

## 11 –14 Planung

Autoren: Beni Linder, Sven Swinnen

Wir unterteilen die Planung in die folgenden Abschnitte: Jahresplan, Saisonplan, Wochenplan und Turnierplan.

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

Planungstool	Beschreibung	Turniere / Matches
Jahresplan	<p>Die Höhepunkte werden im Jahresplans früh erfasst und darum herum wird das Jahr aufgebaut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regionale Meisterschaften</li> <li>• Nationale Meisterschaften</li> <li>• Internationale Turniere in der Schweiz</li> <li>• Zudem macht es Sinn, an internationale Turniere ins Ausland zu reisen.</li> </ul> <p>Ebenfalls berücksichtigt werden sollen die Familienplanung und die Schulferien. Die Schulferien werden u.a. als intensive Trainingswochen oder als Reisen zu internationalen Turnieren eingesetzt werden.</p> <p>2-4 konditionellen Aufbauphasen pro Jahr sollen durchgeführt werden, um an diese Belastungen gewohnt zu werden.</p>	<p>Ca. 25-40 Matches in der Schweiz Ca. 10-20 Matches im Ausland (ab 13 J.)</p> <p>Ca. 4-12 internationale Turniere (insb. im 13./14. Lebensjahr).</p> <p>Die Jahrgangsbesten (13-14 J.) spielen bereits um die 15 internationale Turniere und somit weniger nationale Turniere.</p>
Saisonplan (= 6 Monate)	In der Saisonplanung wird ersichtlich, dass bestimmte Wochen für bestimmte Themen definiert sind. Z.B: Wochen für die technische Arbeit, Matchwochen, konditionelle Wochen, etc.	Die langen Sommerferien müssen für internationale Turniere benützt werden.
Wochenplan	Der Wochenplan bekommt mit zunehmendem Alter an Struktur. Die Abstimmung Schule/Training/Turniere etc. wird immer wichtiger. Dabei muss die Zusammenarbeit (Belastung und Inhalt) der verschiedenen Personen (Trainer, Lehrer, Konditionstrainer, etc.) immer besser abgestimmt werden.	Trainingsmatches und freies Spielen ist Bestandteil der Trainingswoche.
Turnierplan	Im Alter von 13-14 Jahren sollen die Spieler lernen, gegen erwachsene Spieler zu spielen. Je nach Spielniveau wird vermehrt national oder international gespielt. Die Abstimmung von Schulbelastung und Auslandsinsätzen muss früh geplant werden. Die Turnierplanung muss die Gesamtentwicklung als Spieler berücksichtigen. Eine positive Bilanz von Sieg/Niederlage (65:35) fördert das Selbstvertrauen.	<p>20-25 Turniere mit ca. 40-60 Matches pro Jahr umfasst die Turnierplanung.</p> <p>Die Verteilung national/international ist abhängig vom Spielniveau</p> <p><b>Achtung! Zu vermeiden ist: Resultat- und Rankingkosmetik durch schwach besetzte intern. Turniere.</b></p>

## Empfehlung Anzahl Turniere: 11-14-Jährige

Im U14-Bereich wird aus diversen Gründen (biologische Entwicklung, U12 als eigene internationale Kategorie, etc.) die Empfehlung für Belastung in U12 und U14 separat aufgezeigt.

2

Alter: 11-14	Turniere / Bemerkungen	Anzahl Turniere/Jahr	Matches/Jahr
Kategorie U12	<p>Nach der Regel von Tennis Europe dürfen maximal 10 internationale U12-Turniere/Jahr gespielt werden. Wir empfehlen von diesen ca. 2-4 Turniere zu spielen, um erste internationale Erfahrungen zu sammeln (Reisen/Spielen/ohne Eltern (mit Coach).</p> <p>Die Resultate sollen in keiner Weise überbewertet werden. Es besteht noch kein internationales Ranking.</p>	<p>2-4 Turniere/Jahr international</p> <p>12-20 Turniere national/Jahr</p>	<p>20-50 Matches/Jahr total: national/international</p> <p>10-15 Doppel/Jahr</p>
Kategorie U14	<p>Um eine professionelle Karriere anzustreben, soll mit 14 Jahren ein Tennis Europe-Ranking unter den TOP 20 erreicht werden. Dazu muss der Spieler bei den besten U14-Turnieren konkurrenzfähig sein.</p> <p>TE U14-Turniere TE Team-EM / TE Einzel-EM Wochenendturniere CH Interclub</p>	<p>10-20 internationale Turniere</p> <p>8-15 nationale Turniere</p>	<p>40-60 Matches/Jahr</p> <p>Verteilung national-international je nach Spielniveau.</p>
Bemerkungen	<p>Die U14-Kategorie ist international interessant und für die Spieler sehr lehrreich. Darum sollten die Spieler diese Kategorie spielen und sich der internationalen Konkurrenz stellen.</p> <p>Bei der Resultatbeurteilung muss jeweils das biologische Alter (Entwicklungsdifferenzen) berücksichtigt werden.</p>		

## Umfangs-/Belastungsempfehlungen/Woche: 11-14-Jährig

3

Total	Tennistraining	Kondition und andere Sportarten	Freies Spielen (inkl. Turniere)	Psyche
Kategorie U12				
11-14 Stunden	60%	20%	20%	Integriert im Tennistraining Spez. Trainingstage 1x Saison
	60-120 Minuten/Lektion	60 Minuten/Lektion	2-3x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben.
	3-5 Einheiten/Woche	1-3 Einheiten/Woche		
Kategorie U14				
13-16 Stunden	60%	20%	20%	Integriert im Tennistraining Spez. Trainingstage 1x Saison
	60-120 Minuten/Lektion	60 Minuten/Lektion	2x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben.
	4-6 Einheiten/Woche	2-3 Einheiten/Woche		