

11–14

Taktik/Technik

Autoren: Jürg Bühler, Kai Stentenbach, Roland Burtscher, Jens Gerlach

1

In den folgenden Zielvorgaben beschränken wir uns auf die **14-Jährigen Nationalkaderspieler**.

Zielvorgaben Spielkompetenz für 11–14-Jährige

Die Spielkompetenz zeigt auf, welche Lösungsmöglichkeiten der Tennisspieler in der jeweiligen Spielsituation hat. Wenn ein Spieler über eine hohe Spielkompetenz verfügt, hat er meist auch ein grosses technisches Repertoire.

Service	Return	Grundlinienspiel	Angriff, Netzspiel	Passierball, Lob
Platzierung und Tempo weiterentwickelt Beherrscht alle Drallarten Variiert gut bezüglich Platzierung, Tempo und Drall Risikobereitschaft beim 1. Service	Returniert aggressiv auf 2. Service 1. Service mit Länge und Druck Entwickelt Antizipation (kann Bewegung und Ballaufwurf lesen)	Hat als Basis stets Länge in den Schlägen Setzt Tempo und Drall effektiv ein Setzt Richtungswechsel ein und nützt Winkel aus Kann rote, gelbe und grüne Situationen richtig erkennen und situationsangepasst reagieren	Unterscheidet Aufbauvolley (1. Volley, meist tief), geblockter Volley, gedrückter/aggressiver Volley und Topspin-(Swinging-) Volley Boys: Smash mit hoher Wahrscheinlichkeit = Punkt und kleinstmögliche Fehlerquote Girls: Topspin-(Swinging-)Volley mit höherem Stellenwert Girls: Geplante vorsätzliche Angriffe	Kann situationsangepasst passieren und loben (offensiv/defensiv)

Trainingsempfehlungen für 11–14-Jährige

Achtung!

- Sehr unterschiedliche biologische Entwicklung in diesem Stadium
 - kalendarisches Alter ist nicht immer biologisches Alter
 - die Mädchen sind den gleichaltrigen Jungs in den meisten Fällen 1–2 Jahre voraus und können schon Frauenturniere spielen (nach 14. Geburtstag)
 - Frühentwickler haben in dieser Phase Vorteile (besonders die in der 1. Jahreshälfte geboren wurden)
 - Späentwicklern trotzdem Chancen geben – sie können es ohne weiteres wieder aufholen
- **Wellenförmige Leistungen** im Training und in den Turnieren sind oft die Regel
- Schulische Belastungen in dieser Phase sind nicht zu unterschätzen und wirken sich auf die Trainingsleistungen aus

Allgemeine Empfehlungen

- Schwerpunkt ist das Grundlagen- und Aufbautraining sowohl im Tennis- als auch im Konditionstraining (von der Grobform hin zur Feinform).
- Durch viele Variationen und abwechslungsreiche Wiederholungen ein anregendes Umfeld schaffen für Bewegungsherausforderungen. Die Erfolgsquote sollte immer noch bei ungefähr 50% liegen.
- Viel Bewegung und kurze Wartezeiten – «es läuft etwas».
- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).
- Individualität jedes einzelnen beachten – Tennis ist eine Individualsportart!
- Der Spieler sollte in den Trainings zum mitdenken gefordert werden – «Warum habe ich den Ball verschlagen» – Lösungen auch selber suchen.
- Eine ganzjährige Ausbildung des Spielers steht im Vordergrund
 - Einstieg in die **Trainingsplanung** (Trainingschwerpunkte, Schule etc.)
 - Turnierplanung erstellen (wie viele Turniere, Kategorie, Schule etc.)
 - Genügend Pausen und Erholungszeit vorsehen
- Ab diesem Alter sollten regelmässig Turniere gespielt werden
 - Siege und Niederlagen verarbeiten lernen
 - Grosse Motivation durch Erfolgserlebnisse
 - Turnier sollte gleichzeitig als Training angesehen werden – versuchen, vorher besprochene Aufgaben in den Matches zu erfüllen etc.

Anforderungen an den Trainer

Als Trainer ist mit dieser Altersgruppe ein differenzierter Führungsstil gefragt. Die Jugendlichen reagieren ablehnend bei zu viel Autorität, können aber auch nicht mit zu vielen Freiheiten umgehen. Der Trainer sollte daher die Spieler miteinbeziehen und ihnen auch Verantwortung übertragen. Von Seiten des Trainers ist Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber auch je nach Situation Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.

Der Trainer sollte...

- Differenzieren, zwischen fordern, leisten und lernen, erwerben. Beides soll eingesetzt werden.
- Verständnis für die puberale Phase haben – sich als Trainer adäquat verhalten.
- Lektionen so gestalten, dass die Herausforderung für alle Spieler vorhanden ist (individualisieren können).
- Der Trainer muss klare und präzise Hinweise und Hilfen für den Spieler anbieten.

Die Glaubwürdigkeit des Trainers ist geprägt durch: Fach-, Unterrichts-, Sozial- und Selbstkompetenz. Die Jugendlichen in der Pubeszenz nützen Schwächen beim Trainer sehr schnell aus!

Empfehlungen für das Taktik- und Techniktraining

- Übergang von **Technikerwerbs- zu Technikanwendungstraining** (ausschliesslich innerhalb von Spielsituationen die Technik trainieren)
- Ausbau der Tennistechnik hin zur Feinform – Automatisierung der Bewegungsformen durch hohe Wiederholungszahlen in den verschiedensten Spielsituationen
- Die **wichtigsten taktischen Prinzipien** werden weiter vertieft und sollten so oft wie möglich angewendet werden
- Die **taktisch erlernten Spielzüge** versuchen in den Turnieren umzusetzen – da noch die Kraft fehlt, muss gelernt werden, den Gegner taktisch zu besiegen
- **Breite Ausbildung** im Bereich Technik, Kondition und Taktik steht im Mittelpunkt

Umfangs- / und Belastungsempfehlungen

Total	Tennistraining	Kondition	Freies Spielen (inkl. Turniere)	Psyche
12–16 Stunden	60%	20%	20%	Integriert im Tennistraining. Spez. Trainingstage 1 x Saison
	60–120 Minuten/ Lektion	60 Minuten/ Lektion	2–3 x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben
	4–6 Einheiten/ Woche	1–3 Einheiten/ Woche		