



RAHMENTRAININGSKONZEPTION

Deutscher Tennis Bund e.V.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung & Hintergrund	2
2	Zielsetzung	3
3	Prinzipien & Leitlinien (für den langfristigen Leistungsaufbau)	4
3.1	Unsere Ziele	4
3.2	Unsere Leitlinien	4
3.3	Unsere Leitsätze	5
3.4	Prinzipien	5
4	Leistungsstruktur und Beanspruchungsprofil im Tennis	5
4.1	Anforderungs- und Belastungsprofil im Tennis	5
4.2	Leistungsstruktur und Leistungsfähigkeit im Tennis	9
4.2.1	Umfeld	11
4.2.2	Konstitution & gesundheitliche Faktoren	12
4.2.3	Psyche	13
4.2.4	Athletik	14
4.2.5	Technik	17
4.2.6	Taktik	18
5	Grundlagen Trainings- und Wettkampfplanung	19
5.1	Trainingsplanung und -steuerung	19
5.2	Wettkampfplanung im Tennis	20
5.3	Langfristige Trainingsplanung und Periodisierung im Tennis	21
6	Trainingsetappen und Stufenmodell des Deutschen Tennis Bundes	22
7	Talentsichtung und -entwicklung	23
8	Leistungsanforderungen und Trainingsempfehlungen	25
8.1	STUFE 1	26
8.2	STUFE 2	28
8.3	STUFE 3	34
8.4	STUFE 4	40
8.5	STUFE 5	47
9	Literaturverzeichnis	54

1 Einleitung & Hintergrund

Die Rahmentrainingskonzeption stellt einen wichtigen Baustein für eine erfolgreiche Nachwuchsförderung und einen langfristigen Leistungsaufbau dar. Dieser beinhaltet einzelne Ausbildungsetappen, in denen wesentliche Zielstellungen für das Nachwuchstraining beschrieben, Kriterien einer sportartspezifischen Talentsichtung inkl. Talenttransfer aufgestellt, Technikleitbilder und Leistungsvoraussetzung erläutert und Trainingskennziffern, Leistungsorientierungen und Prognoseleistungen genannt werden.¹

Die Grundlage des Rahmentrainingsplans sind neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse, die in die Praxis transferiert, fortlaufend aktualisiert und tennisspezifisch angepasst werden.²

Entwicklungstrends in der Weltspitze und in der Wettkampfstruktur

Das Tennis in der Weltspitze entwickelt sich ständig weiter, vor allem der Athletikbereich gewinnt immer mehr an Bedeutung. Die Schlag- und Laufgeschwindigkeiten in einem Tennismatch nehmen zu. Dieser Trend zeigt sich u.a. in den durchschnittlichen Aufschlaggeschwindigkeiten, die im Damen- und Herrentennis stetig steigen. Das gilt für den ersten wie auch den zweiten Aufschlag. Die Erhöhung der Geschwindigkeit in Kombination mit gleichbleibender Präzision sorgen dafür, dass die Aufschlagqualität einer der entscheidenden Faktoren im Weltklasse Tennis ist. Mit zunehmender Aufschlagqualität entstehen auch erhöhte Anforderungen an den Return. Dadurch wird das Spiel immer offensiver. Die Positionen der Spielerinnen und Spieler verlagern sich immer mehr in Richtung Grundlinie. Der Punktgewinn wird aktiv angestrebt. Knapp 70% der Punkte sind nach den ersten vier Schlägen beendet. Neben den höheren Geschwindigkeiten und den zunehmenden Anforderungen an die Athletik müssen die Spieler auch den modernen Spielstrategien, der hohen Leistungs- und Wettkampfdichte sowie den kurzen Regenerationszeiten gerecht werden, was ein sehr systematisches und individuelles Training erfordert.³

Nicht nur Spielertypen und körperliche Bedingungen befinden sich im Wandel, sondern auch strukturelle Bedingungen stehen durch die verantwortlichen Institutionen auf internationaler und nationaler Ebene auf dem Prüfstand, um Tennis auch für die Zuschauer und die übertragenden Medien attraktiver zu gestalten. Beispielhaft dafür stehen folgende Veränderungen und Anpassungen im aktuellen Welttennis:

- Anpassungen zur Verlängerung eines Ballwechsels:
 - Anpassung der Bälle entsprechend dem Bodenbelag und teilweise verlangsamt.
 - Anpassung der Bodenbeläge. Bei den meisten Turnieren liegen die Bodenbeläge im mittelschnellen Bereich. Trotz zunehmender Schlaggeschwindigkeiten können Punktgewinne neben dem Aufschlag vor allem durch Schläge im Bereich auf oder vor der Grundlinie erzielt werden.
- Anpassungen zur Verkürzung der Matchdauer:
 - best of 3 anstelle best of five
 - Matchtie-break im Entscheidungssatz
 - Einführung der No-ad-Regel im Doppel

Die gesteigerten Anforderungen in allen Bereichen haben zur Folge, dass das Durchschnittsalter in der Weltspitze in den letzten 10 Jahren gestiegen ist. Die Ausbildung zu einem Spitzenspieler erfordert daher mehr Zeit und Geduld als in der Vergangenheit. Da Trainingsumfänge nur bedingt oder gar nicht mehr zu steigern sind, kann eine gesteigerte Leistungsfähigkeit vor allem durch eine Verbesserung der Trainingsqualität erreicht werden. Dies ist auch im Hinblick auf die Verletzungsprävention eine wichtige und notwendige Maßnahme.

Aufbau der Rahmentrainingskonzeption

Nach der Zielsetzung dieser Rahmentrainingskonzeption in Kapitel 2 erfolgt zunächst eine kurze Darstellung der Prinzipien und Leitlinien des Deutschen Tennis Bundes (Kapitel 3).

¹ Vgl. DOSB (2013), S.27 f.

² Vgl. DOSB (2013), S.28

³ Vgl. Zickermann (2009), S. 71

Für einen langfristigen Leistungsaufbau mit dem Ziel Weltspitze müssen das spezielle Anforderungsprofil und die Faktoren der sportlichen Leistung der Sportart Tennis bekannt und auf den aktuellen Entwicklungsstand in der Sportart ausgerichtet sein, weshalb in Kapitel 4 zunächst das aktuelle Anforderungsprofil der Sportart Tennis und ein Modell der sportlichen Leistungsfähigkeit im Tennis unter Berücksichtigung aktueller Literatur entwickelt wird. Mit Hilfe dieses Modells werden anschließend die einflussnehmenden Faktoren definiert und alle tennisrelevanten Aspekte beschrieben.

Auch die Trainings-/Wettkampfplanung und -steuerung hat einen entscheidenden Einfluss auf das Erbringen von Spitzenleistungen, weshalb diese ebenfalls Berücksichtigung in der Rahmentrainingskonzeption findet. (Kapitel 5)

In Kapitel 6 wird das Stufenmodell der Trainingsetappen eingeführt. Auf diese Stufen wird nach einer Erklärung der Talentsichtung- und -entwicklung (Kapitel 7) im abschließenden Kapitel 8 unter Berücksichtigung der Faktoren des langfristigen Leistungsaufbaus einzeln eingegangen. Es werden sowohl Trainingserwartung als auch Trainingsempfehlungen je Altersstufe gegeben.

2 Zielsetzung

Die Rahmentrainingskonzeption ist ein Leitfaden zur Vernetzung der Trainingsarbeit in allen Altersstufen mit dem Ziel einer optimalen Nachwuchsleistungsförderung und der langfristigen Entwicklung von Höchstleistung. Bundes-, Landes-, Regional- und Heimtrainern gibt die Konzeption einen Orientierungsrahmen vor, nach welchem gearbeitet werden soll.

In der Rahmentrainingskonzeption wird der alters- und entwicklungsgemäße Leistungsaufbau im Tennis durch Training und Wettkampf beschrieben. Leistungskriterien und Trainingsinhalte werden den verschiedenen Alters- und Leistungsstufen zugeordnet.

Der Deutsche Tennis Bund verfolgt mit der Rahmentrainingskonzeption folgende Ziele:

- Verbindliche Trainingsrahmenbedingungen für Bundestrainer, Landestrainer, Regionaltrainer und Heimtrainer, die mit Bundeskaderathleten arbeiten
- Orientierungsrahmen für Tennistrainer im Leistungsbereich
- Schaffung von Grundlagen für die Traineraus- und Fortbildung im Jüngsten-, Jugend-, Leistungs- und Hochleistungsbereich
- Vermittlung von tennisspezifischem Wissen für Wettkampfspieler und Trainer
- transparente Darstellung von Anforderungen und Empfehlungen für Eltern und Betreuer Teams von leistungsorientierten Athleten.

