

15–18 (Road to top Boys N3–N1)

Taktik/Technik

Girls auf Seite 3 & 4

Autoren: Jürg Bühler, Roland Burtscher

1

In den folgenden Zielvorgaben beschränken wir uns auf die **18-Jährigen Nationalkaderspieler**.

Zielvorgaben Spielkompetenz für 15–18-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. Was aber nicht bedeutet, dass er auch ein hohes Wettkampf-Level aufweist. Dazu müsste er auch in den Faktoren Kondition und Psyche stark sein.

Service	Return	Grundlinienspiel	Angriff, Netzspiel	Passierball, Lob
Anspruch auf freie Punkte nach 1. Service Nach 2. Service Vorteile im Ballwechsel erzielen – 60% Wahrscheinlichkeit auf Punktgewinn mit Ball 3 Doppelfehler minimieren Stressresistent in kritischen Spielsituationen	Kann den Service des Gegners lesen anhand gegnerischer Position, Ballwurf und Bewegung Sollte mit Return Vorteile für den nächsten Schlag herstellen (Ball 4)	Behält auch in Bedrängnis Kontrolle und Länge (verteidigt gut) Vorzugsweise Vorhand als gestaltender und vorbereitender Schlag	Smash = Punkt Er erkennt Angriffssituationen (z.B. kurze Bälle) und führt sie konsequent aus Antizipiert den Passierball auch bei hohem Tempo gut und behält die Übersicht	Kann 2-Schlag-Kombinationen effektiv einsetzen (z.B. tiefer Ball in Füsse und dann Passierball)

Trainingsempfehlungen für 15–18-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).
- Individualität jedes einzelnen beachten – Tennis ist eine Individualsportart!
- Der Spieler sollte in den Trainings zum Mitdenken aufgefordert werden – «Warum habe ich den Ball verschlagen» – Lösungen auch selber suchen.
- Die Planungsrichtlinien von Swiss Tennis werden konsequent umgesetzt.
- Turnierplanung tendenziell nach oben ausrichten, aber Win-Loss-Ratio dabei im Auge behalten.
- Den Kaderspielern sollte aber auch genügend Raum gelassen werden, um normale Teenager sein zu können.
- Die Junioren sollten vermehrt lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen, z.B. Termine selber organisieren (Physio, etc.), Turnieranmeldungen, präzise Rückmeldungen und Matchanalyse geben können oder auch selbständig reisen können.

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.

- Die Athleten bilden in dieser Altersphase ihren Charakter aus. Sie suchen Widerstand und Konflikte. Der Trainer braucht ein Feingefühl für «Zuckerbrot und Peitsche». In gewissen Phasen brauchen die Spieler Führung, in anderen Phasen muss man sie gewähren lassen. Sie sind noch jung und dürfen noch «Fehler» machen.
- Von Seiten des Trainers ist Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber, je nach Situation, auch Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.
- Der Trainer sollte dem heranwachsenden Junior eine **emotionale Stabilität** bieten können.
- Gute Sozial- und Fachkompetenz helfen, um mit Jugendlichen in diesem Alter Fortschritte zu machen.
- Die Spieler akzeptieren «**Commitments**», wodurch sie ihre vermehrte Eigenverantwortung in einem gemeinsamen vordefinierten Rahmen immer wieder testen können.
- Die Spieler wollen und brauchen **präzise Hinweise** in ihren Trainings. Sie geben sich nicht mehr zufrieden mit allgemeinen und unpräzisen Hilfen. Sie verlangen individualisierte, auf sie abgestimmte Korrekturen.

