

TENNISSCHULE

ROBBY STÄRKE GBR



KONZEPT JUGENDTRAINING

Die 3 Konzeptbausteine der Tennisschule:



Möglichkeit des Wechsels zwischen den Bereichen abhängig von:

- Einstellung
- Motorischen und koordinativen Fähigkeiten
- Physis und Psyche
- Umfeld (Eltern, Schule, etc.)

Die individuellen Voraussetzungen des Lernens und Trainierens müssen mit einbezogen werden, da sie in Abhängigkeit folgender Faktoren stehen:

- Alter (biologisches & kalendarisches Alter)
- Begabung
- Konstitution (körperlich & mental)
- motorischer und sportlicher Entwicklung

Die Trainingsplanung richtet sich sowohl nach den allgemein gültigen Prinzipien als auch nach den:

- alters-,
- entwicklungs- und
- individuumsbzogenen speziellen Merkmalen der Lernenden

Das Ziel ist ein langfristiger stufenweiser Leistungsaufbau für ALLE BEREICHE.



BREITENSPORT-BEREICH

BASIS

CLUB DER FRUCHTZWERGE (4-6/7 J.)

VIELSEITIGE GRUNDAUSBILDUNG

Ziele und Inhalte:

- Spaß, Freude und Improvisation
- Tennis entdecken
- Hinführen zum Tennis
 - 30 % tennisspezifische Übungen (Low-T-Ball, Red Court)
 - 70 % allgemeine Übungen (Werfen, Fangen, Springen, Hüpfen, Laufen)
- spielerisches Erlernen von Grundkompetenzen (koordinativ orientiertes Training)
- Taktik spielerisch und unbewusst lernen – Grundsatz: „Lass sie spielen“
- Sportartübergreifendes Training
- Trainingseinheiten: 1 pro Woche
- Turnierbedeutung: nicht ergebnisorientiert, Wettkämpfe im Training

BASIS

ALLROUNDER CLUB (6/7 – 14/15 J.)

GRUNDLAGENAUFBAUTRAINING

Ziele und Inhalte:

- Erlernen der Tennisgrundtechniken
- 50 % Technikerwerb und Automatisation (Tennis + Kondition)
- 50 % Lernen & Spaß an spielesportartspezifischen Übungen
- Vielseitige Ausbildung der gesamten Motorik & koordinativen Fähigkeiten
- Hinführung Taktiktraining – Grundsatz: „so einfach wie möglich“
- Hinführung Einzel + Doppel
- Spaß, Freude und MOTIVATION im Vordergrund
- Trainingseinheiten: 1-2 pro Woche
- Turnierbedeutung: Spaß an Turnieren vermitteln, Erfahrung sammeln, ca. 10 Matches pro Jahr (vereinsinterne Turniere, Mannschaftsmehrkämpfe – lokale Ebene)



BASIS**CLUB & FREIZEITSPIELER 1 (14/15 – 18/19 J.)**
ANNÄHERUNGSTRAINING 1

Ziele und Inhalte:

- Weitere Schulung der Tennisgrundtechniken
- 50 % Technikanwendung und Automatisation (Tennis + Kondition)
- 50 % Lernen & Spaß an spielesportartspezifischen Übungen
- Vielseitige Ausbildung der gesamten Motorik & koordinativen Fähigkeiten
- Weitere Schulung der Taktik – Grundsatz: „so einfach wie möglich“
- spezifischeres Training Einzel + Doppel
- Spaß, Freude und MOTIVATION im Vordergrund
- Trainingseinheiten: 1-2 pro Woche
- Turnierbedeutung: Teilnahme an vereinseigenen Turnieren, Hinführung an den Mannschaftspielbetrieb, Hinführung an lokale Turniere (Stadtmeisterschaften, Kreismeisterschaften), Erfahrung & Erfolgserlebnisse sammeln, ca. 20 Matches pro Jahr

BASIS**CLUB & FREIZEITSPIELER 2 (AB 18/19 J.)**
ANNÄHERUNGSTRAINING 2

Ziele und Inhalte:

- Kein Training
- Selbst organisiertes Spiel
- Vom Verein/Trainer organisiertes Spiel
- ODER Wechsel/Übergang zum BASIS + (Mannschaftsbereich)
- Trainingseinheiten & Turnierbedeutung: abhängig vom Spieler bzw. spielen untereinander mit anderen Clubmitgliedern, Teilnahme an Clubturnieren (Schleifchen-/Hobbyturnier, etc.)



MANNSCHAFTS-BEREICH

BASIS +

CLUB DER FRUCHTZWERGE (4-6/7 J.)