Damen- und Herren

- Top 4 Nationen International
- Ein Top 10 Spieler/in, 2 Top 30 Spieler/innen, 5 Top 100 Spieler/innen
- Nationalmannschaften Top 4
 - Fed Cup
 - Davis Cup
 - Viertelfinale oder besser bei Grand Slam Turnieren

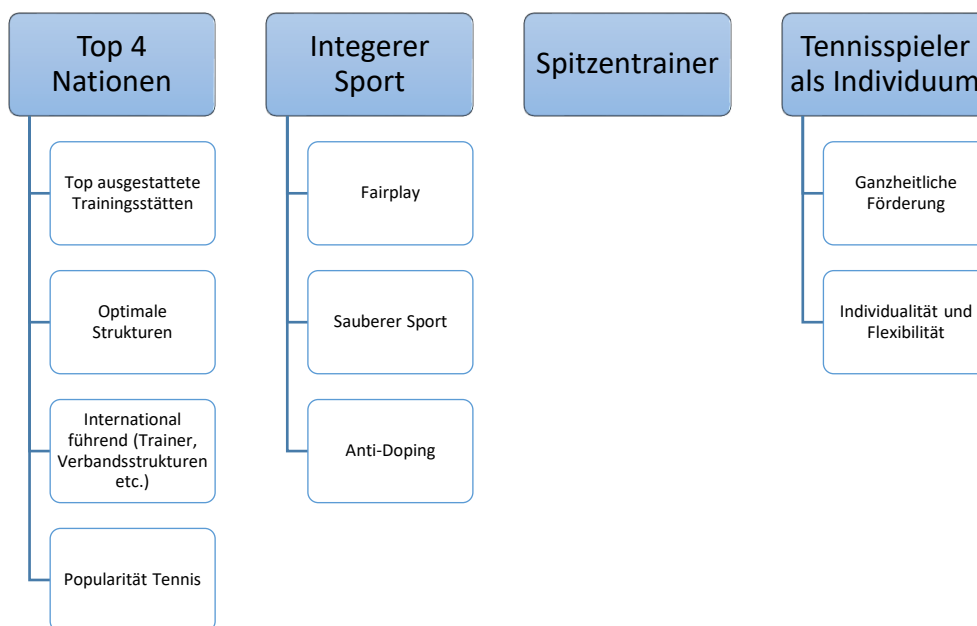
Nachwuchs

- U18 Top 20 Junior Weltrangliste
 - Teilnahme an Junior Grand Slams (Ziel Viertelfinale)
- U16 Top 8 Mannschaftsweltmeisterschaft
- U14 Top 8 Mannschaftsweltmeisterschaft

3 Prinzipien & Leitlinien (für den langfristigen Leistungsaufbau)

Die Prinzipien des DTB befinden sich derzeit in Überarbeitung. Es wird daher nur einen Entwurf dargestellt, der in weiteren Workshops konkretisiert wird.

3.1 Unsere Ziele



3.2 Unsere Leitlinien

Tennisspieler als Individuum:

Jeder Athlet wird entsprechend seiner persönlichen und individuellen Voraussetzungen in der für ihn bestmöglichen Art und Weise gefördert und unterstützt, um seine individuellen Potenziale voll ausschöpfen zu können und eine optimale Chancengleichheit herzustellen. Die Kaderförderung des DTB versteht sich als Teil der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung eines jeden Spielers und verfolgt somit insbesondere auch das Ziel, wichtige Eigenschaften abseits der rein sportlichen Leistungsfähigkeit zu fördern, damit individuelle Spielerpersönlichkeiten entstehen und frei ausgelebt werden können.

Schlüsselrolle Trainer:

Der Trainer nimmt weit über die Tennisspezifische Ausbildung hinaus unter der Voraussetzung einer hohen fachlichen Qualifizierung und Wahrung der Professionalität viele verschiedenen Rollen im Leben eines Spielers ein. Er ist Mentor, Motivator, Begleiter, Vorbild, Organisator und allgemeine Bezugsperson.

„Die Jobs des Trainers variieren von Woche zu Woche: Mal ist ein guter Freund gefragt, mal der Hitting Partner, mal der Mentaltrainer. Ich versuche, zu spüren, was gebraucht wird und das abzudecken.“

- Christopher Kas (ehemaliger Weltranglisten-17. Im Doppel und aktuell Trainer von Mona Barthel) -

Tennis als Leidenschaft

Neben den Athleten haben auch die Mitarbeiter eine Leidenschaft für den Tennissport.

Kompetenz und professionelle Strukturen

Der DTB ist ein kompetenter Ansprechpartner für Tennisspieler auf dem Weg zur Weltspitze.

3.3 Unsere Leitsätze

Wir stehen für saubere Leistungen, Ehrliche Erfolge, (DOSB Wert des Sports) und können deshalb auf alle unsere Erfolge mit Stolz blicken.	Der Trainer ist Mentor, Begleiter, Vorbild, Motivator, Organisator, Bezugsperson, Fachlich hoch qualifiziert, Neuste wiss. Kenntnisse unter Wahrung der professionellen Zusammenarbeit.	Wir sind kompetenter Ansprechpartner und Servicepartner für Tennisspieler und deren Umfeld auf dem Weg zum Tennisprofi.
Wir verkörpern die Leidenschaft für den Tennissport.	Unsere BSPs sind die erste Anlaufstelle für Tennisspieler auf dem Weg zum Tennisprofi.	Wir betrachten den Tennisspieler individuell unter Beachtung der persönlichen und individuellen Stärken und Schwächen und Chancen unter gegebener Chancengleichheit.

3.4 Prinzipien

Systematischer Leistungsaufbau:

- Geplanter, in Phasen (Allgemeines Grundlagentraining (AGA), Grundlagentraining (GLT), Aufbautraining (ABT), Anschlussstraining (AST), Hochleistungstraining (HLT) siehe hierzu Kapitel 6) gestaffelter Prozess der systematischen Leistungsentwicklung mit dem Ziel der internationalen Leistungsspitze
- Breitgefächerte motorische Grundausbildung vor Tennistechnik am Anfang des Leistungsaufbaus
- tennisspezifische Grundausbildung und begleitende Sportart (Ball sportart, vorrangig Mannschaft)
- Trainingsperiodisierung (im Tennis viele „Hauptwettkämpfe“ innerhalb eines Jahres → Mehrfachperiodisierung)

Altersgemäßer Leistungsaufbau

- AGA, GLT, ABT, AST, HLT (siehe hierzu Kapitel 6)
- Anteil des Tennisspezifischen (Athletik-)Trainings mit zunehmendem Alter steigend

Individueller Leistungsaufbau:

- Ausbildung zum Allrounder (versch. Bodenbeläge, indoor/outdoor) mit individueller Ausrichtung nach persönlichen Faktoren
- Fokussierung auf den einzelnen Athleten

4 Leistungsstruktur und Beanspruchungsprofil im Tennis

Für einen langfristigen Leistungsaufbau mit dem Ziel Weltspitze müssen das spezielle Anforderungsprofil der Sportart und die Faktoren der sportlichen Leistung bekannt und an den aktuellen Entwicklungen in der Sportart ausgerichtet sein.

4.1 Anforderungs- und Belastungsprofil im Tennis

Tennis ist die einzig weit verbreitete Sportart, die auf unterschiedlichen Bodenbelägen, mit unterschiedlichen Ballarten und variablen Spielmodus betrieben wird. Es handelt sich um eine azyklische Ganzkörperbeanspruchung mit intervallartigen unterschiedlichen Intensitäten (überwiegend extensiv und teilweise intensiven Belastungsphasen) und Zeitdauer, welche zudem von der eigenen und der Spielstärke des Gegners abhängig ist. Durch diese Komplexität sind neben den Labortests auch Matchanalysen oder Feldtest sowie Trainereinschätzungen von besonderer Bedeutung bei der Trainingsgestaltung.

Belastung und Bedeutung der Schläge auf verschiedenen Bodenbelägen

Im Laufe der Jahre hat sich hier eine bedeutende Entwicklung im Tennis gezeigt. So gab es in den Zeiten von Boris Becker noch deutliche Unterschiede auf den verschiedenen Bodenbelägen und es konnte eine Beanspruchung auf Sand bzw. langsamen Belägen nicht mit der auf einem Rasenplatz bzw. schnellen Belegen verglichen werden. Auf Sand dauerten die Ballwechsel zwischen drei bis zehn Sekunden, auf Rasen dagegen verringern sich die Zeiten um 50-100%. Heute zeigt sich, dass die Zahl der Schläge auf den verschiedenen Bodenbelägen nahezu identisch ist:

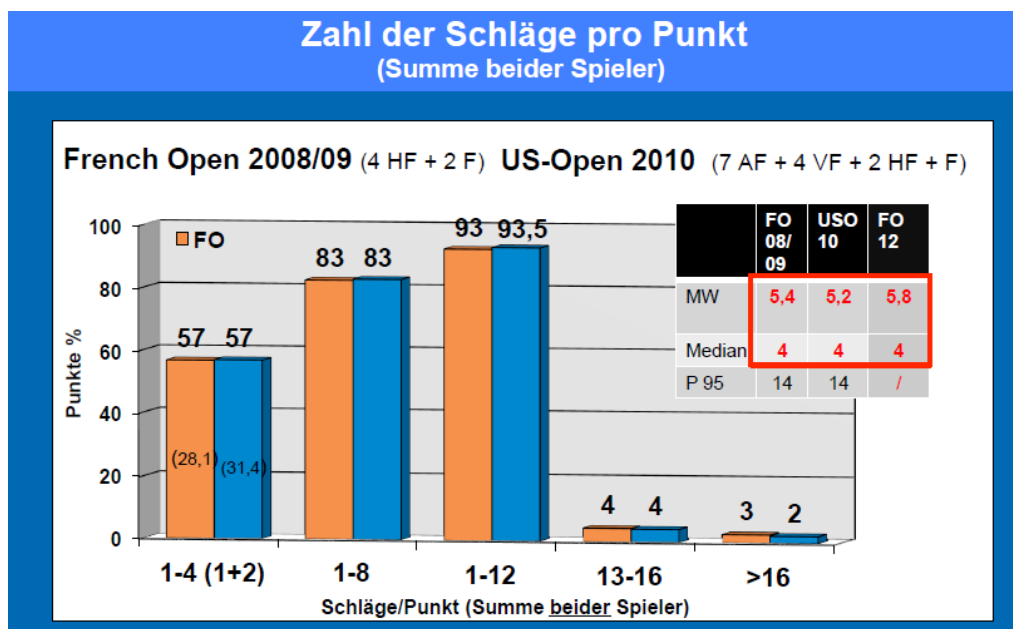


Abbildung 1: Zahl der Schläge auf unterschiedlichen Bodenbelägen (Dr. P. Born (2018))

Im heutigen Tennis lassen sich zudem nur minimale Unterschiede in den Ballwechsellängen auf den verschiedenen Belägen finden. So sind im Durchschnitt 70% aller Ballwechsel nach den ersten vier Schlägen beendet:

2016

RALLY	WIMBLEDON	AUSTRALIA	US OPEN	FRENCH
0-4 shots	71%	69%	68%	67%
5-8 shots	20%	20%	21%	21%
9+ shots	9%	11%	11%	12%

#	SHOTS	%
1	1 shot	29,5%
2	3 shots	15,4%
3	2 shots	9,5%
4	5 shots	8,6%
5	4 shots	7,5%
6	6 shots	5,3%
7	7 shots	4,7%
8	8 shots	3,1%
9	0 (double fault)	2,7%
10	10 shots	2,3%

Abbildung 2: Anzahl der Schläge bis zum Punktgewinn auf den 4 Grand Slams (Dr. P. Born (2018))

Die Spielzeiten können stark variieren. Die Matchdauer, welche oft mit der taktischen Ausrichtung zusammenhängt, beträgt meist mehr als eine Stunde, allerdings kann es auch vorkommen, dass ein Match länger als fünf Stunden andauert. Die effektive Spielzeit ist allerdings aufgrund der zahlreichen Pausen (z.B. durch Seitenwechsel) erheblich kürzer.

