

19–23 (Road to top Boys N1/ATP 600+)

Taktik/Technik

Girls auf Seite 3 & 4

Autoren: Jürg Bühler, Roland Burtscher

1

In den folgenden Zielvorgaben beschränken wir uns auf die 23-Jährigen Nationalkaderspieler.

Zielvorgaben Spielkompetenz für 19–23-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
<p>Fast unbrechbar beim eigenen Aufschlag (Serviceverlust = Satzverlust)</p> <p>Doppelfehler praktisch ausschliessen</p>	<p>Schafft sich mit dem Return eine gute Ausgangssituation</p> <p>Kann auch Top-Services neutralisieren</p> <p>Antizipiert Service durch Lesen der gegnerischen Service-Bewegung, anhand vergangener Punkte und anhand des Wissens über Gegner</p>	<p>Aussergewöhnliche Anpassung an Rahmenbedingungen</p> <p>Muss zwingend eine Waffe als Gewinnschlag haben (vorzugsweise Vorhand)</p> <p>Positives Verhältnis zwischen gewinnbringenden Punkten und unforced Errors</p> <p>Optimale Schlagsicherheit bezüglich Tempo, Platzierung, (auch an schlechten Tagen, bei ungünstigen Rahmenbedingungen und in engen Situationen)</p>	<p>Angriffe sind geplant, durchdacht, aber überraschend für den Gegner</p> <p>Fehlerquote am Netz = 0</p> <p>Smash = Punkt</p>	<p>Passierballspiel auch in arger Bedrängnis fehlerfrei und erfolgreich</p>

Trainingsempfehlungen für 19–23-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Die Planung wird gemäss Planungsrichtlinien von Swiss Tennis mit dem Spieler und dem Umfeld besprochen und danach angepasst und umgesetzt.
- Zwischen Eigenverantwortung des Spielers und «geführt werden durch den Coach» muss ein Gleichgewicht gefunden werden, das für alle stimmt.
- Die Trainings sollen individuell ausgerichtet sein. Der Spieler will und soll wissen, warum welche Themen trainiert werden.
- Die langfristigen Planungsziele (12–24 Monate) sollen auch bei kurzfristigen Anpassungen nicht aus den Augen verloren werden.

- Diese Altersperiode ist ein Übergang vom Junior zum Erwachsenen. Es ist normalerweise die schwierigste Phase in der Karriere. Es wird entschieden zwischen «Traum verwirklichen» und «Neuorientierung». Der Spieler braucht positive Unterstützung, obwohl es möglicherweise viele Zweifel gibt.

Anforderungen an den Trainer

- Der Spieler verlangt individuelle, präzise und hilfreiche Inhalte. Er will den direkten Nutzen für sein Tennis erkennen.
- Die Lektionen fordern den Spieler (Intensität). Er kennt das Ziel, den zu bearbeitenden Faktor und weiss, welche Ausführungsqualität verlangt wird.
- Der Trainer weiss, wie die Belastungen und Themen innerhalb des Tages und der Woche gesteuert werden.
- Der Trainer kennt die langfristigen Ziele, die Schwächen und Stärken des Spielers und bespricht diese mit dem Spieler und dem Betreuer-Team. Es wird für den Spieler ein individuell zugeschnittenes Programm zusammengestellt.
- Der Trainer hilft dem Spieler sein Umfeld aktiv zu gestalten. Der Spieler sollte im Mittelpunkt des Betreuer-Teams stehen.
- Der Trainer sollte dem Spieler emotionale Stabilität vermitteln und vorleben.

Trainingsempfehlungen für Taktik- und Techniktraining

- Win-Loss-Ratio bei 60:40
- Das Techniktraining ist komplett auf die Spielanlage und die daraus resultierenden Spielsituationen eines Spielers ausgerichtet
- Es findet technisches «Fein-Tuning» statt
- Schwerpunkt liegt im Bereich Leistungs-/Hochleistungstraining
- Vermehrter Einbau von Matchtrainings
- Unterstützung durch psychologisches Training – Mentalcoach

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

- 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

19–23 (Road to top Girls N1)

Taktik/Technik

Autoren: Jürg Bühler, Kai Stentenbach, Jens Gerlach

3

In den folgenden Zielvorgaben beschränken wir uns auf die **23-Jährigen Nationalkaderspielerinnen**.