VIELSEITIGE GRUNDAUSBILDUNG

Ziele und Inhalte:

- Spaß, Freude und Improvisation
- Tennis entdecken
- Hinführen zum Tennis
 - 30 % tennisspezifische Übungen (Low-T-Ball, Red Court)
- Erwerb elementarer sportmotorischer Fähigkeiten
 - 70 % allgemeine Übungen (Werfen, Fangen, Springen, Hüpfen, Laufen)
- spielerisches Erlernen von Grundkompetenzen (koordinativ orientiertes Training)
- Taktik spielerisch und unbewusst lernen – Grundsatz: „Lass sie spielen“
- Sportartübergreifendes Training
- Trainingseinheiten: 2-3 pro Woche (inkl. anderer Sportarten)
- Turnierbedeutung: nicht ergebnisorientiert, Wettkämpfe im Training

BASIS +

ALLROUNDER CLUB (6/7 – 14/15 J.)

GRUNDLAGENAUFBAUTRAINING

Ziele und Inhalte:

- kurz- und mittelfristige Trainingsziele exakt vorbereiten
- 50 % Technikerwerb und Automatisation (Tennis + Kondition)
- 50 % spielsituatives Techniktraining/Taktiktraining
- Vielseitige Ausbildung der gesamten Motorik & koordinativen Fähigkeiten
- Hinführung mentaler und psychologischer Faktoren
- Taktiktraining parallel zum Techniktraining
- Hinführung Einzel + Doppel
- Trainingseinheiten: 3-5 pro Woche (inkl. anderer Sportarten/Kondition)
- Turnierbedeutung: Spaß an Turnieren vermitteln, Erfahrung sammeln, ca. 20 Matches pro Jahr (vereinsinterne Turniere, Mannschaftsmehrkämpfe, Turniere – lokale Ebene)



BASIS +

TEAM CLUB 1 (14/15 – 18/19 J.)

MANNSCHAFTSTRAINING 1

Ziele und Inhalte:

- Optimierung der Tennisgrundtechniken (verfeinern, stabilisieren)
- 50 % Technikanwendung und Automatisierung (Tennis + Kondition)
- 50 % spielsituatives Techniktraining/Taktiktraining
- Vielseitige Ausbildung der gesamten Motorik & koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung psychologischer Faktoren
- Vertiefte Taktikschulung Einzel + Doppel
- Wettkampftraining Einzel + Doppel
- Spaß, Freude und MOTIVATION im Vordergrund
- Trainingseinheiten: 3-5 pro Woche (inkl. Kondition)
- Turnierbedeutung: Schwerpunkt Mannschaftsspiele des Vereins, lokale Turniere (Stadtmeisterschaften, Kreismeisterschaften), Erfahrung & Erfolgserlebnisse sammeln, Hinführung lokaler Ranglistenturniere, Eingliederung in Seniorenmannschaften, ca. 40 Matches pro Jahr (plus Doppel)

BASIS +

TEAM CLUB 2 (AB 18/19 J.)

MANNSCHAFTSTRAINING 2

Ziele und Inhalte:

- Siehe Mannschaftstraining 1
- Individualisierung & Stabilisierung
- Optimierung mentaler Stärke
- Matchtraining Einzel + Doppel
- Ganzjährige Trainingsplanung (zyklische Unterteilung)
- Regenerationsprozesse und Maßnahmen
- Trainingseinheiten: ca. 2 pro Woche
- Turnierbedeutung: Übergabe zum vollen Mitglied der Seniorenmannschaft, zusätzlich kleine Turniere vor Ort, ca. 50 Matches pro Jahr (plus Doppel), Bezirks-/Verbandsebene



LEISTUNGS- & FÖRDER-BEREICH

PRO

CLUB DER FRUCHTZWERGE (4-6/7 J.)

STUFE 1: VIELSEITIGE GRUNDAUSBILDUNG

Ziele und Inhalte:

- vielseitige allgemeine Grundausbildung mittels unspezifischer und mannigfaltiger Spielformen und komplexer Bewegungsformen um alle Körperachsen
- im spezifischen Tennisbereich findet eine vorsichtige Hinführung zu den technischen Grundformen der einfachen Schlagarten mit kindgemäßem Material statt, wobei die Beherrschung von Ball und Schläger in Form von verschiedenartigen Koordinationsübungen im Vordergrund steht
- spielerisches Erlernen von Grundkompetenzen (koordinativ orientiertes Training)
- 30 % tennisspezifische Übungen (Low-T-Ball, Red Court)
- 70 % allgemeine Übungen (Werfen, Fangen, Springen, Hüpfen, Laufen)
- Taktik spielerisch und unbewusst lernen
- Sportartübergreifendes Training
- Trainingseinheiten: >3 pro Woche (inkl. anderer Sportarten)
- Turnierbedeutung: nicht ergebnisorientiert, Wettkämpfe ins Training einbauen, 10-20 Matches pro Jahr (Mannschaftsmehrkämpfe)
- Konditionstraining: Koordination/Beweglichkeit/Kraft (Abstimmung der Bewegungsmotorik)

PRO

HITS FÜR KIDS (6/7 – 9/10 J.)

