



ÖSTERREICHISCHER
TENNISVERBAND

PLAYER DEVELOPMENT U12



PLANUNG U12

Jahresplanung
Übersicht
<p>Am Anfang des Jahres wird eine grobe Turnierplanung für das gesamte Jahr erstellt. Mit den Höhepunkten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Österreichische Meisterschaften• Landesmeisterschaften• KAT.-1-Turniere• Internationale Turniere (vom ÖTV entsandt• Winter Cup / Summer Cup <p>Das Tennisjahr sollte auf diese Höhepunkte ausgerichtet sein, im älteren Jahrgang sollte man ausgewählte internationale Turniere (Entsendungsturniere des Verbands) spielen.</p>
Turniere/Matches
<p>Es sollten pro Jahr ca. 20-50 Matches bestritten werden. Im jüngeren Jahrgang sollten diese Matches fast ausnahmslos im Inland bestritten werden. Im älteren Jahrgang sollten ca. 70 % der Matches im Inland und 30 % im Ausland bestritten werden. Kaderentsendungen sollten in Anspruch genommen werden. Es dürfen maximal 10 internationale Turniere gespielt werden, empfohlen werden von uns ca. 5-7 im älteren Jahrgang.</p>
Eltern
<p>Die Urlaubsplanung der Familie sollte in den Turnierplan eingebaut werden und die Ferien sollten für intensive Trainingswochen und Turnierreisen verwendet werden. Selbständigkeit der Kinder fördern. Schulwahl: Nachwuchsleistungsmodelle Unterstufe in den Bundesländern, die welche haben. Schulwahl: Nachwuchsleistungsmodelle Unterstufe in den Bundesländern, die welche haben. Nachwuchsleistungsmodell für die Oberstufe mit Schulwahl HASCH empfohlen.</p>

Wochenplanung

Übersicht

Mit zunehmendem Alter gewinnt der Wochenplan an Struktur. Die Abstimmung zwischen Schule, Training, Turnieren und anderen Verpflichtungen wird dabei immer zentraler. Eine enge und gut koordinierte Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten – Trainer:innen, Lehrer:innen, Konditionstrainer:innen und weiteren Fachpersonen – ist entscheidend, um die Belastung und Inhalte optimal aufeinander abzustimmen.

Turniere/Matches

In diesem Entwicklungsstadium liegt der Fokus klar auf der technischen Ausbildung. Die Aktivitäten sollten dabei idealerweise wie folgt aufgeteilt werden:

- 60 % Techniktraining: Vermittlung und Verfeinerung grundlegender Techniken.
- 40 % Trainingsmatches oder freies Spielen: Spielerische Anwendung und Weiterentwicklung der erlernten Fähigkeiten.

Turnierplanung

Übersicht

1. Verteilung der Turniere (70:30)

- Nationale Turniere (70 %):
 - o Fokus auf regionalen und überregionalen Turnieren, die gut erreichbar sind und ein moderates Wettbewerbsniveau bieten.
 - o Ziel: Spielerfahrung sammeln und eine solide Erfolgsbilanz aufbauen.
- Internationale Turniere (30 %):
 - o Auswahl von Turnieren, die mit einem etwas höheren Schwierigkeitsgrad Herausforderungen bieten, jedoch realistische Chancen auf Erfolg ermöglichen.
 - o Ziel: Erfahrung auf internationalem Niveau und Erweiterung des sportlichen Horizonts.

2. Abstimmung mit der Schule

- Erstellung eines vorläufigen Turnierkalenders für das gesamte Jahr.
- Schritte zur Abstimmung:
 - o Absprache mit Lehrern und Schulleitung, um Prüfungs- und Abgabefristen zu berücksichtigen.
 - o Sicherstellen, dass Turniere möglichst außerhalb wichtiger schulischer Phasen (z. B. Klausurwochen) liegen.
 - o Optional: Planung individueller Nachholzeiten oder Nachhilfe für versäumten Schulstoff.