Die Entwicklung der Dauer von Ballwechseln lässt sich folgenden Grafiken sehr gut ablesen. Sie liegt in Durchschnitt bei nur noch ca. acht Sekunden:

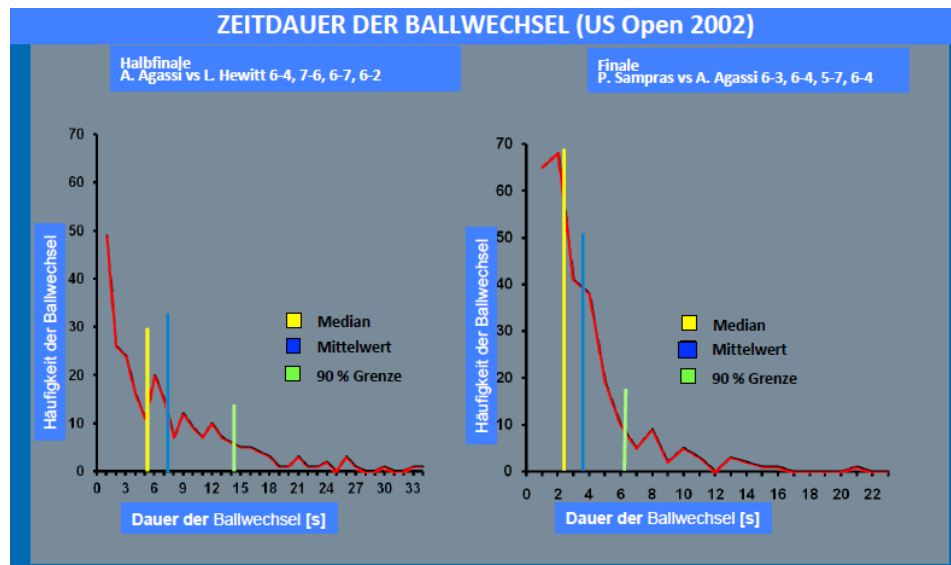
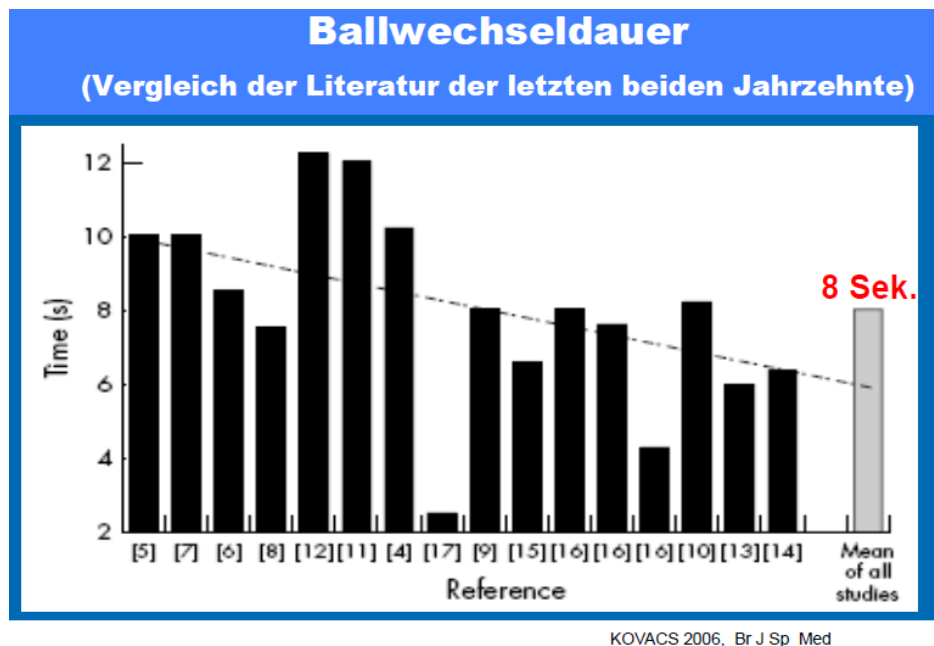


Abbildung 3: Zeitdauer der Ballwechsel (Dr. P. Born (2018))



KOVACS 2006, Br J Sp Med

Abbildung 4: Ballwechseldauer (Dr. P. Born (2018))

Ebenfalls bestehen unterschiedliche prozentuale Verteilungen der Schlagkategorien.⁴ Je geringer die Schlaghäufigkeit, desto bedeutender sind der Aufschlag und Return. Dies muss auch bei der Vorbereitung auf ein Turnier berücksichtigt werden. In der nachfolgenden Grafik zeigt sich, dass der Aufschlag und der Return einen Anteil von ca. 30% im Spiel haben und die Ballwechsel in der Regel nicht länger als 4 Schläge andauern:

⁴ Vgl. Zickermann (2009), S. 56 ff.

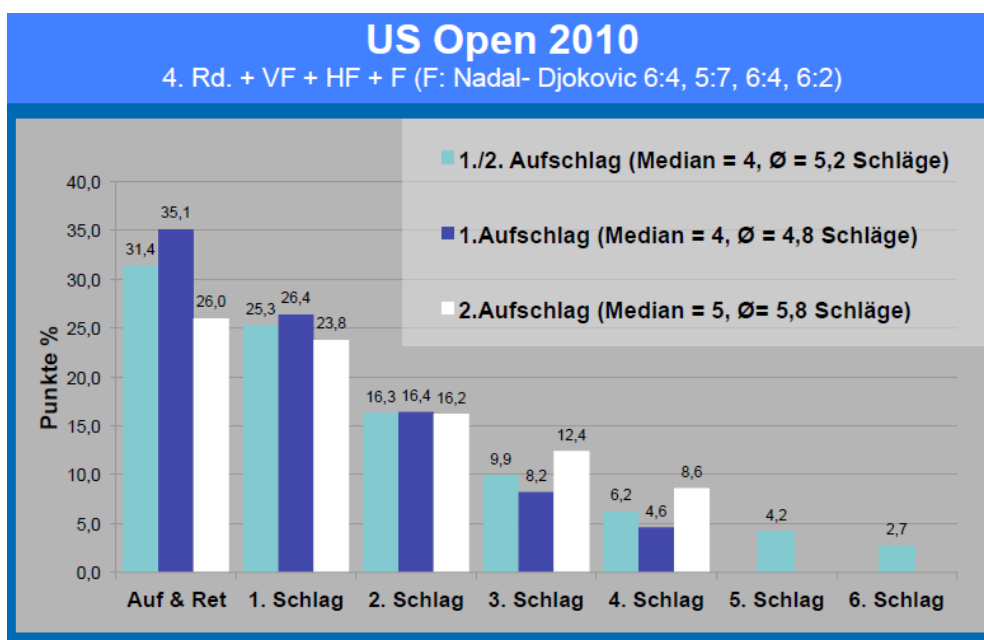


Abbildung 5: prozentuale Verteilung Aufschlag, Return und 1-6. Schlag (Dr. P. Born (2018))

Ebenfalls wird die zunehmende Bedeutung des 1. Aufschlags in folgender Grafik deutlich:

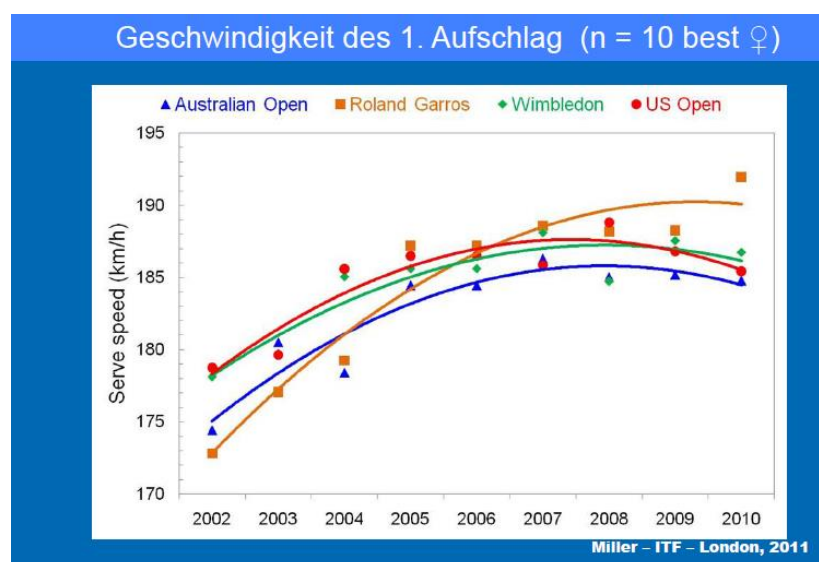


Abbildung 6: Bedeutung des 1. Aufschlags (Dr. P. Born (2018))