STUFE 2: GRUNDLAGENTRAINING

Ziele und Inhalte:

- Erlernen der Tennisgrundtechniken
- Vielseitige Ausbildung der gesamten Motorik mit Schwerpunkt auf den koordinativen Fähigkeiten
- Allgemeine und spezifische Spiel- und Bewegungsformen, die die Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit, sowie das Gleichgewicht, die Beinarbeit und das Ballgefühl schulen
- sportartspezifisches, vielseitiges Grundlagen(technik)training
- 50 % tennisspezifische Übungen (Orange/Green Court)
- 30 % konditionelle Übungen
- 20 % andere Sportarten
- Grundschulung Taktik (Erwerb)
- Trainingseinheiten: 3-5 pro Woche (inkl. anderer Sportarten)
- Turnierbedeutung: Spaß an Turnieren vermitteln, Erfahrung sammeln, 20-30 Matches pro Jahr (Mannschaftsmehrkämpfe, Turniere)
- Konditionstraining: Koordination/Beweglichkeit/Kraft (Erlernen Dehntechniken, Krafterfahrungsschatz aufbauen, intramuskuläre Koordination – Reaktivkraft, Kraftausdauer); Ausdauer (unsystematische Grundlagenausdauer – aerob), Schnelligkeit (Grundschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Frequenzschnelligkeit)



PRO

JUNIORTEAM (9/10 – 11/13 J.)

STUFE 3: AUFBAUTRAINING 1

Ziele und Inhalte:

- Qualitativ hoch stehende Technikschulung aller Schlag- und Bewegungsformen im Tennis
- Übungen zum Ausgleich, bzw. zur Vermeidung muskulärer Dysbalancen
- Allgemeinmotorische Ausbildung
- sportartspezifisches, vielseitiges Grundlagen(technik)training bis Feinform
- 60 % tennisspezifische Übungen
- 40 % konditionelle Übungen
- Grundschulung Taktik (Anwendung) – verstärkte taktische Ausbildung
- Trainingseinheiten: 4-6 pro Woche (inkl. Kondition)
- Turnierbedeutung: Turniere forcieren - Resultate nicht überbewerten, gemäß Alterskategorie Erfolgserlebnisse schaffen, Erfahrung sammeln, Erlerntes umsetzen, 40-50 Matches pro Jahr (Mannschaftsmehrkämpfe, Turniere, Einzel + Doppel)
- Konditionstraining: Koordination/Beweglichkeit/Kraft (Erlernen Dehntechniken, Krafterfahrungsschatz weiter aufbauen, inter-/intramuskuläre Koordination – Reaktivkraft, Kraftausdauer); Ausdauer (unsystematische Grundlagenausdauer – aerob/tennisspezifisch-semispezifisch), Schnelligkeit (Grundschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Frequenzschnelligkeit) → kontrollierter Anstieg der Intensität

PRO

JUNIOR-PRO-TEAM (11/13 – 14/15 J.)

STUFE 4: AUFBAUTRAINING 2

Ziele und Inhalte:

- situative Anwendbarkeit der Technik und deren Durchsetzungsfähigkeit
- Taktiktraining gewinnt aufgrund der Technikperfektionierung an Bedeutung
- Verbesserung psychologischer Faktoren
- Stabilisierung und individuelle Ausprägung der Technik
- zunehmende Individualisierung und Spezialisierung
- Spezialisieren auf individuellen Spielstil
- Spielzüge/viele Handlungsmuster aufbauen
- Trainingseinheiten: 4-8 pro Woche (inkl. Kondition)
- Turnierbedeutung: Drittelprinzip (2:1 Erfolgsquote), kein Erfolgszwang – reine Leistungsüberprüfung, gemäß Alterskategorie Interpretation und umgehen mit Sieg/Niederlage, Erfahrung sammeln,
- 50-80 Matches pro Jahr (Mannschaftsmehrkämpfe, Turniere, Einzel + Doppel)
- Konditionstraining: Koordination/Beweglichkeit/Kraft (Mobilisation, Flexibilität, Krafterfahrungsschatz weiter aufbauen, inter-/intramuskuläre Koordination – Reaktivkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Hypertrophie – Instabilität und Neuanpassung/Dysbalancen vermeiden, Vorbereitung höherer Intensitäten/Lasten); Ausdauer (Systematisierung des aeroben Ausdauertrainings - tennisspezifisch-semispezifisch + Grundlagenausdauer), Schnelligkeit (Grundschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Frequenzschnelligkeit) → kontrollierter Anstieg der Intensität



PRO

VIRTUOSEN- TEAM (14/15 – 18 J.)

