispiel mehr Power, braucht aber viel Training. |

## Wer entscheidet bei „Kann“?

- Bei Kindern, Jugendlichen sowie erwachsenen Anfängern und Fortgeschrittenen entscheidet der Trainer, ob ein Kann-Punkt angegangen wird. Die Entscheidung steht dann in der App.
- Erwachsene Mannschafts-, Turnier- und Leistungsspieler entscheiden selbst und tippen „Will ich angehen“ oder „Jetzt nicht“.

## Musterbilder: So soll es sein

Zu den Schlüsselpositionen gibt es Musterbilder. Bei jedem Punkt, der noch nicht sitzt, zeigt die App das passende Bild „So soll es sein“. Antippen vergrößert das Bild.

## Aufschlagtest

| Farbe | Bedeutung | Punkte |
|---|---|---|
| Rot | Fehler; beim zweiten Aufschlag zugleich Doppelfehler | 0, beim zweiten Aufschlag zusätzlich 1 Punkt Abzug |
| Gelb | Aufschlag im Feld, Stufenkriterium noch nicht vollständig | 1 |
| Grün | Aufschlag im Feld und alle Kriterien erfüllt | 2 |

Es werden zehn erste und zehn zweite Aufschläge bewertet. Maximal sind 40 Punkte möglich. Für eine sichere Stufenbestätigung sind mindestens 32 Punkte, mindestens sieben Feldtreffer beim ersten und zweiten Aufschlag sowie die technische Bestätigung durch den Trainer nötig. Der Medizinballweitwurf ist freiwillig. Wird ein Wert erfasst, zeigt die App eine passende Kraftstufe; sie ergänzt die Aufschlagbewertung, ersetzt aber keine technische Beurteilung.

**Videos** Videos werden dem Schlag und Spieler zugeordnet und sind nur für dich, deine Eltern und das Trainerteam sichtbar.

KAPITEL 08

# Athletiktests und DTB-Normwerte verstehen

Nach der Eingabe wird ein Messwert automatisch nach Alter, Geschlecht und Teststation eingeordnet.

- Geburtsdatum und Geschlecht müssen im Profil korrekt sein, damit die passende Normgruppe gewählt wird.
- Ein Wert kann mit Enter direkt gespeichert werden.
- Die Auswertung zeigt eine Stufe von Förderbedarf bis sehr stark und den zugehörigen Perzentilbereich.
- Perzentil bedeutet Vergleichsposition, nicht Prozent der erreichten Leistung. Ein Wert unter dem 20. Perzentil liegt unter den Ergebnissen von mindestens 80 Prozent der Vergleichsgruppe.
- Falsch eingegebene Messwerte können gelöscht und anschließend neu erfasst werden.

| | |
|---|---|
| **Keine Diagnose** | Normwerte helfen bei der Trainingsplanung. Sie ersetzen weder medizinische Beratung noch eine umfassende Leistungsbeurteilung. |

KAPITEL 09

# Mannschaft, Turniere und Matchplanung

Planung wird dann wertvoll, wenn persönliche Spielweise und konkrete Wettkämpfe miteinander verbunden werden.

## Mannschaft

- Der Jahresplan zeigt den Schwerpunkt der aktuellen Kalenderwoche.
- Die Wochenvorlage hilft dem Trainer bei Aufbau, Belastung und Reihenfolge.
- Abweichungen durch Ferien, Spiele und Gruppensituation werden bewusst angepasst.

## Turniere und Matches

1. Spieler oder Eltern tragen ein Turnier zunächst als vorgemerkt oder geplant ein.
2. Der Trainer bestätigt die Belastungsplanung.
3. Vor einem Match werden Gegner, Plan A, Plan B, Notfallplan und Prozessziele festgehalten.
4. Nach dem Match werden Ergebnis, Beobachtungen und erfolgreiche Spielzüge ergänzt.
5. Aus der Analyse entstehen wenige konkrete Trainingsaufträge.

| | |
|---|---|
| **Eigenverantwortung** | Spieler und Eltern dürfen Turniere selbst vormerken. So bleibt die wirkliche Wettkampfplanung sichtbar, auch wenn das genaue Datum noch offen ist. |

KAPITEL 10

# Leistungsweg, Wochensteuerung und Trainingsblöcke

Leistungsspieler arbeiten mit langfristigen Phasen und gleichzeitig mit individuellen Lernstufen.

| Phase | Leitauftrag |
|---|---|
| 1 Vielseitige Grundlagen | Bewegen, spielen und koordinieren. |
| 2 Grundlagentraining | Tennis und Wettkampf spielerisch lernen. |
| 3 Aufbautraining I | Qualität festigen und erste Stärken erkennen. |
| 4 Aufbautraining II | Individualisieren und Belastbarkeit aufbauen. |
| 5 Anschlusstraining | Übergang in den Erwachsenenbereich gestalten. |
| 6 Hochleistung | Spitzenleistung und Karriereweg professionell steuern. |

- Das Alter ist Orientierung, nicht automatische Einstufung.
- Übergänge werden über festgelegte Kriterien dokumentiert.
- Der persönliche Wochenplan enthält Training, Sparring, Wettkampf, Schule und echte Regeneration.
- Aus Diagnostik entstehen Trainingsblöcke von meist acht bis zehn Wochen mit Nachtest.