Herzfrequenz

Im Tennis werden durchschnittliche Herzfrequenzen zwischen $140-160\text{min}^{-1}$ erreicht. Dabei werden ca. 60-70% der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2max) vorrangig auf submaximalem Niveau belastet wird. Es bestehen allerdings erhebliche Unterschiede hinsichtlich Geschlecht, Altersklasse und Leistungsniveau. Auch innerhalb eines Matches kommt es aufgrund der wechselnden Spielstruktur zu großen Schwankungen.⁵

Energiebereitstellung

Im Bereich der Energiebereitstellung hat sich das Anforderungsprofil an den Tennisspieler extrem verändert, da sich Spielstrategien abgewandelt und Geschwindigkeiten erhöht haben. Sie erfolgt vorwiegend anaerob-alkalisch über die energiereichen Phosphate Adenosintriphosphat (ATP) und Kreatinphosphat (KP) und aerob über den Abbau von Kohlenhydraten und Fetten. Innerhalb der Spielpausen (25 Sekunden nach offiziellen Regeln der ITF) kann sich die kurzfristige Energiebereitstellung

⁵ Vgl. Zickermann (2009), S. 63 f.

ausreichend regenerieren. Der anaerob-laktazide Stoffwechsel wird im Vergleich relativ wenig in Anspruch genommen. Grund hierfür sind die kurzen Ballwechsel, kurze und hochintensive Laufbeanspruchungen und eine submaximale muskuläre Beanspruchung bei längeren Ballwechseln. Der Blutlaktatwert im Match sind somit relativ niedrig. Insgesamt ist die Energiebereitstellung aber auch von Spielstärke, Taktik und Bodenbelag abhängig. Hauptsächlich wird die Energie über Kohlenhydrate (60-85%) und über den Abbau von Fetten (15-40%) gewonnen.⁶ (siehe hierzu auch das DTB Ernährungszept)

Auch der Wandel des Spiels stellt den Spieler vor neue Herausforderungen. Es lässt sich eine zunehmende Leistungsfähigkeit und –dicht im modernen Leistungstennis feststellen. Bspw. Sind die Ballgeschwindigkeiten vor allem beim Aufschlag und Return deutlich gestiegen und es werden neue Spielstrategien angewendet. Die meisten Spitzenspieler bewegen sich meist im Bereich nah an der Grundlinie, was das Spiel schneller macht und die Spieler unter Zeitdruck bringt. Der Anspruch an den Spieler sind dadurch eine höhere technische Ausbildung und schnellere, präzisere Bewegungsabläufe. Hierdurch wird auch der athletische Bereich (Kondition, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) für die Spieler immer bedeutender und eine optimierte Trainingsqualität und effiziente Trainingsplanung und –gestaltung sind unausweichlich. Das auf ein Trainingsziel ausgerichtete Training müssen daher neben der Belastungsdosierung die Faktoren Individualität, Zeitperiode (Vorbereitungs- und Wettkampfphase), kalendarisches und biologisches Alter, Spielalter, Spielniveau, Geschlecht, Bodenbelag und Umweltbedingungen (z.B. Klima, Zuschauer) berücksichtigt werden.⁷

4.2 Leistungsstruktur und Leistungsfähigkeit im Tennis

„Die sportliche Leistungsfähigkeit stellt den Ausprägungsgrad einer bestimmten sportmotorischen Leistung dar und wird aufgrund ihres komplexen Bedingungsgefüges von einer Vielzahl spezifischer Faktor bestimmt.“⁸ Das „Vereinfachte Modell der Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit“ von Weineck beschreibt die Einflussfaktoren Technik, Kondition, taktisch-kognitive, psychische und soziale Fähigkeiten sowie veranlagungsbedingte, konstitutionelle und gesundheitliche Faktoren.⁹ Zu beachten ist dabei, dass diese Faktoren in Abhängigkeit zueinanderstehen. Änderungen an einem Faktor haben in der Regel auch Auswirkungen auf die anderen Leistungsfaktoren. Die tatsächlichen Ursache-, Wirkungs-Beziehungen, Voraussetzungen oder Wechselwirkungsbeziehungen, welche besonders für Sportspiele von Bedeutung sind, bleiben jedoch offen.

Sportspiele zeigen Besonderheiten in der Leistungsstruktur auf. Lames spricht dabei von der integrativen Leistungsstruktur der Sportspiele. Tennis als Rückschlagsportart kann in diesen Komplex der Sportspiele eingeordnet werden. Neben der individuellen Leistungsfähigkeit des Athleten haben auch Faktoren wie Spielfähigkeit und Spielwirksamkeit Einfluss auf Erfolg und Misserfolg.¹⁰

Auch Hohmann beschreibt die sportliche Leistungsfähigkeit ähnlich. Er definiert die Leistung im Sportspiel als „Die Leistungsfähigkeit eines Sportspielers, die auf Grundlage elementarer konditioneller, koordinativer sowie psychischer Fähigkeiten ermöglicht, die komplexen taktischen Fähigkeiten, techno-motorischen Fertigkeiten und technisch-taktischen Handlungen in komplexen Spielhandlungen situationsadäquat anzuwenden und damit Spielanforderungen zu erfüllen.“¹¹

Die Leistungsfähigkeit eines Sportspielers kann demnach als hochkomplexes System aus leistungsbestimmenden Faktoren, welche hierarchisiert dem übergeordneten Konstrukt der Spielfähigkeit unterliegen und zudem immer Ergebnis eines Interaktionsprozesses mit dem Gegner sind, definiert werden.¹²

In der gängigen Literatur und aktuellen Forschung wird oft diskutiert, ob es überhaupt möglich sei, im Tennissport aufgrund der Heterogenität und Komplexität der alters- und geschlechtsspezifischen Anforderungen, ein sinnvolles und in der Praxis nutzbares Leistungsstrukturmodell herzuleiten.¹³

6 Vgl. Zickermann (2009), S. 67; DTB (1996)

7 Vgl. Zickermann (2009), S. 72 ff.

8 Weineck (2019), S. 21

9 Vgl. Weineck (2019), S. 22

10 Vgl. Lames (1998), S. 173

11 Vgl. Hohmann (1994), S. 50

12 Vgl. Lames (1998), S. 138

13 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 14

Basierend auf den vorangegangenen Ausführungen stellt der Deutsche Tennis Bund unter Berücksichtigung der Leistungsstrukturmodelle von Weineck, Hohmann/Brack sowie Lames modifiziert mit tennisspezifischen Anforderungen (Ferrauti/Maier/Weber (2014)) sein Modell zur Sportlichen Leistungsfähigkeit wie folgt dar. Als besonders wichtige Faktoren zur Leistungsdetermination werden die Faktoren Umfeld, Psyche, Konstitution und Gesundheit, Technik, Taktik und letztlich der immer mehr an Bedeutung gewinnende Bereich Athletik definiert.

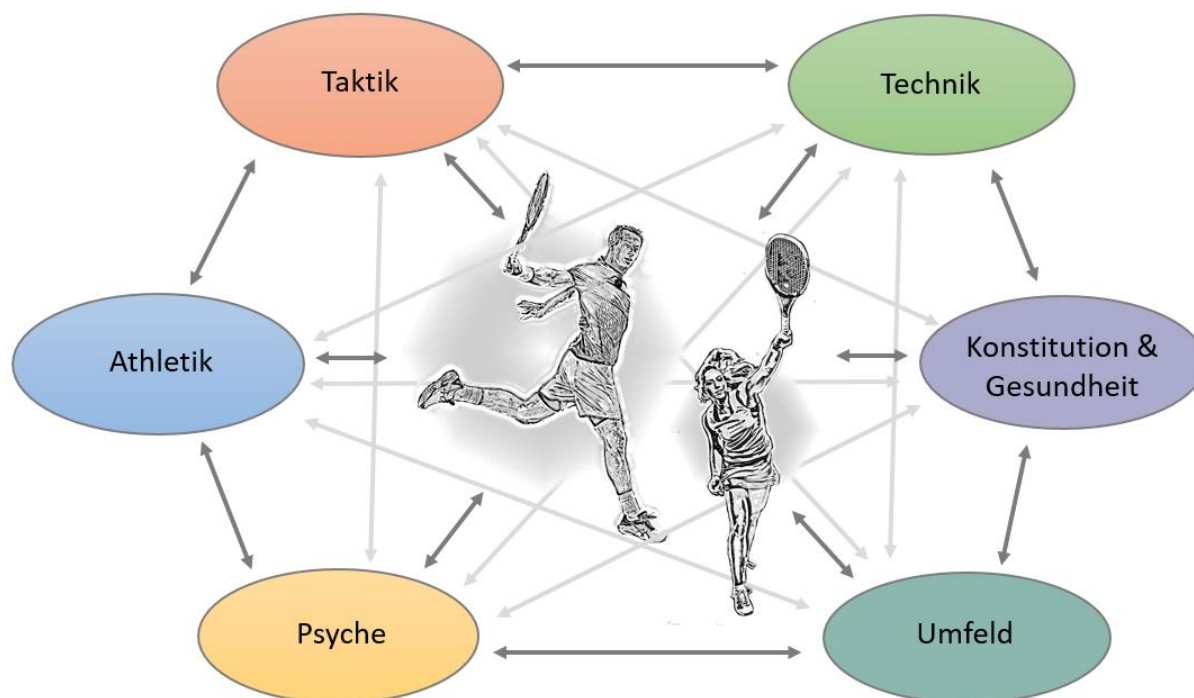


Abbildung 7: Sportliche Leistungsfähigkeit im Tennis (in Anlehnung an Ferrauti/Maier/Weber (2014) und Hohmann/Brack (1983) und Weineck (2019))