Trainingsempfehlungen für das Taktik- und Techniktraining

- Schwerpunkt liegt im Bereich **Leistungs-/Hochleistungstraining**
- Ausbau des **individuellen Techniktrainings (Feinform)**: Technikanwendungstraining. Automatisierung der Bewegungsformen durch hohe Wiederholungszahlen in den verschiedensten Spielsituationen
- **Spezielles Konditionstraining (generell, orientiert, integriert etc.)** in direkter Verbindung mit dem Tennistraining
- **Taktische** Spielzüge werden erweitert und versucht, in Matches und/oder matchähnlichen Situationen anzuwenden
- Vermehrter Einbau von Matchtrainings
- Möglichst realistisches Simulieren des Ernstfalls mit Hilfe von bestimmten Aufgaben, Belohnung/ Bestrafung oder bewusstem Provozieren von Konkurrenzsituationen
- Unterstützung durch **psychologisches Training** (z.B. Ziele setzen/Prognosetraining, Selbstanalysen, Visualisieren von Flugbahnen und Spielzügen)
- Ganzjahresplanung/Periodisierung
 - Trainingsschwerpunkte festlegen; Tag/Woche/Monat (Tennis/Kondition)
 - Festlegen von Trainings-/Turnierphasen
 - Anzahl an Turniere bestimmen (Welche Kategorie, wo, etc.)
 - Schulische Verpflichtungen berücksichtigen
 - Regenerationsphasen etc.
- Eigenverantwortung vermehrt übernehmen lernen. Leitplanken gegenüber U14 erweitern

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

Die Athleten müssen sich entscheiden zwischen «Schule reduzieren» oder «Schule beenden», um auf die Karte Tennis zu setzen. Dementsprechend wird der Trainingsaufwand und die Belastung erhöht.

- Halbprofis trainieren ca. 15h/Woche
- Profis trainieren ca. 22–27h/Woche, wobei die Wochenbelastung/Intensität gemäss Periodisierung verschieden sein kann.

Die Planung mit deren Zielsetzungen (Wochen-/Saison-/Jahresplanung) wird zum Führungsinstrument der Karriereentwicklung. Darin sind folgende Punkte berücksichtigt.

- Turnierphasen
- Verschiedene Belastungen/Intensitäten (Aufbauphasen, intensive Wochen, Trainingslager)
- Erholung (freie Tage, Ferien ohne Tennis)
- Leistungstests
- Sportmedizinische und physiotherapeutische Tests

15–18 (Road to top Girls N2–N1) Taktik/Technik

Autoren: Jürg Bühler, Kai Stentenbach, Jens Gerlach

3

In den folgenden Zielvorgaben beschränken wir uns auf die **18-Jährigen Nationalkaderspielerinnen**.

Zielvorgaben Spielkompetenz für 15–18-Jährige

Die Spielkompetenz zeigt auf, welche Lösungsmöglichkeiten die Tennisspielerin in der jeweiligen Spielsituation hat. Wenn eine Spielerin über eine hohe Spielkompetenz verfügt, hat sie meist auch ein grosses technisches Repertoire. Was aber nicht bedeutet, dass sie auch ein hohes Wettkampf-Level aufweist. Dazu müsste sie auch in den Faktoren Kondition und Psyche stark sein.

Service	Return	Grundlinienspiel	Angriff, Netzspiel	Passierball, Lob
Quote des 1. Service bei mind. 60% Ist in der Lage Flat/Slice/Kick zu servieren Schon vermehrt Stressresistent in kritischen Spielsituationen Besitzt gute Präzision und Schlaghärte Kann Service als taktisches Mittel einsetzen. Spieleröffnung vs. Waffe	Kann aggressiv returnieren (besonders auf 2. Service) Muss mit Return Vorteile für den nächsten Schlag herstellen (Ball 4) Gute Präzision beim Return Wichtigkeit des Return bei den Girls hervorheben	Sowohl auf VH als auch auf RH Seite aggressive Schläge vorhanden Ist in der Lage, den Ball früh zu nehmen Besitzt gute Verteidigungsarbeit Fortgeschrittene Spiel Kreativität vorhanden Erzeugt beidseitig Druck mit Länge und Geschwindigkeit	Erkennt die Situation für den Topspin-Volley und spielt in sicherer VH und BH Antizipiert auch bei hohem Tempo gut und behält die Übersicht Erkennt die richtige Situation um den Angriff ans Netz einzuleiten Sicheres Volleyspiel	Kann mit einer Angriffssituation gut umgehen Kann 2-Schlag-Kombinationen effektiv einsetzen

