



ÖSTERREICHISCHER
TENNISVERBAND

PLAYER DEVELOPMENT U14



Planung U14

Einteilung folgt in **Jahresplanung, Wochenplanung** und **Turnierplanung**.

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

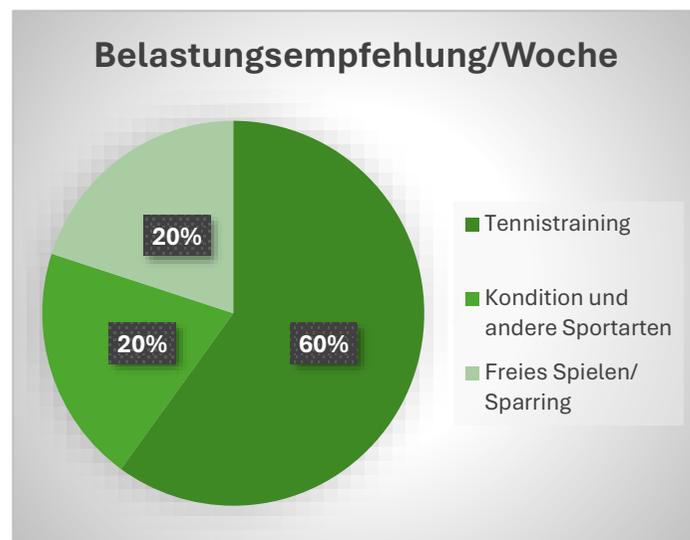
Planungstool	Übersicht	Turniere/Matches	Eltern
Jahresplanung	<p>Am Anfang des Jahres wird eine grobe Turnierplanung für das gesamte Jahr erstellt.</p> <p>Mit den Höhepunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Österreichische Meisterschaften • Landes Meisterschaften • KAT1 Turniere • Internationale Turniere (Vom ÖTV entsandt) • Winter Cup/Summer Cup <p>Das Tennisjahr sollte auf diese Höhepunkte ausgerichtet sein, im älteren Jahrgang sollte man ausgewählte Internationale Turniere (Entsendungsturniere vom Verband) spielen.</p> <p>Die Urlaubsplanung der Familie sollte in den Turnierplan eingebaut werden und die Ferien sollten für Intensive Trainingswochen und Turnierreisen verwendet werden. Die Cups und die EM sollten fix im Turnierkalender verankert sein.</p>	<p>Es sollten pro Jahr ca. 35-60 Matches bestritten werden.</p> <p>Im jüngeren Jahrgang sollten diese Matches zu 60% im Inland und zu 40% bei internationalen Turnieren, die ihrer Spielstärke entsprechen stattfinden.</p> <p>Im älteren Jahrgang sollten ca. 60% der Matches im Inland und 40% bei internationalen Turnieren der höchsten Kategorien bestritten werden.</p> <p>Kaderentsendungen sollten in Anspruch genommen werden.</p> <p>Es dürfen maximal 10 internationale Turniere gespielt werden, empfohlen wird von uns die volle Anzahl an internationalen Turnieren auszuschöpfen.</p>	<p>Die Urlaubsplanung der Familie sollte in den Turnierplan eingebaut werden und die Ferien sollten für Intensive Trainingswochen und Turnierreisen verwendet werden.</p> <p>Selbständigkeit der Kinder fördern</p> <p>Schulwahl: Nachwuchsleistungsmodelle Unterstufe in den Bundesländer, die welche haben Nachwuchsleistungsmodell für die Oberstufe mit Schulwahl HASCH empfohlen</p>

<p>Wochenplanung</p>	<p>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/innen, Lehrer/innen, Konditionstrainer/innen, etc.) immer besser abgestimmt werden.</p>	<p>In diesem Alter ist die technische Entwicklung immer noch vorrangig. Die Aufteilung sollte sich bei: 60% Technik Training, 25% Trainingsmatches bzw. freies spielen und 15% Taktik einpendeln.</p>
<p>Turnierplanung</p>	<p>Die Turnierplanung sollte im Verhältnis 60% zu 40% (nationale Turniere und internationale Turniere) gemacht werden. Der Plan muss mit der Schule abgestimmt werden, um schulischen Stress zu vermeiden. Die Cups und die EM sollten fix im Turnierkalender verankert sein. Außerdem sollten die Turniere so ausgewählt werden, dass am Ende des Jahres eine positive Bilanz zwischen Siegen und Niederlagen (65/35) zu Buche steht. Dies fördert das Selbstvertrauen.</p>	<p>Es sollen keine schwach besetzten Turniere ausgewählt werden, um einfach zu Punkten zu kommen. Man sollte Kindern von Anfang an lernen sich den Herausforderungen zu stellen. Trotz allem steht die Entwicklung des Kindes immer noch im Vordergrund, technisch wichtige Änderungen sollten im jüngeren Jahrgang vollzogen werden und nicht aufgrund von Turnierteilnahmen nach hinten verschoben werden.</p>

