



ÖSTERREICHISCHER
TENNISVERBAND

PLAYER DEVELOPMENT U15-U18



Planung U15-U18

Planungstool	Übersicht	Turniere/Matches	Eltern
Jahresplanung	<p>Die Jahresplanung ist darauf ausgelegt, langfristige Ziele zu erreichen. Das Ziel ist, mit 17 Jahren bei den Mädels und mit 18 Jahren bei den Burschen Jugend-Grand-Slams zu spielen. Dafür wird ein ITF-Jugendranking von ca. 50 benötigt.</p> <p>Um Spieler:innen in diesem Alter zu entwickeln, benötigt es viel Zeit, aus diesem Grund ist eine gute Mischung aus Trainings- bzw. Aufbauphasen und Turnierphasen zu wählen.</p> <p>Es sollten 3-4 längere Aufbauphasen à 3 Wochen eingeplant werden, sollte ein:e Spieler:in starke Defizite aufweisen, kann auch ein längerer Aufbau à 4-8 Wochen gemacht werden.</p>	<p>U16 Mädchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Österreichische Meisterschaften • Ausgewählte KAT.-1-Turniere • Summer Cup / Winter Cup • EM • ITF J30-J200 <p>U18 Mädchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Österreichische Meisterschaften • Summer Cup / Winter Cup • EM • ITF J200-J500 und Jugend-Grand-Slams • ITF 15K <p>U16 Burschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Österreichische Meisterschaften • Ausgewählte KAT.-1-Turniere • Summer Cup / Winter Cup • EM • Bei Bedarf, weil noch in der Entwicklung etwas zurück, können Tennis-Europe-Turniere eingebaut werden, um Matchpraxis zu bekommen, aber grundsätzlich sollten ITF J30-J200 gespielt werden. <p>U18 Burschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Österreichische Meisterschaften • Summer Cup / Winter Cup • EM • ITF J200-J500 und Jugend-Grand-Slams • ITF 15K • Bei sehr guten Spielern eventuell Challenger 	<p>Die Urlaubsplanung der Familie sollte in den Turnierplan eingebaut werden und die Ferien sollten für intensive Trainingswochen und Turnierreisen verwendet werden.</p> <p>Selbständigkeit der Jugendlichen fördern.</p> <p>Nachwuchsleistungsmodell für die Oberstufe mit Schulwahl HASCH empfohlen.</p>

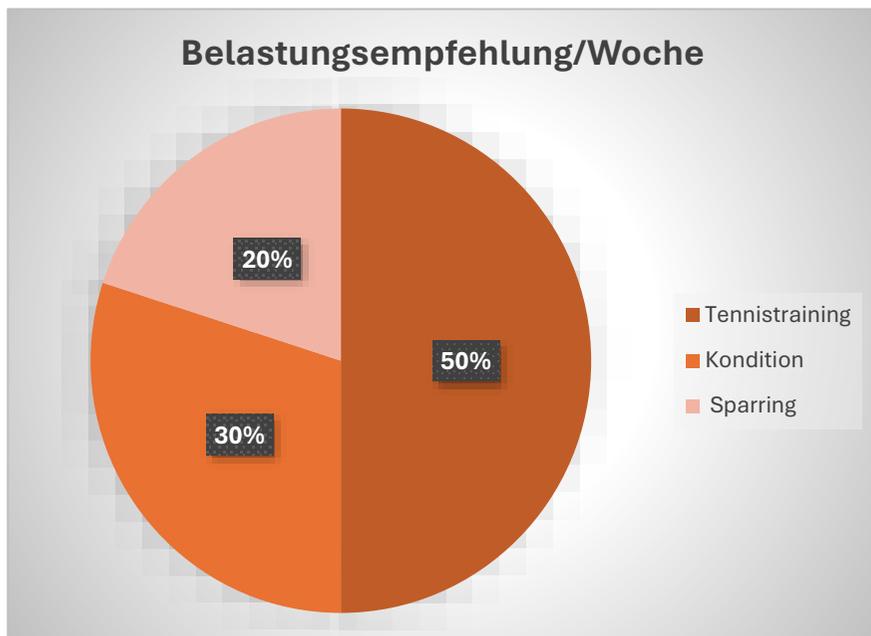
<p>Wochenplanung</p>	<p>Jede Woche wird individuell abgestimmt. Eine Periodisierung wird geplant, je nach Phase, in der sich der/die Spieler:in befindet.</p> <p>Belastung/Entlastung gehören gut abgestimmt und der/die Spieler:in sollte 1,5-2 Tage Pause in der Woche haben; diese müssen nicht SA oder SO sein, sondern wie es am besten in die Planung passt.</p> <p>Zwischen Trainer:in und Konditionstrainer:in muss eine gute Kommunikation herrschen, um an etwaigen Defiziten, die am Tennisplatz auffallen, auch im Konditionstraining zu arbeiten.</p> <p>Eine Trainingswoche ist vom Trainingsumfang ganz anders als eine Turnierwoche.</p>	<p>Die Tage vor einem Turnier gehören gut dosiert, damit der/die Spieler:in frisch zum Turnier kommt.</p> <p>Trainer:innen müssen ihre Spieler:innen auf den Matchtag hin perfekt vorbereiten. Zu lange Trainings am Tag vor dem Match können kontraproduktiv sein.</p>
<p>Turnierplanung</p>	<p>Der Turnierplan muss sorgfältig geplant werden. Mit zunehmendem Alter sollten sich die Jugendlichen immer mit den Besten in ihren Jahrgängen messen. Exotische Reisen, um an einfache Punkte zu kommen, entwickeln den/die Spieler:in nicht weiter.</p> <p>Es sollten nie mehr als 2-3 Turniere am Stück gespielt werden und es benötigt immer wieder Trainingsphasen zwischen den Turnieren.</p>	<p>45-75 Matches/Jahr</p> <p>Siehe Turniere/Matches in der Jahresplanung.</p>

Obenstehend sind wichtige Bemerkungen zu den jeweiligen Abschnitten aufgeführt. Diese Bemerkungen sind nie abschließend, sondern sollen auf einzelne, uns wichtig erscheinende Punkte aufmerksam machen.

