

## 5–10 Planung

Autoren: Beni Linder, Sven Swinnen

1

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	Ein konkreter Jahresplan muss noch nicht erstellt werden. Der Spieler „funktioniert“ von Woche zu Woche.	Tests und Turniere werden in den Trainings vorbereitet. Turniere sind Stunden- oder Tagesevents. Sie sind Teil des Trainings oder werden an einem speziellen Tag im Club/Center durchgeführt.
Saisonplan (= 6 Monate)	Es besteht noch keine konkrete Saisonplanung. Vieles wird noch aus der wöchentlichen Entwicklung heraus entschieden. Die Ziele sind kurz- bis mittelfristig (1-4 Wochen) gesetzt – so dass der Spieler es selber auch überblicken kann.	4-8 Turniere und 10-20 Matches pro Saison. Dem Alter angepasst sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matchdauer</li> <li>• Feldgrösse</li> <li>• Bälle</li> <li>• Schlägergrösse</li> <li>• Turnierformen</li> </ul>
Wochenplan	Der Wochenplan gibt dem U10-Spieler einen klaren Ablauf. Er freut sich auf die Trainingseinheiten, übt zu Hause an seinen Wochenaufgaben alleine oder mit den Eltern.	Einfache „Wettkämpfli“ gehören in den Wochenplan. Auch andere Sportarten ausüben.
Turnierplan	Es besteht noch keine strukturierte Turnierplanung.	Die Turniere sollten direkt im Club/Center oder in der näheren Region des Wohnortes gespielt werden.

## Empfehlung Anzahl Turniere: 5-10-Jährige

Alter: 5-10-Jährig	Turniere / Bemerkungen	Anzahl Turniere/Jahr	Matches/Jahr
Nationale Turniere	<p>Turniere haben einen hohen Spassfaktor und sollen entsprechend organisiert und bewertet werden.</p> <p>Es geht darum: lernen zu gewinnen und akzeptieren zu verlieren</p>	4-8 Turniere/Events	10-40 Matches/Jahr
Internationale Turniere	keine		
Bemerkungen	<p>Der U10-Spieler soll auf allen Feldgrössen („rot“, „orange“, „grün“) seine Spielkompetenz erarbeiten</p> <p>Mit 10 Jahren ist das Ziel, die Spielkompetenz zu erreichen, um mit grünen Bällen auf dem normalen Feld spielen zu können.</p>		Matches und Tests zur Spielkompetenz sind Teil des Trainingsprogramms

## Umfangs- /Belastungsempfehlungen: 5-10-Jährige

Total	Tennistraining	Kondition und andere Sportarten	Freies Spielen (inkl. Turniere)	Psyche
3-11 Stunden (progressive – je nach Alter)	50%	40% Die koordinativen und konditionellen Inhalte sind Teil des Tennistrainings	10%	Integriert im Tennistraining Spez. Trainingstage 1x Saison
	45-90 Minuten/Lektion	30-60 Minuten/Lektion oder integriert ins Tennistraining, evtl. andere Sportarten	1-2x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben.
	2-4 Einheiten/Woche	1-3 Einheiten/Woche		