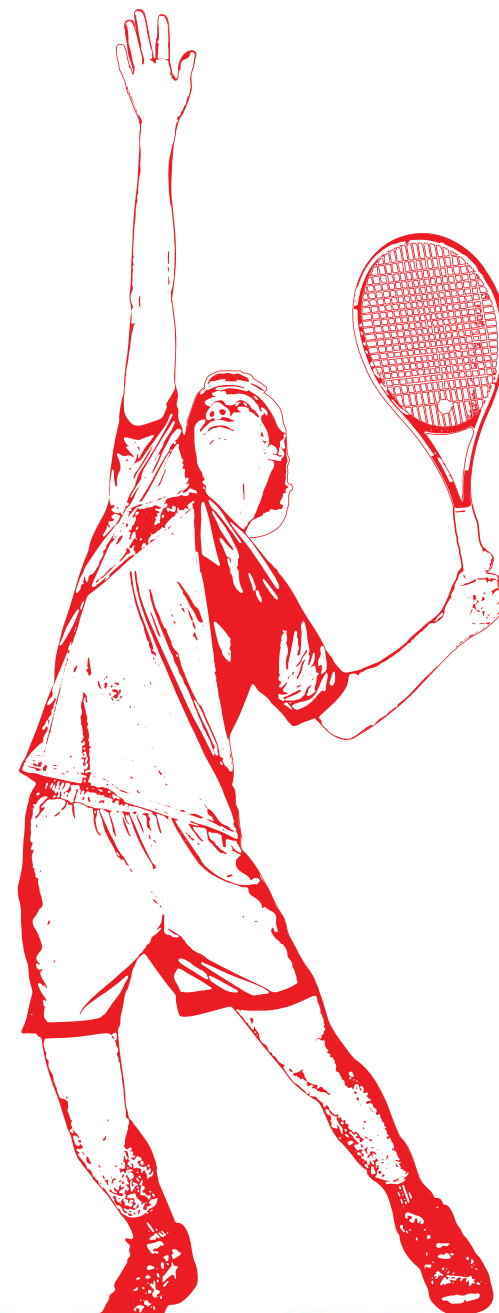




ÖSTERREICHISCHER
TENNISVERBAND

PLAYER DEVELOPMENT U15-U18



Jahresplanung

Übersicht

- 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.
- 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.
- 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.

Turniere/Matches

U16 Mädchen:

- Österreichische Meisterschaften
- Ausgewählte KAT.-1-Turniere
- Summer Cup / Winter Cup
- EM
- ITF J30-J200

U18 Mädchen:

- Österreichische Meisterschaften
- Summer Cup / Winter Cup
- EM
- ITF J200-J500 und Jugend-Grand-Slams
- ITF 15K

Turniere/Matches

U16 Burschen:

- 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.

U18 Burschen:

- Österreichische Meisterschaften
- Summer Cup / Winter Cup
- EM
- ITF J200-J500 und Jugend-Grand-Slams
- ITF 15K
- Bei sehr guten Spielern eventuell Challenger

Eltern

Die Urlaubsplanung der Familie sollte in den Turnierplan eingebaut werden und die Ferien sollten für intensive Trainingswochen und Turnierreisen verwendet werden.

Selbständigkeit der Jugendlichen fördern.

Nachwuchsleistungsmodell für die Oberstufe mit Schulwahl HASCH empfohlen.

Wochenplanung

Übersicht

Jede Woche wird individuell abgestimmt. Eine Periodisierung wird geplant, je nach Phase, in der sich der/die Spieler:in befindet. 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.

Zwischen Trainer:in und Konditionstrainer:in muss eine gute Kommunikation herrschen, um an etwaigen Defiziten, die am Tennisplatz auffallen, auch im Konditionstraining zu arbeiten.

Eine Trainingswoche ist vom Trainingsumfang ganz anders als eine Turnierwoche.

Turniere/Matches

Die Tage vor einem Turnier gehören gut dosiert, damit der/die Spieler:in frisch zum Turnier kommt.

Trainer:innen müssen ihre Spieler:innen auf den Matchtag hin perfekt vorbereiten. Zu lange Trainings am Tag vor dem Match können kontraproduktiv sein.

Turnierplanung

Übersicht

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.

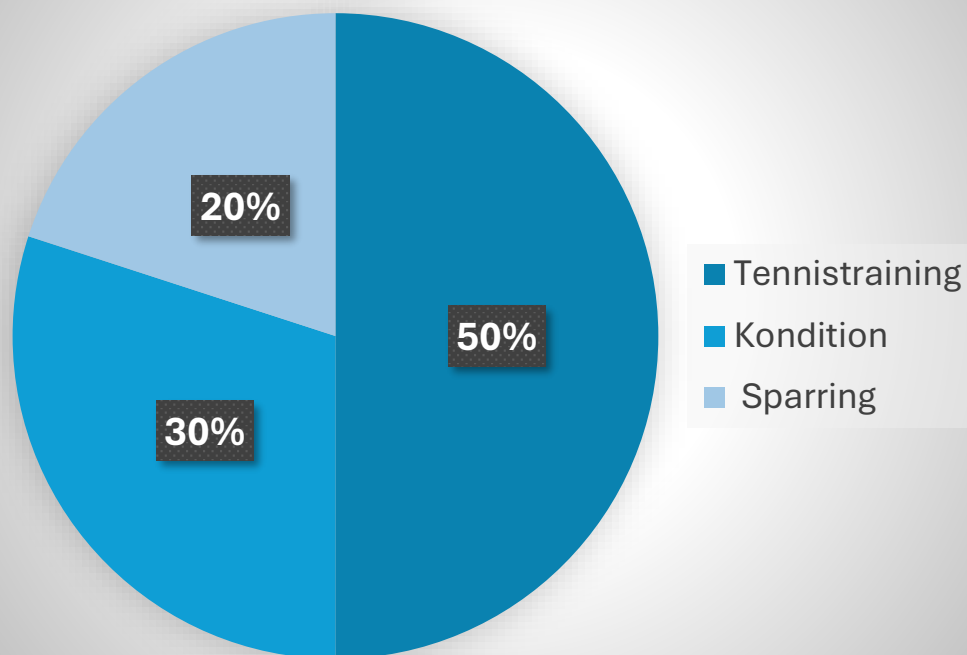
Es sollten nie mehr als 2-3 Turniere am Stück gespielt werden, da immer wieder Trainingsphasen zwischen den Turnieren benötigt werden.

