



ÖSTERREICHISCHER  
TENNISVERBAND

# PLAYER DEVELOPMENT U14

---



## PLANUNG U14

<b>Jahresplanung</b>
<b>Übersicht</b>
<p>Am Anfang des Jahres wird eine grobe Turnierplanung für das gesamte Jahr erstellt. Mit den Höhepunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Österreichische Meisterschaften</li> <li>• Landesmeisterschaften</li> <li>• KAT.1-</li> <li>• Internationale Turniere (vom ÖTV entsandt)</li> <li>• Winter Cup / Summer Cup</li> </ul> <p>Das Tennisjahr sollte auf diese Höhepunkte ausgerichtet sein, im älteren Jahrgang sollte man ausgewählte internationale Turniere (Entsendungsturniere des Verbands) spielen. Die Cups und die EM sollten fix im Turnierkalender verankert sein.</p>
<b>Turniere/Matches</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es sollten pro Jahr ca. 35-60 Matches bestritten werden</li> <li>• Im jüngeren Jahrgang sollten diese Matches zu 60 % im Inland und zu 40 % bei internationalen Turnieren, die ihrer Spielstärke entsprechen, stattfinden.</li> <li>• Im älteren Jahrgang sollten ca. 60 % der Matches im Inland und 40 % bei internationalen Turnieren der höchsten Kategorien bestritten werden.</li> <li>• Kaderentsendungen sollten in Anspruch genommen werden.</li> <li>• Die besten Spieler:innen spielen ca. 12 internationale Turniere</li> </ul>
<b>Eltern</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Urlaubsplanung der Familie sollte in den Turnierplan eingebaut und die Ferien für intensive Trainingswochen und Turnierreisen verwendet werden.</li> <li>• Selbständigkeit der Kinder fördern.</li> <li>• Schulwahl: Nachwuchsleistungsmodelle Unterstufe in den Bundesländern, die welche haben. Nachwuchsleistungsmodell für die Oberstufe mit Schulwahl HASCH empfohlen.</li> </ul>

Wochenplanung
<b>Übersicht</b>
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.
<b>Turniere/Matches</b>
In diesem Alter ist die technische Entwicklung immer noch vorrangig. Die Aufteilung sollte sich einpendeln bei: <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 % Techniktraining,</li><li>• 25 % Trainingsmatches bzw. freies Spielen</li><li>• 15 % Taktik.</li></ul>

## Turnierplanung

### Übersicht

#### 1. Verteilung der Turniere (60:40)

- Nationale Turniere (60 %):
  - Fokus auf nationalen Turnieren, die gut erreichbar sind und ein moderates Wettbewerbsniveau bieten.
  - Ziel: Trainingsziele ins Match umsetzen und eine solide Erfolgsbilanz aufbauen.
- Internationale Turniere (40 %):
  - Auswahl von Turnieren, die mit einem etwas höheren Schwierigkeitsgrad Herausforderungen bieten, jedoch realistische Chancen auf Erfolg ermöglichen.
  - Ziel: Internationale Erfahrungen ausbauen und Erweiterung des sportlichen Horizonts.

#### 2. Abstimmung mit der Schule

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

#### 3. Positive Bilanz (65:35)

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

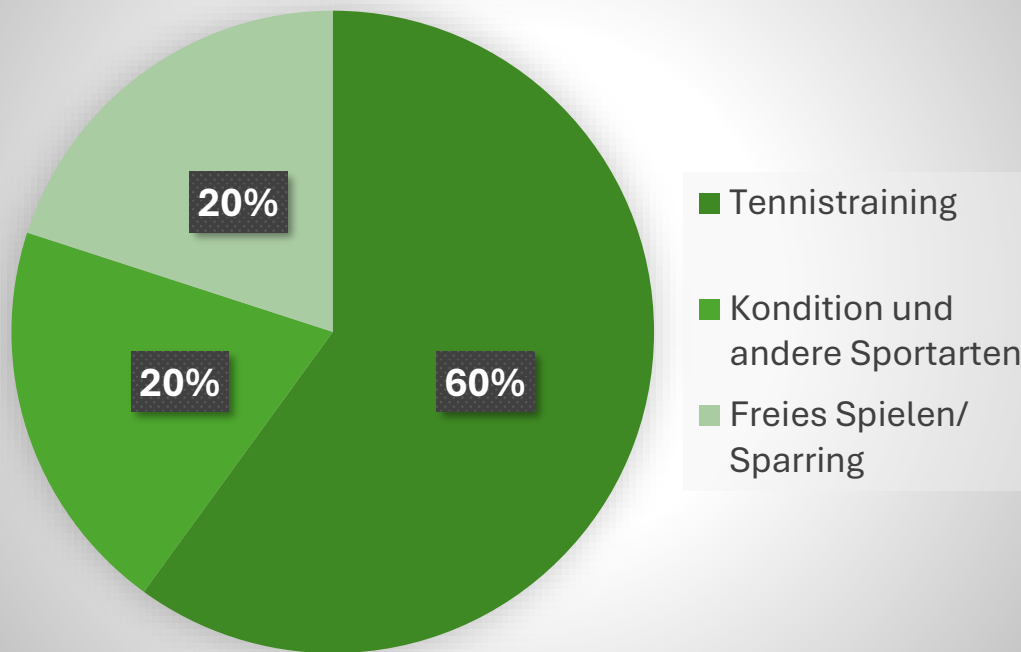
#### 4. Zeitliche Struktur

- 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. Trotz allem steht die Entwicklung des Kindes immer noch im Vordergrund, technisch wichtige Änderungen sollten im jüngeren Jahrgang vollzogen werden und nicht aufgrund von Turnierteilnahmen nach hinten verschoben werden.

### Belastungsempfehlung/Woche



Zusätzlich Zeit für **REGENERATION** einberechnen:

- Dehnen und prophylaktische Maßnahmen
- Massage
- Ausreichend Schlaf

**TOTAL: 13-16h 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.	
Kann Kick, Slice und gerader Aufschlag und weiß, wann welcher Aufschlag einzusetzen ist.		Lernt den Platz zu öffnen und Winkelbälle einzusetzen.	Übergänge zum Netz trainieren, auch wenn es nicht immer zum Erfolg führt	
Richtiger Griff, Hammergriff bei 1. Aufschlag, leichter Rückhandgriff bei 2. Aufschlag		Rückhandslice als Defensivvariante	Longline angreifen	
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.
- Der Slice als Defensivvariante soll erlernt werden.
- Richtigen Splitstep vor den Schlägen
- Aus den Ecken mit einem Überkreuzschritt zurückbewegen.
- Slice mit Kreuzschritt (vorne oder hinten)
- 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:

- 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 weiterentwickelt 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 Spielers bzw. der Spieler:in steht immer noch im Vordergrund, Ergebnisse sind zweitrangig.
- Der/die Trainer:in sollte nicht nur mehr in spielerischer Form arbeiten, sondern auch schon Muster einschleifen. Dies funktioniert nur über Schlagwiederholungen, das kann langweilig für die Kinder sein. Spielen auf Ziele macht es den Kindern leichter, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren.

- 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.
- 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.
- Trainer:in ist ein Vorbild für die Spieler:innen.
- Pubertät: Über sensible Phasen Bescheid wissen – zyklusbasiertes Training.

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](#)