Zielvorgaben Spielkompetenz für 19–23-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 ca. 70% Besitzt ausgezeichnete Präzision und Schlaghärte (1./2. Service) bei allen Arten von Service Ist in der Lage den Service taktisch einzusetzen und das Spiel darüber aufzubauen Setzt Service als «Waffe» ein Stressresistent in kritischen Spielsituationen	Returniert sehr aggressiv (auf 1. und 2. Service) und schafft sich mit dem Return eine gute Ausgangssituation Kann auch Top-Services neutralisieren Antizipiert Service anhand vergangener Punkte und Wissen über Gegner Hohe Risikobereitschaft beim Return	Aussergewöhnliche Anpassung an Rahmenbedingungen Muss zwingend eine Waffe als Gewinnschlag haben (VH oder BH) Positives Verhältnis zwischen unforced Errors und gewinnbringenden Punkten Optimaler Zustand bezüglich Tempo, Sicherheit, Platzierung, (auch an schlechten Tagen und in engen Situationen) Hervorragende Verteidigungsarbeit Kann zwischen Heavyness, Länge und Geschwindigkeit unterscheiden	Angriffe sind geplant, durchdacht, und meist überraschend für den Gegner Geringe Fehlerquote am Netz Erkennt die Situation für den Topspin-Volley. Ausführung ist perfektioniert.	Passierballspiel auch in arger Bedrängnis fehlerfrei und erfolgreich

Trainingsempfehlungen für 19–23-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Die Planung wird gemäss Planungsrichtlinien von Swiss Tennis mit dem Spieler und dem Umfeld besprochen und danach angepasst und umgesetzt.
- Zwischen Eigenverantwortung des Spielers und «geführt werden durch den Coach» muss ein Gleichgewicht gefunden werden, das für alle stimmt.

- Die Trainings sollen individuell ausgerichtet sein. Der Spieler will und soll wissen, warum welche Themen trainiert werden.
- Die langfristigen Planungsziele (12–24 Monate) sollen auch bei kurzfristigen Anpassungen nicht aus den Augen verloren werden.
- Diese Altersperiode ist ein Übergang vom Junior zum Erwachsenen. Es ist normalerweise die schwierigste Phase in der Karriere. Es wird entschieden zwischen «Traum verwirklichen» und «Neuorientierung». Der Spieler braucht positive Unterstützung, obwohl es möglicherweise viele Zweifel gibt.

Anforderungen an den Trainer

- Der Spieler verlangt individuelle, präzise und hilfreiche Inhalte. Er will den direkten Nutzen für sein Tennis erkennen.
- Die Lektionen fordern den Spieler (Intensität). Er kennt das Ziel, den zu bearbeitenden Faktor und weiss, welche Ausführungsqualität verlangt wird.
- Der Trainer weiss, wie die Belastungen und Themen innerhalb des Tages und der Woche gesteuert werden.
- Der Trainer kennt die langfristigen Ziele, die Schwächen und Stärken des Spielers und bespricht diese mit dem Spieler und dem Betreuer-Team. Es wird für den Spieler ein individuell zugeschnittenes Programm zusammengestellt.
- Der Trainer hilft dem Spieler, sein Umfeld aktiv zu gestalten. Der Spieler sollte im Mittelpunkt des Betreuer-Teams stehen.
- Der Trainer sollte dem Spieler emotionale Stabilität vermitteln und vorleben.

Trainingsempfehlungen für Taktik- und Techniktraining

- Win-Loss-Ratio bei 60:40
- Das Techniktraining ist komplett auf die Spielanlage und die daraus resultierenden Spielsituationen eines Spielers ausgerichtet
- Es findet technisches «Fein-Tuning» statt
- Schwerpunkt liegt im Bereich Leistungs-/Hochleistungstraining
- Vermehrter Einbau von Matchtrainings
- Unterstützung durch psychologisches Training – Mentalcoach

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

- 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