Turniere/Matches

45-75 Matches/Jahr

Siehe Turniere/Matches in der Jahresplanung.

Belastungsempfehlung/Woche



Zusätzlich Zeit für **REGENERATION** einberechnen:

- Dehnen und präventive Maßnahmen
- Massage
- Ausreichend Schlaf

TOTAL: 16-22h pro Woche

Taktik/Technik

Service	Return	Grundlinienspiel	Angriff, Netzspiel	Passierball/Lob
Recht auf einfache Punkte nach dem ersten Aufschlag	Unterschiedliche Returnpositionen: vorne wird geblockt von hinten wird gezogen	Bewahrt auch unter Druck Präzision und Kontrolle	Die Volleytechnik ist ausgereift	Der/die Spieler:in unterscheidet, ob er/sie mit einem Passierball vorbeikommt oder zuerst einen Ball in die Füße spielt, um den nächsten Ball am Netzspieler bzw. an der Netzspielerin vorbeizukommen.
Nach dem 2. Aufschlag Vorteile im Spielaufbau erlangen.	2. Aufschlag Tempübernahme und Kontrolle des Ballwechsels übernehmen	Kann Defensiv in Offensiv umdrehen	Der/die Spieler:in identifiziert Gelegenheiten zum Angriff und ergreift die Chance ans Netz zu gehen.	
Doppelfehler verringern	Ausgangsposition beim Return ist so weit hinten, dass keine weiterer Schritt nach hinten vor dem schlagen des Balles notwendig ist/Gewicht gegen den Ball	Das Spiel wird bevorzugt über die Vorhand aufgebaut.	Gut darauf schauen, dass longline angegriffen wird	
Belastbar in entscheidenden Momenten			Smash muss konsequent weggespielt werden	

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 Spieler:innen sollte aber auch genügend Raum gelassen werden, um normale Teenager sein zu können.
- Es gehört gefordert und gefördert.
- Die Spieler:innen sollten verstärkt lernen, selbst Verantwortung zu übernehmen, z. B. Termine selbst organisieren (Schule, Physio, Massage etc.), Turnieranmeldungen, genaue Rückmeldungen und Matchanalyse geben können oder auch alleine reisen können.
- Die Spieler:innen sollte im Training aktiv zum Mitdenken angeregt werden – „Warum habe ich einen Fehler gemacht oder den Punkt verloren?“ – Eigene Lösungen finden und entwickeln.
- Als Trainer:in ist mit dieser Altersgruppe ein unterschiedlicher Führungsstil gefragt. Die Jugendlichen lehnen übermäßige Autorität ab, sind jedoch mit zu viel Freiheiten überfordert. Der/die Trainer:in sollte daher die Spieler:innen einbinden und ihnen auch Aufgaben übertragen.
- Man kann nicht eine Schablone über alle legen, Tennis ist ein individueller Sport, jedes Kind bzw. jede:r Jugendliche ist anders.
- Die Spieler:innen formen in dieser Lebensphase ihre Persönlichkeit. Sie suchen Widerstand und Konflikte. Der/die Trainer:in braucht ein Feingefühl und sollte wissen in welchen Phasen der/die Spieler:in Führung benötigt, und in welcher Phase der/ die Trainer:in die Spieler:innen gewähren lassen sollte. Grundsätzlich sind sie noch jung und dürfen noch „Fehler“ machen.
- Der/die Trainer:in sollte Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz haben bzw. ist oft auch eine gewisse Strenge gefragt.

- Der/die Trainer:in sollte dem/der heranwachsenden Junior:in, der in dieser Lebensphase Gefühle intensiv erlebt und oft Schwierigkeiten hat, damit umzugehen, Stabilität bieten, in dem er eine unterstützende Rolle spielt und den Umgang mit Gefühlen lehrt.
- Der/die Trainer:in sollte sowohl über gute soziale als auch fachliche Fähigkeiten verfügen, um in diesem Alter mit den Spieler:innen erfolgreich zu arbeiten.
- Die Spieler:innen übernehmen Verpflichtungen, die es ihnen ermöglichen, ihre zunehmende Eigenverantwortung innerhalb eines gemeinsamen vordefinierten Rahmen kontinuierlich zu erproben.
- Die Spieler:innen verlangen genaue Anweisungen in ihren Trainings. Sie sind unzufrieden mit allgemeinen und ungenauen Hilfen und möchten auf sie, auf sie abgestimmte und individuelle Korrekturen.

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](#)