„In kaum einer anderen Sportart wird die Leistungsstruktur durch eine ähnliche Vielzahl an Einflussfaktoren geprägt wie im Tennissport.“¹⁴

Festzuhalten ist, dass die Leistungsstruktur im Tennis aus einem komplexen Netzwerk von wichtigen Leistungskomponenten besteht, wobei einzelne Faktoren je nach Alter, Geschlecht, Spielertyp und Bodenbelag in unterschiedlicher Weise in den Vordergrund treten. Dabei ist zu beachten, dass keiner der Faktoren für das Erreichen eines hohen Leistungsniveaus nur unterdurchschnittlich ausgeprägt sein darf. Für die Trainingspraxis bedeutet dies, dass die Gefahr besteht, dass das Training häufig komplex gestaltet wird, ohne die oftmals notwendige „gezielte Ansteuerung einzelner, unzureichend ausgeprägter Leistungskomponenten“.¹⁵

Im jungen Alter ist es bedingt möglich, Defizite in bestimmten Bereichen durch andere Bereiche auszugleichen, aber für dauerhafte Erfolge und eine Etablierung in der nationalen und internationalen Spitze genügt es nicht, einzelne Faktoren überdurchschnittlich auszubilden und dafür andere Komponenten außer Acht zu lassen. In der absoluten Weltspitze ist es aufgrund des hohen Leistungsniveaus und der Leistungsdichte nicht mehr möglich ungenügend ausgebildete Faktoren zu kompensieren¹⁶.

Im weiteren Verlauf der Rahmentrainingskonzeption werden die relevanten Faktoren grundlegend beschrieben. Die einzelnen Komponenten der Leistungsfähigkeit werden mit dem gleichem „Farbcoding“ auch in der jeweiligen Trainingsstufe wieder.

¹⁴ Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 14

¹⁵ Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 15; Zickermann (2009), S. 56 f.

¹⁶ Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 15

4.2.1 Umfeld

In der Praxis ist es wichtig, dass klar definierte Strukturen und Aufgabenverteilung vorliegen. WER ist für den Athleten und das Training zuständig? WER trägt die sportliche Hauptverantwortung? Hierzu können folgende Personen zählen:

- Ballschule
- Heimtrainer / Vereinstrainer
- Bezirks- oder Regionstrainer
- Verbandstrainer
- Bundestrainer
- Privattrainer
- Eigenverantwortung

Außerdem muss das Training an die gegebene **Infrastruktur** angepasst sein. Hierbei ist zunächst klar zu unterscheiden, welche Schulform die individuell beste Lösung für den Spieler ist. Es gibt neben dem Besuch einer Regelschule, auch die Möglichkeit zwischen einer sportbetonten Schule, Elite- oder Fernschule, die speziell für Athleten ausgelegt sind, die eine Profikarriere anstreben.¹⁷ Weitere Trainingsorte sind:

- Vereine/Heimverein
- Landesleistungszentren
- Bundesstützpunkte
- Olympiastützpunkte
- Akademien
- College
- Zuhause

Ebenfalls eine entscheidende Rolle spielt das soziale Umfeld der Spieler. Hierbei stehen selbstverständlich die **Eltern** im Fokus.

Die Verbandsstrukturen und Zuständigkeiten in den einzelnen Kaderstufen werden im DTB Förderkonzept dargestellt.¹⁸

17 Weitere Informationen Konzept Duale Karriere
18 DTB Förderkonzept (2019)

4.2.2 Konstitution & gesundheitliche Faktoren

Definition Konstitution:

„Als Leistungsfaktor Konstitution“ sollen das Energie übertragende Funktionssystem und damit in erster Linie die körperlichen Leistungsvoraussetzungen dargestellt werden.“¹⁹

Die körperlichen Leistungsvoraussetzungen sind teilweise genetisch festgelegt, allerdings können diese auch durch Training beeinflusst werden. Je höher das Leistungsniveau, desto mehr Einfluss hat auch die Konstitution auf das Tennisspiel.²⁰

Abhängig von der Konstitution wird die Entwicklung des Spielers in eine bestimmte Richtung geführt. Sehr groß gewachsene Spieler werden andere Schwerpunkte in ihrem Spiel entwickeln müssen als kleinere Spieler. So werden z. B. große Spieler intensiver mit dem Aufschlag und Grundschlägen mit hoher Geschwindigkeit agieren um den Ballwechsel zu dominieren, während kleinere Spieler möglicherweise ihre Schwerpunkte in den Grundschlägen mit mehr Drallvarianten und der Beinarbeit legen sollten.

Im Tennis wird die Energie großenteils über den Abbau von Kohlenhydraten (60-85%) bereitgestellt. Erst an zweiter Stelle steht der Abbau von Fett (ca. 15-40%). Je intensiver der Ballwechsel ist, desto mehr erfolgt die Bereitstellung der Energie über den Kohlenhydratstoffwechsel. Je länger die Belastung andauert, desto mehr schöpft der Körper seine Energie aus dem Fettstoffwechsel. Vor einem Match sollten daher die Kohlehydratspeicher aufgefüllt sein, wodurch dann mit einem Abfall des Blutzuckers im Verlauf eines üblichen Tennismatches von 1-2 Stunden nicht zu rechnen ist. Nach einem Match oder Training sollten diese Speicher dann aber wieder mit kohlenhydratreicher Kost aufgefüllt werden. Dauert ein Training oder Match länger als 90 Minuten, sollte eine regelmäßige Zufuhr in kleinen Portionen von leicht verdaulichen Kohlenhydraten erfolgen.²¹

Die Gesundheit, welche auch von vielen Faktoren der individuellen Lebensführung abhängt, ist eine Grundvoraussetzung für einen guten und erfolgreichen Sportler. Dazu sind auch Regenerationsprozesse und Erholungsphasen von größter Bedeutung. Im Hochleistungs- und Profisport ist daher wichtig, seine Lebensplanung der Sportart anzupassen.

Um Verletzungen vorzubeugen empfiehlt sich ein systematisch aufgebautes Muskeltraining:

1. *Allgemeines Aufbautraining der gesamten Muskulatur zur harmonischen Entwicklung und Stabilisierung des Halte- und Bewegungsapparats.*
2. *Fortentwicklung der tennisspezifischen Muskulatur unter besonderer Berücksichtigung von individuellen Kraftdefiziten oder mangelhafter Dehnfähigkeit zur Leistungssteigerung. [...]*
3. *Regelmäßige Kräftigung und Dehnung der (über-)belasteten Muskelgruppen zur Verletzungsprophylaxe. Eine solche Muskelpflege einschließlich der Beseitigung von muskulären Ungleichheiten (Dysbalancen) ist besonders wichtig für folgende Muskelgruppen: Rückenstrecker, Hüftbeuger/-strecker, Hüftstrecker/Kniebeuger, Oberschenkelanzieher, Handgelenkbeuger, Unterarmaußenwender, Handgelenkstrecker und Unterarminnenwender.²²*

19 Schnabel/Harre/Krug (2011), S. 193

20 Vgl. Geese/Hillebrecht (2006), S 24 f.

21 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 330 ff.

22 Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 333 f.

4.2.3 **Psyche**

In der Persönlichkeitsforschung hat die Psyche einen entscheidenden Einflussfaktor auf Höchstleistungen. Auch im Tennis spielt sie eine bedeutende Rolle.²³ Dort werden die psychischen Eigenschaften als Moderatoren im Zusammenspiel der physischen Fähigkeiten und der sportlichen Leistungsfähigkeit gesehen. Es gelten dabei vier Fähigkeitskomplexe als bedeutsame psychische Voraussetzungen sportlicher Leistungsfähigkeit:

- kognitive Fähigkeiten (Einfluss auf technomotorische Bewegungsabläufe)
- motivationale Fähigkeiten
- Volitive Fähigkeiten (Zusammenhang von Stresstabilität und sportlichen Leistungen)
- Soziale Fähigkeiten²⁴

Im Tennis ist die Psyche zum einen für das Verarbeiten und Umsetzen von Trainingsinformationen und zum anderen für die Leistungen im Wettkampf verantwortlich. Die Konzentrationsfähigkeit und die emotionale Verarbeitung von Situationen sind zwei wichtige Aspekte. Willenskraft, taktisches Verständnis, Motivation und Emotionen sind weitere wichtige Faktoren.²⁵

Bereits von klein auf müssen mentale Fähigkeiten trainiert und geschult werden. Das kann durch entsprechende Übungsaufgaben und Trainingsgestaltung im Training erfolgen. Mit zunehmender Spielstärke sind Sportler oftmals technisch und athletisch auf einem sehr hohen und ähnlichen Niveau, aber am Ende wird der(die)jenige gewinnen, der/die an diesem Tag seine Leistungen am besten abrufen kann. Je höher das Leistungsniveau, desto mehr werden mentale oder psychologische Prozesse entscheiden.

Im Tennis kann zwischen folgenden Trainingsmitteln unterscheiden werden:

Sportpsychologische Beratung:

Fremd- und Eigenberatung außerhalb des Tennisplatzes sowie während der Trainingsphase und speziell in der Vor- und Nachbereitung eines Tennismatches.