Belastungsempfehlung/Woche

Tennistraining	Kondition	Sparring
50 %	30 %	20 %
6-8 Einheiten/Woche	5 Einheiten/Woche	Abhängig von der Trainingsphase, vor Turnieren mehr Sparring
90-120 Minuten/Einheit	90-120 Minuten/Einheit	

TOTAL: 16-22h



Zusätzlich Zeit für **REGENERATION** einberechnen:

- Dehnen und präventive Maßnahmen
- Massage
- Ausreichend Schlaf

Taktik/Technik

Service	Return	Grundlinienspiel	Angriff, Netzspiel	Passierball/Lob
<ul style="list-style-type: none"> • Anspruch auf freie Punkte mit 1. Service • Nach 2. Service Vorteile im Ballwechsel erzielen. • Doppelfehler minimieren. • Stressresistent in kritischen Spielsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Returnpositionen bei 1. Aufschlag. Vorn wird geblockt, von hinten wird gezogen. • 2. Aufschlag Tempoübernahme und Kontrolle des Ballwechsels übernehmen. • Ausgangsposition beim Return ist so weit hinten, dass kein weiterer Schritt nach hinten vor dem Schlagen des Balles notwendig ist / Gewicht gegen den Ball. 	<ul style="list-style-type: none"> • Behält auch in Bedrängnis Kontrolle und Länge, kann Defensive in Offensive umdrehen. • Die Punkte werden vorzugsweise mit der Vorhand gestaltet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Volleytechnik ist ausgereift und der/die Spieler:in erkennt Angriffssituationen und ergreift die Chance, ans Netz zu gehen. • Gut darauf schauen, dass Longline angegriffen wird. • Smash muss konsequent weggespielt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der/die Spieler:in erkennt, ob er/sie mit einem Passierball vorbeikommt oder einen Ball in die Füße wählt, um mit dem nächsten Ball am Netzspieler bzw. an der Netzspielerin vorbeizukommen.

Allgemeine technische Empfehlungen

- Griffe akribisch kontrollieren, bitte keine extremen Westerngriffe zulassen.
- Kein Zudecken der Schlagfläche beim Ausholen zulassen und auf eine runde Ausholbewegung achten.
- Einheitsgriff beim Volley und Schritt zum Ball
- Einheitsgriff beim Smash
- Alle Varianten beim Service müssen beim Aufschlag vorhanden sein.
- Der Slice als Defensiv- und Offensivvariante ist im Schlagrepertoire vorhanden.
- Richtiger Splitstep vor den Schlägen
- Aus den Ecken mit einem Überkreuzschritt zurückbewegen.
- Stabilität, vor allem Hüftstabilität, bei allen Schlägen – Vermeiden von zu viel Körperrotation.
- Körper gehen in die Schlagrichtung nach (auch Kopf schaut hinterher) – Schlag fertigmachen, dann erst in die Mitte zurück.

Allgemein gilt:

- Die Entwicklung des Spielers bzw. der Spielerin steht immer noch im Vordergrund, es müssen aber auch langsam Ergebnisse erzielt werden.
- Den Kaderspieler:innen sollte aber auch genügend Raum gelassen werden, um normale Teenager sein zu können.
- Es gehört gefordert und gefördert.
- Die Spieler:innen sollten vermehrt lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen, z. B. Termine selbst organisieren (Physio etc.), Turnieranmeldungen, präzise Rückmeldungen und Matchanalyse geben können oder auch selbständig reisen können.

- Der/die Spieler:in sollte in den Trainings zum Mitdenken aufgefordert werden – „Warum habe ich den Ball verschlagen?“ – Lösungen auch selbst suchen.
- Als Trainer:in ist mit dieser Altersgruppe ein differenzierter Führungsstil gefragt. Die Jugendlichen reagieren ablehnend bei zu viel Autorität, können aber auch nicht mit zu vielen Freiheiten umgehen. Der/die Trainer:in sollte daher die Spieler:innen miteinbeziehen und ihnen auch Verantwortung übertragen.
- Man kann nicht eine Schablone über alle legen, Tennis ist ein individueller Sport, jedes Kind bzw. jede:r Jugendliche ist anders.
- Die Athlet:innen bilden in dieser Altersphase ihren Charakter aus. Sie suchen Widerstand und Konflikte. Der/die Trainer:in braucht ein Feingefühl für „Zuckerbrot und Peitsche“. In gewissen Phasen brauchen die Spieler:innen Führung, in anderen Phasen muss man sie gewähren lassen. Sie sind noch jung und dürfen noch „Fehler“ machen.
- Von Seiten des Trainers bzw. der Trainerin sind Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber, je nach Situation, auch Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.
- Der/die Trainer:in sollte dem/der heranwachsenden Junior:in eine emotionale Stabilität bieten können.
- Gute Sozial- und Fachkompetenz helfen, um mit Jugendlichen in diesem Alter Fortschritte zu machen.
- Die Spieler:innen akzeptieren „Commitments“, wodurch sie ihre vermehrte Eigenverantwortung in einem gemeinsamen, vordefinierten Rahmen immer wieder testen können.
- Die Spieler:innen wollen und brauchen präzise Hinweise in ihren Trainings. Sie geben sich nicht mehr zufrieden mit allgemeinen und unpräzisen Hilfen. Sie verlangen individualisierte, auf sie abgestimmte Korrekturen.