Belastungsempfehlung/Woche

Tennistraining	Kondition und andere Sportarten	Freies spielen/Sparring
60%	20%	20%
4-6 Einheiten/Woche	2-3 Einheiten/Woche	2x freies Spielen-Sparring/Woche
60-120 Minuten/Einheit	60 Minuten/Einheit	

TOTAL: 13-16h



Zusätzlich Zeit für **REGENERATION** einberechnen:

- Dehnen und prophylaktische Maßnahmen
- Massage
- Ausreichend Schlaf

Taktik/Technik

Service	Return	Grundlinienspiel	Angriff, Netzspiel	Passierball/Lob
<ul style="list-style-type: none"> • Platzierung und Tempovariationen entwickeln • Kick, Slice, gerader Aufschlag und Wissen wann man welchen einsetzt • Unterschied zwischen ersten und zweiten Aufschlag sichtbar • Richtiger Griff, Hammergriff bei erstem Aufschlag, leichter Rückhandgriff bei zweitem Aufschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Ersten Aufschlag lange über die Mitte returnieren, bei Bedarf auch mit hoher Flugbahn • Zweiter Aufschlag Tempoübernahme 	<ul style="list-style-type: none"> • Gute Länge in den Schlägen • Setzt Tempo und Drall effektiv ein • Lernt den Platz zu öffnen und Winkelbälle einzusetzen • Rückhand Slice als Defensiv-Variante 	<ul style="list-style-type: none"> • Kann einen Aufbauvolley einen Punktvolley und einen Topspinvolley • Bei Mädchen ist der Topspinvolley noch wichtiger als bei den Burschen • Übergänge zum Netz trainieren, auch wenn es nicht immer zum Erfolg führt • Longline angreifen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kann situationsbedingt passieren und loben (defensiv/offensiv)

Allgemeine technische Empfehlungen

- Griffe akribisch kontrollieren, bitte keine extremen western Griffe zulassen
- Kein zudecken der Schlagfläche beim Ausholen zulassen und auf eine runde Ausholbewegung achten
- Einheitsgriff beim Volley und Schritt zum Ball
- Einheitsgriff beim Smash
- Alle Varianten beim Service mit den verschiedenen Griffen erlernen, kein Vorhandgriff beim Aufschlag
- Der Slice als defensiv Variante soll erlernt werden
- Richtigen Splitstep vor den Schlägen
- Aus den Ecken mit einem Überkreuzschritt zurückbewegen
- Slice mit Kreuzschritt (vorne oder hinten)

Allgemein gilt:

- Auch in diesem Alter sind Kinder unterschiedlich weit entwickelt:
 - Frühentwickler haben einen Vorteil
 - Den Spätentwicklern auch eine Chance geben
- Auf und Abs im Training bzw. bei Turnieren sind ganz normal, man muss auch auf die schulische Belastung Rücksicht nehmen.
- Die Entwicklung des/der Spielers/in steht immer noch im Vordergrund, Ergebnisse sind zweitrangig.
- Der/die Trainer/in sollte nicht nur mehr in spielerischer Form arbeiten, sondern auch schon Muster einschleifen. Dies funktioniert nur über Schlagwiederholungen, das kann langweilig für die Kinder sein. Spielen auf Ziele macht es den Kindern leichter sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren.
- Es gehört gefordert und gefördert.
- Kinder in dem Alter können nicht mit zu viel Autorität umgehen man darf ihnen aber auch nicht zu viele Freiheiten geben, die Mischung macht es aus.
- Die Glaubwürdigkeit des/der Trainers/in wird durch Fach-, Sozial-, und Selbstkompetenz geprägt, Kinder in diesem Alter nutzen Schwächen beim Trainer sehr schnell aus.
- Keine langen Pausen, Kinder in dem Alter wollen beschäftigt werden, es hilft, wenn sie in der Gruppe trainieren.
- Man kann nicht eine Schablone über alle legen, Tennis ist ein individueller Sport, jedes Kind ist anders.
- Kinder sollten schon in jungen Jahren zum Mitdenken angeregt werden und bei Fehlern auch mal selbst nach Lösungen suchen.
- Trainer/in ist ein Vorbild für die Spieler und Spielerinnen
- Pubertät: über sensible Phasen Bescheid wissen: Zyklusbasiertes Training