3. Positive Bilanz (65:35)

- Auswahl der Turniere anhand des zu erwartenden Wettbewerbsniveaus:
 - o Priorität auf Turnieren, bei denen die Gewinnchancen realistisch sind.
 - o Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen anspruchsvollen und machbaren Gegnern.
- Maßnahmen zur Förderung des Selbstvertrauens:
 - o Nachbereitung jeder Turnierteilnahme mit Fokus auf die positiven Aspekte (z. B. Fortschritte, Stärken).
 - o Spieler motivieren, aus Niederlagen zu lernen, ohne das Ziel einer positiven Bilanz aus den Augen zu verlieren.

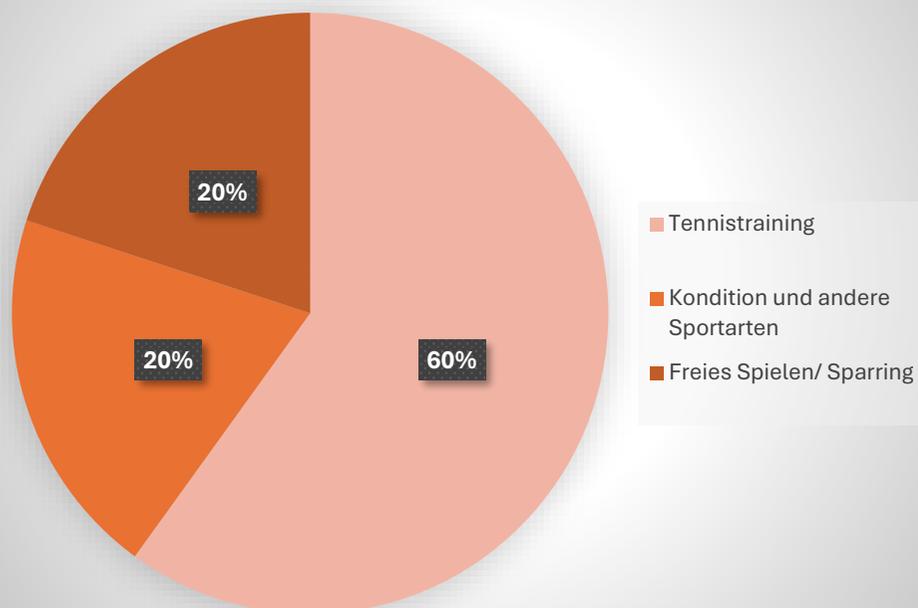
4. Zeitliche Struktur

- Quartalsweise Planung der Turniere, um eine gleichmäßige Verteilung der Belastung über das Jahr

Turniere/Matches

Es sollen keine schwach besetzten Turniere ausgewählt werden, um einfach zu Punkten zu kommen. Man sollte Kindern von Anfang an lernen, sich den Herausforderungen zu stellen. Da es noch kein internationales Ranking gibt, sollte man die Ergebnisse nicht überbewerten. Natürlich müssen Turniere dem Niveau des Kindes entsprechend ausgewählt werden.

Belastungsempfehlung/Woche



TOTAL: 10-14h pro Woche

Taktik/Technik

Service	Return	Grundlinienspiel	Angriff, Netzspiel	Passierball/Lob
Den Ball strategisch platzieren, um den Gegner zu fordern und Schwächen auszunutzen.	1. Aufschlag lange über die Mitte returnieren, bei Bedarf auch mit hoher Flugbahn.	Gute Länge in den Schlägen	Kann einen Aufbauvolley, einen Punktvolley und einen Topspinvolley.	Kann unterscheiden, in welchen Situationen man passiert oder einen Lob einsetzt.
Unterschiedliche Geschwindigkeiten und Spins nutzen, um den Spielfluss zu kontrollieren und Überraschungsmomente zu schaffen.	2. Aufschlag Tempoübernahme	Geschwindigkeit und Spin gezielt variieren, um Ballwechsel zu dominieren und taktische Vorteile zu nutzen.	Bei Mädchen ist der Topspinvolley noch wichtiger als bei den Burschen.	
Kick (nur bei Burschen), Slice, gerader Aufschlag und Wissen, wann man welchen einsetzt.		Lernt den Platz zu öffnen und Winkelbälle einzusetzen.		
Richtiger Griff, Hammergriff bei 1. Aufschlag, leichter Rückhandgriff bei 2. Aufschlag				
Keine Angst vor Doppelfehlern!				

