

## 5–10 Taktik/Technik

Autoren: Jürg Bühler, Roland Burtscher, Kai Stentenbach, Jens Gerlach, Alexis Bernhard, Rodolphe Handschin, Freddy Siegenthaler, Roger Meylan, Beni Linder

1

In den folgenden Zielvorgaben beschränken wir uns auf die **10-Jährigen Nationalkaderspieler**.

### Zielvorgaben Spielkompetenz für 5–10-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.

Die folgenden Spielkompetenzen in den fünf Basis-Spielsituationen beziehen sich auf das Spiel mit Stage 1-Bällen.

| Service  | Return   | Grundlinienspiel  | Angriff, Netzspiel   | Passierball, Lob              |
|--|--|---|--|-------------------------------|
| Rhythmus vorhanden (Wurfbewegung)                                | Ist ein Grundschlag und dient zur Spieleröffnung | Runde, fließende Bewegungen   | Taktisches Grundverständnis erwerben (angepasstes Ampelprinzip, Positionieren) | Kann am Gegner vorbei spielen |
| Entwickelt schon leichten Drall (v.a. Slice)                     | Position und Schlagwahl dem Service angepasst    | Kann mit gewölbten Flugbahnen, mit Sicherheit und mit Länge links und rechts platzieren | Kann den Volley und den Smash ins Feld spielen                                 |                               |
| Beide Service gleich intensiv, aber mit differenzierter Flugbahn |  | Grundformen aller Drallschläge vorhanden  | Kann den Topspin-Volley anwenden   |                               |
| Konstanz und Sicherheit als Prioritäten                          |  | Beherrscht alle drei Treffpunkte (fallen, höchster Punkt, steigen)                      |  |                               |

### Trainingsempfehlungen für 5–10-Jährige

#### Allgemeine Empfehlungen

- Methodisches Differenzieren zwischen den 5–7-Jährigen und den 7–10-Jährigen.
- An den Grundlagen arbeiten.
- Altersgerechte Sprache und Bilder verwenden. Kurze, knappe, einfache und präzise Sprache.
- Engagement und Anstrengung der Kinder mit Lob unterstützen.
- Instruieren durch vorzeigen oder von den Kindern selbstgewählte Übungen machen lassen.
- Durch viele Variationen und abwechslungsreiche Wiederholungen ein anregendes Umfeld schaffen für Bewegungsherausforderungen. Die Erfolgsquote sollte bei ungefähr 50% liegen.
- Machen lassen und nicht strikt vorgeben – anregen zum Bewegen und nicht bestimmen «so ist es zu tun» → Lernen durch Entdecken.
- Bewegungslernen aufbauen «vom Bekannten zum Neuen» und «vom Leichten zum Schweren»
- Viel Bewegung und kurze Wartezeiten – «es läuft etwas».
- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).

**Anforderungen an den Trainer**

Der Trainer sollte...

- das Alter (U10) verstehen (soziale, psychologische und physiologische Entwicklung) und Geduld haben.
- mit Kindern arbeiten wollen. Die Kinder merken sehr schnell, wenn keine Freude beim Unterrichten vorhanden ist. Kinder sind ehrlich und direkt.
- eine kindsgerechte Sprache anwenden, aber nicht verniedlichen und minorisieren. Eine klare und einfache Sprache.
- den Kindern bestimmt und direkt Leitplanken setzen und Verhaltensregeln durchsetzen.
- zuhören können, die Kinder sprechen lassen und sie auffordern, sich mitzuteilen.
- methodisch kindsgerecht unterrichten, Vielfalt und Variation fördern und Lösungen finden und ausprobieren lassen.

**Empfehlungen für das Taktik- und Techniktraining**

- Grundlagen für die richtigen Griffe schaffen
- Alle Schläge schon zeigen und ausprobieren
- Doppelspiel als Variation aber auch als komplettes Spiel. Die Situation des Doppels (Spieler auf ½ Platz) benutzen, um die Spieler nach vorne ans Netz zu bringen
- Grundlagen der tennisspezifischen Beinarbeit legen
  - Split-Step einführen
  - geschlossene/offene Schlagstellungen ausprobieren lassen
  - Kreuzschritt
  - rutschen auf Sand etc.
- Ballgefühl fördern
- Service von Anfang an ins Training integrieren – immer wieder durch verschiedene Wurfübungen unterstützen
- Von Beginn an in verschiedenen Trainingsformen um Punkte spielen lassen – Kinder wollen sich mit anderen messen

**Umfangs- / und Belastungsempfehlungen**

| Total        | Tennistraining            | Kondition                 | Freies Spielen (inkl. Turniere) | Psyche  |
|--------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|---|
| 9–12 Stunden | 50%                       | 30%                       | 20%                             | Integriert im Tennistraining. Spez. Trainingstage 1 x Saison    |
|              | 45–90 Minuten/<br>Lektion | 30–60 Minuten/<br>Lektion | 1–3 x freies<br>Spielen/Woche   | Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben |
|              | 3–5 Einheiten/<br>Woche   | 1–3 Einheiten/<br>Woche   |                                 |   |