

Teaching + Training

11

12

13

14

11-14 Development Phase (kalendarisches/biologisches Alter)

T
E
N
N
I
S

M
E
N
T
A
L

Technik LPP Spezial komplett	Technik LP weiter komplettieren (arbeiten an Details)	Technik LP überarbeiten (Wachstumsphase)	Technik LP überarbeiten (Wachstumsphase)
Taktik 1 LPP Taktik 2 LP	Taktik LPP komplettieren ADD	Taktik LP kreieren des Spieltyps	Taktik LPP kreieren des Spieltyps
Match P Umgang mit Sieg und Niederlage Turnier als Training Mental light 1 LP	Match LPP Erste Ergebnisse Mental light Mental light 2 LP	Match LPP Technik komplett, Ergebnisse verbessern Mental light2 LPP	Match LPP Spielertyp Überarbeitung Mental LPP

K
O
N
D
I
T
I
O
N

Präventive, generelle, orientierte, integrierte und spezifische Kondition

Ausdauer intermittierender Charakter, kurz und intensiv, viel Erholung
Schnelligkeit Sprungformen, kleine Plyometrie, Wahrnehmungsschnelligkeit
Beweglichkeit Unterschiede im Wachstum beachten, Prinzip der Bewegungsvariation steht im Zentrum
Beinarbeit Spieler kann zwischen kleiner (Frequenz) und großer (explosiv) Beinarbeit differenzieren
Kraft funktionelles Krafttraining IMK, Zusatzgeräte

U
M
F
A
N
G

Trainingsumfang schulabhängig

12-16 Stunden 50% Tennis 60-120 min 20% Kondition 20% Turniere freies Spiel 10% Mental in Blöcken

R
A
N
K
I
N
G

Regionale, nationale Turniere D/AUT/CH TE U12 0-3 Turniere Regionale, nationale Turniere D/AUT/CH TE U12 6-10 Turniere Internationale Turniere in Europa Priorität D/AUT/CH/ITA

A-Kader Top15(Mädchen)/ Top 20 (Burschen) Boys Einstieg TE 14 TE Top 100
 B-Kader Top 30 (Mädchen)/ Top 40 (Burschen) Girls Einstieg TE 14/ TE Top100 Girls Erste ITF-Turniere