Mentaltrainings auf dem Platz:

Auf dem Tennisplatz während der Ballwechsel und vor allem in den Pausen (zwischen den einzelnen Punkten sowie beim Seitenwechsel).²⁶

Weiteres erfährt man im DTB Online Campus unter Mentale Fähigkeiten und psychologisch orientiertes Training²⁷ und unter der Rubrik Psychologie.²⁸

23 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 168

24 Vgl. Hohmann/Lames/Letzelter (2007), S. 144 f.

25 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 169

26 Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 170; Hinweis: Mentaltraining kann auch vor dem Wettkampf stattfinden

27 DTB Online Campus: <https://dtb.campus.tennisgate.com/bewegungs-trainingslehre/trainingstheoretische-grundlagen-des-tennisunterrichts/mentale-faehigkeiten-und-psychologisch-orientiertes-training/>

28 DTB Online Campus: <https://dtb.campus.tennisgate.com/psychologie/>

4.2.4 Athletik

Definition Athletik:

Athletiktraining hat die Aufgabe, entsprechend dem sportartspezifischen Anforderungsprofil das Kerngeschäft des Technik-Taktik- und Wettkampftrainings mit geeigneten Inhalten und Methoden des Konditions- und Koordinationstrainings zu unterstützen, den Regenerationsprozess zu fördern und einen Beitrag zur Prävention von Verletzungen sowie Fehl- und Überlastungen zu leisten. [...] Das können nur solche Anforderungen leisten, die in Umfang, Intensität, Schwierigkeit, Handlungsdichte sowie in den qualitativen Komponenten der Informationsaufnahme und –verarbeitung sowie der Handlungs- und Bewegungssteuerung über das hinausgehen, was die Sportart (Disziplin) selbst bietet.²⁹

Definition Kondition:

Komponente der sportlichen Leistungsfähigkeit, die vorrangig durch energetische Faktoren und Prozesse bestimmt ist und im Niveau der körperlich-motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sowie in deren komplexen Zusammenwirkungen leistungswirksam zum Ausdruck kommt.³⁰ Weitere Autoren ordnen auch die Beweglichkeit als wichtigen Bestandteil der Kondition zu, welche auch eine wichtige Bedeutung im Tennis hat.³¹

Eine detaillierte Ausführung der Komponenten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit wird im DTB Online Campus dargestellt.³²

Alle Komponenten stehen in Abhängigkeit zueinander, wodurch auch die Kombinationen wie die Schnellkraftfähigkeit, Kraftausdauer oder Schnelligkeitsausdauer von Bedeutung sind.³³ Diese werden in der nachfolgenden Grafik dargestellt:

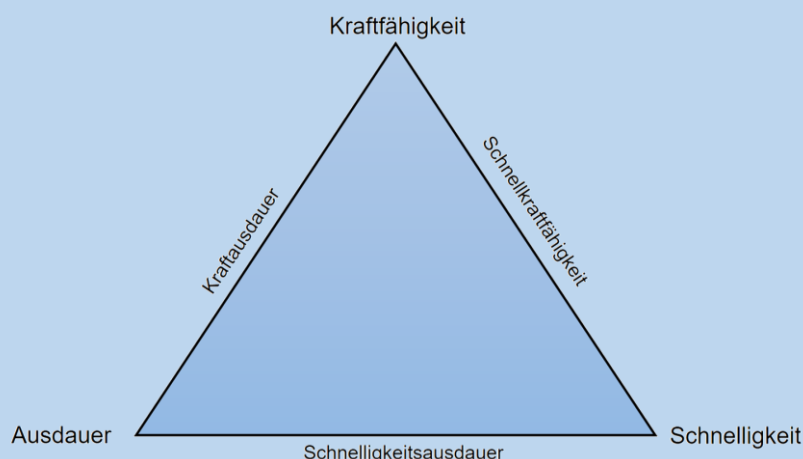


Abbildung 8: Beziehung zwischen den konditionellen Fähigkeiten (eigene Darstellung in Anlehnung an Schnabel/Harre/Krug (2011))

Im modernen Athletiktraining ist es schwer zwischen Kondition und qualitativen Aspekten der Bewegung - gerade in der Sportart Tennis, die extrem von Koordination und funktioneller Beweglichkeit abhängig ist - zu trennen. Wie in der untenstehenden Grafik dargestellt, haben neben den klassischen Energiebereitstellungsprozessen dementsprechend Bewegungsökonomie (technische Komponenten Bearbeitung sowie Schlugausführung) und inter- sowie intramuskuläre Koordination einen hohen Anteil an der konditionellen Leistung.

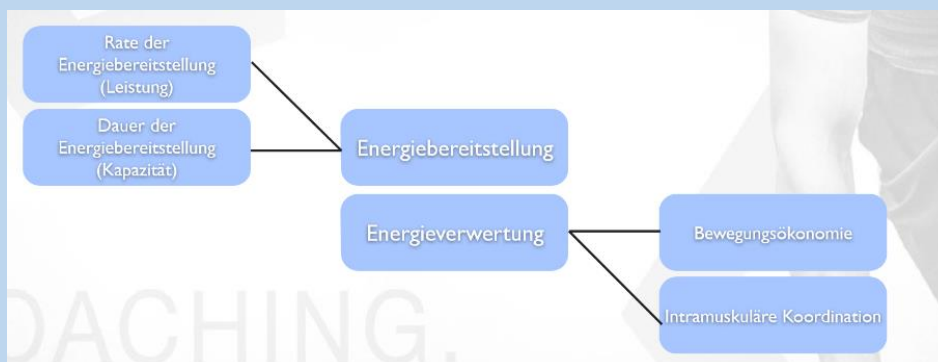


Abbildung 9: Energiebereitstellung (angepasst an DOSB Fortbildung „Performance Profiling – Stressreservoir, Bewegungseffizienz, Diagnostik im Hochleistungssport“ von Gerrit Keferstein)

Es ist von besonderer Bedeutung, dass alle Bereiche der Kondition altersgerecht ausgebildet werden. Aufgrund der engen Turnierstruktur und das Fehlen von turnierfreien Phasen ist es im Tennis besonders schwer, ein generalisiertes Konzept für den langfristigen Leistungsaufbau zu erstellen. Es müssen dabei immer die individuellen Rahmenbedingungen des Spielers berücksichtigt werden. Besonders in den ersten Entwicklungsstufen ist notwendig, weg von „Fit für das nächste Turnier“ hin zu „Fit, wenn es zählt“ zu kommen.

Die Bedeutungen dieser athletischen Faktoren sind im Laufe der langfristigen Spielerentwicklung unterschiedlich. Allerdings sind die meisten professionellen Spieler auf ATP Niveau auch komplette Athleten im allgemeinen Sinn.

Eine spezielle Leistungsdiagnostik ist für eine gute Trainingssteuerung (siehe Konzept Leistungsdiagnostik) sehr wichtig. Konditionelle Schwächen lassen sich Großteiliges auch zu späteren Zeitpunkten nachholen – Qualität der Bewegung und technische Fertigkeiten hingegen nur sehr schwer. Der DTB greift beim Thema Diagnostik auf den „High Performance Test“ (Bundeskaderathleten) und den DTB Konditionstest (Landesverbandsathleten), sowie eine einmalig pro Jahr stattfindende sportmedizinische Untersuchung zurück. Für den DTB-Konditionstest können die aktuellen Normprofile auf der DTB Website abgerufen werden.³⁴ Für den „High Performance Test“ werden aus den Ergebnissen der nächsten Datensätze in den kommenden Jahren athletische Normwerte für die einzelnen Entwicklungsstufen abgeleitet werden.

Konditionelle Faktoren sollten im Zusammenhang mit der Gesamtbelastung gesehen werden. Dementsprechend geht es durch die hohe Wettkampfdichte immer mehr darum, die konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf den Punkt bzw. zum jeweiligen Wettkampf abrufen zu können. Dies wird in anschließender Grafik dargestellt.

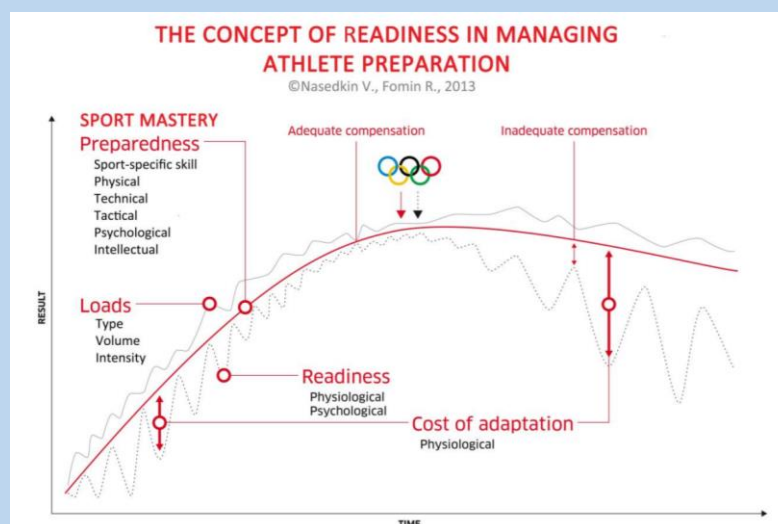


Abbildung 10: The Concept of readiness in managing athlete preparation (Fomin / Nasedkin (2013))

Aus präventiver Sicht muss der Sportler die Belastungen seinem konditionellen Zustand anpassen, da es sonst zu Verletzungen oder Schädigungen kommt. Das stellt die Trainingslogistik erfahrungsgemäß vor eine schwierige Aufgabe. Für jeden Sportler sollte es einen „Belastungsmanager“ geben, der diese Steuerung federführend übernimmt.

Koordinative Fähigkeiten

Den koordinativen Fähigkeiten kommt im Tennis eine besonders große Bedeutung zu.