KAPITEL 11

# Belastung, Gesundheit und Verletzungen

Gesundheitsangaben sollen Training sicherer machen und gehören deshalb aktuell und ehrlich gepflegt.

- Tagesform umfasst Schlaf, Müdigkeit, Motivation, Schmerz und Körperstelle.
- Nach einer Einheit kann Dauer mal Anstrengung als Belastungswert gespeichert werden.
- Beschwerden werden mit Beginn, Körperstelle, Schmerz, Einschränkung und geplantem Rückkehrdatum dokumentiert.
- Der Trainer setzt den Verlauf auf akut, eingeschränkt, im Aufbau oder voll belastbar.
- Gelbe oder rote Hinweise führen zu Rückfrage und gegebenenfalls Anpassung der Einheit.

| | |
|---|---|
| **Sofort mitteilen** | Akute Schmerzen, neue Verletzungen oder ärztliche Einschränkungen nicht nur in die App schreiben, sondern dem Trainer direkt mitteilen. |

KAPITEL 12

# Entwicklungsbericht und gemeinsame Gespräche

Der Bericht fasst Daten verständlich zusammen. Das Gespräch entscheidet, was daraus folgt.

1. Spieler bereitet vor, worauf er stolz ist und woran er arbeiten möchte.
2. Trainer zeigt konkrete Beobachtungen und gespeicherte Entwicklungen.
3. Eltern stellen Verständnisfragen und ergänzen wichtige Rahmenbedingungen.
4. Gemeinsam werden höchstens drei bis fünf Hauptziele festgelegt.
5. Ein Termin für die nächste Prüfung oder das nächste Gespräch wird vereinbart.

- Der Bericht enthält unter anderem Ziele, Fachbereiche, Tests, Spielprofil, Belastung und nächste Schritte.
- Ein einzelner Testwert oder ein Match entscheidet nie allein über die Gesamtentwicklung.
- Fehlende Einträge werden zuerst im jeweiligen Fachbereich ergänzt.

KAPITEL 13

# Wünsche: Bespannen, Schläger, Extra-Training und Outfit

Wünsche an die Tennisschule lassen sich direkt in der App eintragen und gehen nicht verloren.

1. Oben auf der Seite „Wunsch eintragen“ antippen.
2. Die Art wählen: Schläger bespannen, Schläger kaufen, Extra-Training, Outfit und Schuhe, Zubehör oder Sonstiges.
3. Die passenden Felder ausfüllen, zum Beispiel Saite und Härte, Größe oder einen Wunschtermin.
4. „Wunsch senden“ antippen. Die App bestätigt: „Dein Wunsch ist bei uns angekommen.“

- Der Wunsch geht sofort per E-Mail an die Tennisschule.
- Die Antwort kommt an die im Profil hinterlegte E-Mail-Adresse.
- In der Übersicht steht unter „Meine Wünsche“, ob ein Wunsch angekommen oder erledigt ist.
- Auch Trainer können einen Wunsch für dich eintragen, zum Beispiel direkt auf dem Platz.

KAPITEL 14

# Datenschutz, Archiv und Hilfe

Persönliche Spielerinformationen sind nur für berechtigte Personen sichtbar.

- Zugangscodes nicht weitergeben und öffentliche Geräte nach der Nutzung abmelden.
- Profil- und Gesundheitsdaten nur sachlich und trainingsbezogen pflegen.
- Wird ein Spieler oder Trainer archiviert, endet der Zugang zur App.
- Bei einer neuen Saison können aktive Anmeldungen übernommen und nicht angemeldete Personen archiviert werden.
- Namensvarianten mit Titel oder zweitem Vornamen können über E-Mail, Geburtsdatum und Nachname erkannt oder durch die Administration zusammengeführt werden.

## Eine hilfreiche Fehlermeldung enthält

- Gerät und Browser
- genauen Bereich und gedrückte Schaltfläche
- ungefähre Uhrzeit
- Wortlaut der Meldung
- Screenshot ohne unnötige fremde Daten

| | |
|---|---|
| **Nicht selbst doppelt anlegen** | Wenn ein Spieler scheinbar fehlt, zuerst die Administration informieren. Ein zweites Profil würde Videos, Tests und Verlauf voneinander trennen. |

GEMEINSAM ENTWICKELN

# Die App hält den Stand fest. Menschen gestalten die Entwicklung.

Bei Fragen zur Bedienung, zu einem Eintrag oder zum Entwicklungsweg hilft das zuständige Trainerteam. Technische Fehler bitte mit Gerät, Browser, Uhrzeit und einer kurzen Beschreibung an die Tennisschule melden: TennisschuleSweetSpot@hotmail.de

**Tennisschule Sweet Spot · Never give up. Always fight.**