Trainingsempfehlungen für 15–18-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).
- Individualität jedes einzelnen beachten – Tennis ist eine Individualsportart!
- Der Spieler sollte in den Trainings zum Mitdenken aufgefordert werden – «Warum habe ich den Ball verschlagen» – Lösungen auch selber suchen.
- Die Planungsrichtlinien von Swiss Tennis werden konsequent umgesetzt.
- Turnierplanung tendenziell nach oben ausrichten, aber Win-Loss-Ratio dabei im Auge behalten.
- Den Kaderspielern sollte aber auch genügend Raum gelassen werden, um normale Teenager sein zu können.
- Die Junioren sollten vermehrt lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen, z.B. Termine selber organisieren (Physio, etc.), Turnieranmeldungen, präzise Rückmeldungen und Matchanalyse geben können oder auch selbständig reisen können.

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.
- Die Athleten bilden in dieser Altersphase ihren Charakter aus. Sie suchen Widerstand und Konflikte. Der Trainer braucht ein Feingefühl für «Zuckerbrot und Peitsche». In gewissen Phasen brauchen die Spieler Führung, in anderen Phasen muss man sie gewähren lassen. Sie sind noch jung und dürfen noch «Fehler» machen.
- Von Seiten des Trainers ist Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber, je nach Situation, auch Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.
- Der Trainer sollte dem heranwachsenden Junior eine **emotionale Stabilität** bieten können.
- Gute Sozial- und Fachkompetenz helfen, um mit Jugendlichen in diesem Alter Fortschritte zu machen.
- Die Spieler akzeptieren «**Commitments**», wodurch sie ihre vermehrte Eigenverantwortung in einem gemeinsamen vordefinierten Rahmen immer wieder testen können.
- Die Spieler wollen und brauchen **präzise Hinweise** in ihren Trainings. Sie geben sich nicht mehr zufrieden mit allgemeinen und unpräzisen Hilfen. Sie verlangen individualisierte, auf sie abgestimmte Korrekturen.

Trainingsempfehlungen für das Taktik- und Techniktraining

- Schwerpunkt liegt im Bereich **Leistungs-/Hochleistungstraining**
- Ausbau des **individuellen Techniktrainings (Feinform)**: Technikanwendungstraining, Automatisierung der Bewegungsformen durch hohe Wiederholungszahlen in den verschiedensten Spielsituationen
- **Spezielles Konditionstraining (generell, orientiert, integriert etc.)** in direkter Verbindung mit dem Tennistraining
- **Taktische** Spielzüge werden erweitert und versucht in Matches und/oder matchähnlichen Situationen so oft wie möglich anzuwenden
- Vermehrter Einbau von Matchtrainings
- Unterstützung durch **psychologisches Training** – Mentalcoach
- Ganzjahresplanung – Periodisierung
 - Trainingsschwerpunkte festlegen; Tag/Woche/Monat (Tennis/Kondition)
 - Festlegen von Trainings-/Turnierphasen
 - Anzahl an Turniere bestimmen (Welche Kategorie, wo, etc.)
 - Schulische Verpflichtungen berücksichtigen
 - Regenerationsphasen etc.
- Eigenverantwortung vermehrt übernehmen lernen
- Turnierplanung tendenziell nach oben ausrichten, aber Win-Loss-Ratio dabei im Auge behalten.

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

Die Athleten müssen sich entscheiden zwischen «Schule reduzieren» oder «Schule beenden», um auf die Karte Tennis zu setzen. Dementsprechend wird der Trainingsaufwand und die Belastung erhöht.

- Halbprofis trainieren ca. 15h/Woche
- Profis trainieren ca. 22–27h/Woche, wobei die Wochenbelastung/Intensität gemäss Periodisierung verschieden sein kann.

Die Planung mit deren Zielsetzungen (Wochen-/Saison-/Jahresplanung) wird zum Führungsinstrument der Karriereentwicklung. Darin sind folgende Punkte berücksichtigt.

- Turnierphasen
- Verschiedene Belastungen/Intensitäten (Aufbauphasen, intensive Wochen, Trainingslager)
- Erholung (freie Tage, Ferien ohne Tennis)
- Leistungstests
- Sportmedizinische und physiotherapeutische Tests