Definition Koordinative Fähigkeiten:

Heinzel et al. Definiert Koordinative Fähigkeiten wie folgt: „Unter Koordination im Tennis ist primär das neuromuskuläre Zusammenspiel für das Balltreffen (mit Schläger) und das Zieltreffen (im gegenüberliegenden Feld) zu verstehen. Darüber hinaus zeigt sich die Koordination in der Fähigkeit, Schläge auch unter hohem Druck (Zeitdruck, Präzisionsdruck und Komplexitätsdruck) erfolgreich auszuführen.“³⁵

29 Nieber/Heiduk: (2016), S. 4-8

30 Schnabel/Harre/Krug (2011), S. 156

31 Schnabel/Harre/Krug (2011), S. 155

32 DTB Online Campus: <https://dtb.campus.tennistgate.com/kinder-und-jugendtraining/theorie/konditionelle-komponenten/#>

33 Vgl. Schnabel/Harre/Krug (2011), S. 156

34 Normwerte DTB-Konditionstest: <https://www.dtb-tennis.de/Jugend-und-Foerderung/Foerderung/DTB-Konditionstest>

35 Ferrauti/Maier/Weber (2002), S. 76

„Zur Erklärung der koordinativen Fähigkeiten werden zwei Modelle herangezogen. Das Modell der Koordinativen Fähigkeiten der Autoren Harre, Meinel/Schnabel, Blume und Hirtz und das Modell der Druckbedingungen von Neumaier/Mechling. Das Koordinationsmodell von Harre (1982) unterscheidet sieben koordinative Fähigkeiten: Kopplungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit. Dieses einfache und praxisbezogene System gibt den Trainern klare Trainingsziele vor. Diese sieben koordinativen Fähigkeiten bilden die Grundlage auf denen die speziellen Bewegungen und Techniken im Tennis, wie Vorhand, Rückhand etc. erlernt werden können. Der Lebensabschnitt zwischen dem 6. – 12. Lebensjahr ist zum Erwerb der Techniken besonders günstig.“³⁶



Abbildung 11: Das Modell der Koordinativen Fähigkeiten (angelehnt an Harre (1982), Meinel/Schnabel (2004), Blume (1978) und Hirtz (1994))³⁷

„Nach Neumaier, A. (1999) orientiert sich das koordinative Anforderungsprofil an zwei Kategorien, den „Informationsanforderungen“ und den „Druckbedingungen“. [...] spielen Informationsverarbeitung und die zugehörigen Analysatoren eine große Rolle für die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. Während bei der Positionierung und dem Timing der optische Analysator dominiert, sind bei der Ballkontrolle verstärkt die kinästhetischen Analysatoren gefordert, um die feinen Impulsabstufungen zu erzeugen. Neben den beiden genannten sind noch der akustische, der taktile und der vestibuläre Analysator zu nennen. Eine Sonderrolle wird in dieser Konzeption der Gleichgewichtsregulation zugewiesen, da diese von übergreifender Bedeutung ist und von allen anderen Analysatoren mitbestimmt wird. Neben den Informationsanforderungen sind zur Kennzeichnung koordinativer Anforderungen sowohl der Sportart insgesamt, als auch für die jeweiligen Aufgaben und Aufgabenlösungen die Druckbedingungen zu nennen. Neumaier (1999, 157) unterscheidet in Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck und Belastungsdruck.“³⁸



Abbildung 12: Informationsanforderungen und Druckbedingungen (vgl. Neumaier (1999))

36 Vgl. DTB Online Campus

37 DTB Online Campus

38 DTB Online Campus

4.2.5 Technik

„Die Technik ist im Tennis der entscheidende leistungsbegrenzende Faktor“³⁹ Die klassische Trainingslehreliteratur wird der Sportart Tennis daher auch nicht gerecht. Grundlegend ist zunächst eine **stabile Bewegungstechnik**, welche somit auch entscheidend in vielen Standardsituationen ist. In einem Spiel kommt es aber auch durch die gegnerabhängige Spielstruktur und wechselnde äußere Bedingungen zu vielen unvorhersehbaren Situationen, welche eine **variable Bewegungstechnik** verlangen. Zusätzlich sind viele Spielsituationen von Wettkampfdruck, individuellen, psychologischen und taktischen Bedingungen gekennzeichnet, welche eine persönliche **situative Technik** erfordern. Nach Ferrauti werden im Techniktraining somit die Trainingsziele

- Stabilität
- Variabilität
- Situativität

verfolgt.⁴⁰ In der Praxis sollten die Technikziele sinnvoll methodisch miteinander verknüpft werden und nicht getrennt voneinander trainiert werden.⁴¹

Die technischen Fähigkeiten eines Spielers beziehen sich im Allgemeinen auf bewegungstechnische Ausführungen. Neben den Schlagausführungen gehören auch bewegungstechnische Fertigkeiten der Bein- und Laufarbeit dazu. Schlagtechnische Qualitäten lassen sich am besten anhand der Streuung und Konstanz der Schläge überprüfen. Im Bereich der Tennistechnik gibt es viele verschiedene Schläge, die man unterscheiden kann. Die Technikdetails sind im elektronischen Lehrplan des DTB, dem DTB online Campus zu sehen.⁴² Folgende Schläge kommen zur Anwendung:

- Vorhand
- Rückhand
- Aufschlag
- Flugball/Volley
- Schmetterball
- Return
- Stopp
- Lob
- Halb Volley.
- Rückhandschmetterball
- Verbindungsschläge

Außerdem gibt es diese Schläge in verschiedenen Variationen und Drallarten. Das macht die technische Ausbildung sehr komplex, da die technischen Komponenten im taktischen Zusammenhang zu sehen und zu trainieren sind. Auch die Positionen, wo ein Schlag ausgeführt wird und die Spielabsichten können sehr unterschiedlich sein und müssen entsprechend trainiert werden. Im Bereich der Beinarbeit kommen ebenfalls verschiedene Techniken vor. Dazu gehört die Beinarbeit vor, während und nach der Schlagausführung.

Insgesamt gehört Tennis zu einer technisch sehr komplexen Sportart. Daher dauert die Ausbildung von Athleten zu einem Spitzensportler ca. 10-15 Jahre. In der Technikentwicklung spielen neben dem Alter weitere Faktoren eine wichtige Rolle. Dazu gehören die Körpermerkmale wie Größe und Statur, die individuelle körperliche Entwicklung und die eigene individuelle Schlag- und Bewegungsausführung. Da das beste motorische Lernalter im Bereich 10-12 Jahre liegt, ist es wichtig in dieser Phase möglichst viele technische Grundlagen auszubilden. Je höher die technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind, desto mehr taktische Möglichkeiten stehen dem Spieler zur Auswahl. Je bessere die technischen Qualitäten sind, desto ökonomischer kann agiert werden, was wiederum weniger Verletzungen nach sich zieht.

³⁹ Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 72

⁴⁰ Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 73

⁴¹ Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 82

⁴² DTB Online Campus

Eine genaue Beschreibung der Technik findet man im DTB Online Campus unter Technische Fertigkeiten.⁴³

Eine wesentliche Voraussetzung eines effizienten Techniktrainings ist neben psychischen und konditionellen Grundlagen die stark ausgeprägten und geschulten koordinativen Fähigkeiten. Sie beeinflussen das Techniktrainings maßgeblich.⁴⁴ Es sollte aber nicht außer Acht gelassen werden, dass koordinative Fähigkeiten möglichst früh geschult werden müssen. „Die Modelle der Koordination“ werden im DTB Online Campus erklärt.⁴⁵

4.2.6 Taktik

Auch die Taktik ist ein zentraler Einflussfaktor auf die sportliche Leistungsfähigkeit im Tennis. Sie ist untrennbar mit den individuellen Technischen, psychischen und konditionellen Fähig- und Fertigkeiten eines Spielers und des Gegners verknüpft. Daher kann diese auch nicht isoliert betrachtet werden.⁴⁶

Definition Taktik:

*Gesamtheit der individuellen und kollektiven Verhaltensweisen, Handlungen und Operationen von Sportlern und Mannschaften, die unter Beachtung der Wettkampfbregeln, des Partner- und Gegenverhaltens, sowie der äußeren Bedingungen auf die volle Nutzung der eigenen Leistungsvoraussetzungen im Sinne eines bestmöglichen Wettkampfergebnisses oder einer optimalen Leistung gerichtet sind.*⁴⁷

Ferrauti (2014) gliedert den Ablauf der taktischen Anforderungen wie folgt:

1. Antizipation und Wahrnehmung
2. Beurteilung
3. Entscheidung
4. Handlungs- bzw. Schlagausführung
5. Bewertung und Verhaltenssteuerung

Im Taktiktraining soll der Spieler lernen in einer Spielsituation auf einen Pool von verschiedenen taktischen Handlungsmöglichkeiten zurückgreifen zu können und eigenständig die erfolgreichste Alternative zu wählen und umzusetzen. Hierfür müssen psychologische, tennisspezifische und technische Aspekte trainiert werden.⁴⁸ Im Tennis muss zudem zwischen Einzel- und Doppeltaktik unterschieden werden.⁴⁹

Zu den Taktikgrundlagen gehören das Bewusstsein der eigenen Stärken und Schwächen sowie das Wissen und Erkennen der gegnerischen Stärken und Schwächen. Neben taktischen Grundmustern, die trainiert werden müssen, ist das situative Entscheiden und Handeln unter Zeitdruck ein entscheidender Leistungsfaktor. Im Doppel kommen weitere taktische Komponenten dazu. Bereits im Kindesalter sollten taktischen Elemente besprochen und trainiert werden. Wichtig hierbei sind das Erleben vieler verschiedener Spielsituationen, Partner und Gegner. Sowohl im Training als auch im Wettkampf. Daher sind Wettkämpfe beginnend im Kleinfeld eine wichtige Grundlage für das Erlernen taktischen Handelns. Versäumnisse in der Jugend können später nur schwer nachgeholt werden. Taktik geht einher mit Antizipation und Erfahrung.

Eine detaillierte Ausführung ist im DTB Online Campus unter Taktik und Taktiktraining zu finden.⁵⁰

43 DTB Online Campus: <https://dtb.campus.tennisgate.com/bewegungs-trainingslehre/trainingstheoretische-grundlagen-des-tennisunterrichts/technische-fertigkeiten/>

44 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 76

45 DTB Online Campus: <https://dtb.campus.tennisgate.com/kinder-und-jugendtraining/theorie/koordinative-komponenten/modelle-der-koordination/#>

46 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 118

47 Schnabel/Harre/Krug (2011), S. 96

48 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 119

49 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 124 ff.