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 mit den verschiedenen Griffen erlernen, kein Vorhandgriff beim Aufschlag.
- Richtigen Splitstep vor den Schlägen (Einleitschritt früh genug)
- Überkreuzschritt aus den Ecken
- Pronation üben (für Smash und Aufschlag)
- Stabilität, vor allem Hüftstabilität, bei allen Schlägen – Vermeiden von zu viel Körperrotation.
- Körper geht in die Schlagrichtung nach (auch Kopf schaut hinterher) – Schlag fertigmachen, dann erst in die Mitte zurück.
- Jedes Teilgebiet in einer Einheit trainieren (Angriff, Verteidigung ...).
- Richtiges Stellen zum Ball: Hinter dem Ball – Einleitschritt – Schritt zum Ball – durchgehen bzw. bei offener Stellung ebenso
- Schwerpunkt auf die technische Ausbildung, solange die Kinder körperlich noch nicht den ganzen Platz abdecken können.

Allgemein gilt:

- Kinder in diesem Alter sind unterschiedlich weit entwickelt:
 - Früher entwickelte Spieler:innen haben sowohl im körperlichen, kognitiven als auch sozialen Bereich einen Vorteil
 - Später entwickelte Spieler:innen holen Nachteile oft auf, deshalb auch sie immer im Auge behalten
 - Vor allem Mädchen sind in diesem Alter weiter entwickelt als Burschen.
- Auf und Abs im Training bzw. bei Turnieren sind ganz normal, man muss auch auf die schulische Belastung Rücksicht nehmen.
- DIE ENTWICKLUNG DES KINDES STEHT GANZ KLAR IM VORDERGRUND, DANN KOMMEN ERST DIE ERGEBNISSE.
- Der/die Trainer:in sollte den Kindern so viel wie möglich in spielerischer Form beibringen.
- Es gehört gefordert und gefördert.
- Kinder in dem Alter können nicht mit zu viel Autorität umgehen, man darf ihnen aber auch nicht zu viele Freiheiten geben, die Mischung macht es aus.

- Die Glaubwürdigkeit des Trainers bzw. der Trainerin ist in diesem Alter wichtig. Die meisten Trainer und Trainerinnen erarbeiten sich diese durch Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz. Kinder in diesem Alter spüren die Schwächen des Trainer bzw. der Trainerin und machen sich diese zunutze.
- Trainer:in ist ein Vorbild für die Kinder.
- Keine langen Pausen, Kinder in dem Alter wollen beschäftigt werden, es hilft, wenn sie in der Gruppe trainieren.
- Man kann nicht eine Schablone über alle legen, Tennis ist ein individueller Sport, jedes Kind ist anders.
- Kinder sollten schon in jungen Jahren zum Mitdenken angeregt werden und bei Fehlern auch mal selbst nach Lösungen suchen.

In Anlehnung an: „Swiss Tennis Player Development“; [Das Player Development Programm - Swiss Tennis](#)

COPYRIGHT

Das Copyright für das ÖTV Player Development u12 liegt beim Österreichischen Tennisverband. Es darf nicht ohne Referenzangaben verwendet werden.

LITERATURVERZEICHNIS

Swiss Tennis Player Development : [Das Player Development Programm - Swiss Tennis](#)