STUFE 5: ANSCHLUSSTRAINING

Ziele und Inhalte:

- Optimierung aller Techniken bis hin zur Virtuosität
- Wettkampftraining als wichtiger Schwerpunkt
- Stresstraining
- Verbesserung des aeroben und auch des anaerob-laktaziden Stoffwechsels
- Verbesserung psychologischer Faktoren
- Stabilisierung und Ausgewogenheit von Technik/Taktik/Kondition
- Stabilisierung und Ausbau individueller, technischer Stärken
- Weiterentwicklung individuelle Spielanlage
- Trainingseinheiten: 6-12 pro Woche (inkl. Kondition)
- Turnierbedeutung: allmählich überzeugende Turniererfolge, Potential im Turnier umsetzen, ansteigender Schwierigkeitsgrad (bis hin zu allgemeine Klasse Damen/Herren)
- ca. 70 Matches pro Jahr + Doppel
- Gefahr: drop-out (Schule, Freunde, andere Interessen)
- Konditionstraining: Koordination/Beweglichkeit/Kraft (Mobilisation, Flexibilität, Krafterfahrungsschatz weiter aufbauen, inter-/intramuskuläre Koordination – Reaktivkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Hypertrophie, Maximalkraft – Annäherung an max. Leistungsniveau); Ausdauer (Systematisierung des aeroben + anaeroben Ausdauertrainings – je nach Periode tennisspezifisch-semispezifisch oder Grundlagenausdauer), Schnelligkeit (Grundschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Frequenzschnelligkeit → maximale Schnelligkeit)

PRO

HIGH- END- TEAM (AB 18 J.)

STUFE 6: HOCHLEISTUNGSTRAINING

Ziele und Inhalte:

- zunehmende Individualisierung und Stabilisierung in allen Bereichen
- Training umfasst das gesamte Spektrum von Technik, Kondition, Taktik, Psyche etc.
- matchähnliches Training und Qualität haben absolute Priorität
- heranführen und erreichen individueller Höchstleistung
- Stabilisierung und Ausbau psychischer/physischer Leistungsfaktoren
- individuelles Techniktraining
- individuelles Taktiktraining
- individuellen Spielstil weiterentwickeln und durchsetzen
- Training/Turnier: individuell angepasste Periodisierung (Trainings- und Wettkampfperioden), Etablieren im Herren-Damenbereich, 70-80 Matches pro Jahr + Doppel
- Konditionstraining: alle Potentiale und Bereiche nutzen (relative Erhaltung)



QUALITATIVES JUGENDTRAINING

4 TEILBEREICHE

- TECHNIK
- TAKTIK
- KONDITION/KOORDINATION
- PSYCHE



Generell besteht natürlich eine enge Verflechtung dieser 4 Eckpfeiler zueinander, da sie sich gegenseitig als Grundlage dienen. Speziell der Stellenwert der **TECHNIK**, die mit den **psychischen Fähigkeiten** (kognitive Prozesse), der **Taktik** (Technik als ein Mittel zum Zweck), den **konditionellen Aspekten** verbunden ist, sowie die engste Verwandtschaft zur **Koordination** aufweist.

Primäres Ziel kann daher nur sein, diese Stellschrauben(4) je nach (Spiel-)Entwicklungsgrad und Alter so zu verstehen, dass die Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag) in allen Drillvarianten in frühestmöglichem Alter beherrscht werden. Begleitend, jedoch noch viel mehr darauf aufbauend kommt der Bereich der Taktik ins Spiel. Die Koordination/Kondition bzw. Psyche (Motivation, Wille, Ehrgeiz) stellen wie oben schon beschrieben wichtige Grundvoraussetzungen dar

Zusammenfassend verdeutlicht folgende Abbildung die Anforderungsebenen und Trainingsziele der Schlagtechnik
STABILITÄT – konstante Schlagausführung;
VARIABILITÄT – variable Schlagausführung;
SITUATIVITÄT – situative Schlagausführung



Für das Erreichen absoluter Spitzenleistungen im Tennisport reicht eine perfekte Technik und Kondition/Koordination nicht aus. Erst durch die **optimale komplexe Weiterentwicklung und Verbindung** dieser Faktoren werden das spezifische Bewegungspotential sowie die erforderliche Handlungsfähigkeit entwickelt und perfektioniert, die schließlich als Brücke zu Spitzenleistungen unentbehrlich sind.