50 DTB Online Campus: <https://dtb.campus.tennisgate.com/bewegungs-trainingslehre/trainingstheoretische-grundlagen-des-tennisunterrichts/taktik-und-taktiktraining/>

5 Grundlagen Trainings- und Wettkampfplanung

Die Trainings-/Wettkampfplanung und -steuerung hat einen entscheidenden Einfluss auf das Erbringen von Spitzenleistungen.⁵¹

5.1 Trainingsplanung und -steuerung

Definition Trainingsplanung:

„Trainingsplanung heißt, Trainingsprozesse in einem abstrakten Planmodell gedanklich vorwegzunehmen. Als wichtigster Bestandteil der Trainingssteuerung werden in dieser Instanz alle Vorentscheidungen für Trainingsziele, Trainingsstruktur und Trainingsablauf (einschließlich der Durchführung, Kontrolle und Auswertung des Trainings) getroffen.“⁵²

Wichtig bei der Trainingsplanung ist somit, dass die Planungen nach der praktischen Durchführung immer wieder hinterfragt und kontrolliert werden. Die Kontrolle kann dabei durch Trainingsprotokollierungen⁵³ oder Leistungskontrollen⁵⁴ erfolgen. Auch der Wettkampferfolg gibt einen Hinweis auf erfolgreiches Training. Die Ergebnisse und Analysen der Trainingskontrollen, die sogenannte Trainingsauswertung, lassen dann Schlussfolgerungen für eine evtl. Anpassung des Trainingsplan schließen. Diesen Vorgang nennt man Trainingssteuerung.⁵⁵

Definition Trainingssteuerung:

„Trainingssteuerung ist die gewichtete kurz-, mittel- und langfristige Abstimmung und Ausführung aller Planungs-, Trainings-, Kontroll- und Lenkungsmaßnahmen eines Trainingsprozesses zur Erreichung der Trainingsziele.“

Durch eine gezielte Trainingssteuerung und ständigen Vergleich der Ist- mit den Soll-Werten steigt die Leistung im Idealfall linear an. Im Tennis (und auch anderen Sportarten) treten aber unerklärliche Schwankungen in der Leistungssteigerung auf. Leistungssteigerungen zeigen sich oftmals erst verzögert. Dies verlangt demnach eine besonders Vertrauensverhältnis zwischen Spieler, Trainer und auch Eltern.⁵⁶

51 Vgl. Hohmann/Lames/Letzelter (2007), S. 172

52 Hohmann/Lames/Letzelter (2007), S. 178

53 Siehe athpro

54 Siehe LUD/DTB-Konditionstest

55 Vgl. Hohmann/Lames/Letzelter (2007), S. 178 ff.

56 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2002), S. 35

5.2 Wettkampfplanung im Tennis

„In der Sportart Tennis sind Wettkämpfe zum Leistungsvergleich/Leistungskontrolle und zur Motivation von besonderer Bedeutung. In der Turniersituation können Tennisspieler die im Training erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltensweisen anwenden und nachweisen. Grundsätzlich gilt: Turniere sind entsprechend dem Alter der Spielerinnen bzw. Spieler auszuwählen. Die „2 zu 1 Rate“ sagt aus, dass solche Turniere gewählt werden, bei denen der Spieler in der Regel zwei Runden gewinnen kann. [...] Die Anzahl der Turnierspiele pro Jahr richtet sich nach dem Alter und dem Leistungsniveau. Bei einer zu großen Anzahl von Wettkämpfen besteht die Gefahr, dass die sportliche Leistung nicht genügend planmäßig entwickelt wird. Umso mehr sind der Wettkampf- und Trainingsplan aufeinander abzustimmen.“⁵⁷

Weitere Informationen sind im DTB Online Campus unter Wettkämpfe und Planung zu finden.⁵⁸

Im Überblick die Struktur der in Deutschland und international stattfindenden Wettkämpfe und Turniere unterschieden nach Altersklassen/Feldgröße/Ball:

- U8 Kleinfeld, Ball Stufe Rot (75% druckreduziert)
 - U9 Mid Court, Ball Stufe orange (50% druckreduziert)
 - U10 Normales Ganzes Feld mit weicheren Bällen, Stufe grün (25% druckreduziert)
 - U11 (teilweise) Ganzes Feld (weiche und normale Turnierbälle)
 - U12 keine DM, ab U12 normale Turnierbälle, ganzes Feld, Beginn europäische Turniere
 - U13 (nur DM outdoor)
 - U14 DJM Halle, Freiluft, internationale europäische Turniere, Nationalmannschaft, Europa-Weltmeisterschaften, Einzeleuropameisterschaften
 - U15 (nur DM der Verbände)
 - U16 DJM Halle, Freiluft, internationale Turniere (Europa und weltweit) Nationalmannschaften Junior Davis/Fed Cup, Einzeleuropameisterschaften
 - U18 nur DJM Halle Nationalmannschaften Europa, Einzeleuropameisterschaften
 - U21 Nachwuchs, Nationale Ranglistenturniere
- Aktiven Turniere ITF, WTA, ATP

⁵⁷ DTB Online Campus: <https://dtb.campus.tennisgate.com/kinder-und-jugendtraining/theorie/wettkampfe-und-wettkampfplanung/>
⁵⁸ DTB-Online Campus:

5.3 Langfristige Trainingsplanung und Periodisierung im Tennis

Im Vergleich zu vielen anderen Sportarten ist eine Periodisierung des Trainings nur bedingt möglich. Auch standardisierte Jahresprogramme sind nicht immer möglich. Der längerfristige Aufbau hängt sehr stark von der aktuellen Spielstärke bzw. Ranglistenposition zusammen und muss damit individuell geplant werden. Ein Spieler unter den Top 100 der Weltrangliste hat eine andere Planung als ein Spieler mit Platzierungen um 200 oder 300 in der Weltrangliste. Grundsätzlich gilt, dass bis auf wenige Wochen des Jahres ständig Wettkämpfe stattfinden, die abhängig von der Spielstärke ausgewählt werden. Eine klassische Periodisierung mit ein bis zwei Saisonhöhepunkten im Jahr gibt es beim Tennis nicht. Die Wettkampfsaison ist ganzjährig. Top Spieler setzen ihre Schwerpunkte bei den Grand Slam Turnieren, bei weiter unter platzierten Spielern findet das in dieser Form nicht statt.

Wichtig ist aber in allen Leistungsbereichen einen Wechsel von Turnierphasen mit Regenerationsphasen und kurzen Vorbereitungs-/Aufbauphasen. Neben einer etwas längeren Vorbereitungsperiode gegen Ende des Jahres müssen regelmäßig Vorbereitungsblöcke von kurzer Dauer eingeplant werden. Besonders in den Stufen 3 und 4 fordert der DTB drei vierwöchige Trainingsphasen pro Jahr, in denen die Jugendspieler vorrangig ihre körperliche Entwicklung trainieren sollen.

Auch in der Wettkampfzeit können gewisse Trainingsschwerpunkte und Blöcke gesetzt werden. Nach einer Phase von zwei bis maximal vier Turnieren sollte eine Aufbauphase ohne Wettkampf stattfinden, um längerfristig Fortschritte zu machen. Aber auch eine Blockperiodisierung⁵⁹ muss sehr individuell ausgearbeitet werden. Kurzfristige Anpassung und Flexibilität sind dabei von hoher Bedeutung. Die stetigen Änderungen der Ranglistenpositionen erfordern spontane Anpassungen.

Als Grobes Muster kann folgende Jahresplanung zu Grunde gelegt werden:

Monat	Profi	U21 Vollzeit	U21 Teilzeit	Jugend	Kinder
Januar	VP/ WP	WP	WP	VP/WP	
Februar	WP	WP	WP	WP	WP
März	WP	RG/AB/VP	AB/VP	WP/RG/VP	
April	VP/WP	VP/WP	VP/WP	VP/WP	RG
Mai	WP	WP	WP	WP	WP
Juni	WP	WP/RG	WP/AB	WP	
Juli	WP/RG	AB/WP	WP	WP/RG	WP/RG
August	VP/WP	WP	WP/RG	WP	
September	WP	WP	RG/VP	WP/RG	
Oktober	WP	WP	WP	VP/WP	WP
November	WP/RG	WP/RG	WP	WP/AB	
Dezember	RG/VP	V P/AB	RG/VP	RG/VP	RG

VP=	Vorbereitungsphase	Hohe Umfänge in allen Bereichen
WP=	Wettkampfphase	Hohe Intensitäten, Umfang insgesamt geringer. Athletik
RG =	Regenerationsphase	Geringer Umfang und niedrige Intensität, teilweise auch komplette Pause
AB=	Athletik Block	Wenig Tennistraining, vermehrt Athletiktraining

⁵⁹ Vgl. Issurin (2008)

6 Trainingsetappen und Stufenmodell des Deutschen Tennis Bundes

Für die Rahmenkonzeption wird ein Stufenmodell entwickelt, welches sich auf der Grundlage des aktuellen Forschungsstandes aus der Literatur ableiten lässt. (Kapitel 6) Es werden Alters- und Leistungsstufen erarbeitet, die später die Struktur für konkrete Leistungsanforderungen und Trainingsempfehlungen vorgeben. (Kapitel 8)

Bereits 1962 entwickelt Thieß⁶⁰ das Prinzip „systematische altersgerechte Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen und Leistungen“. Er beschreibt einen langfristigen Leistungsaufbau, der sich in die Etappen Grundlagentraining, Aufbautraining und Hochleistungstraining staffelt.⁶¹ Da ein Sportler nur selten den direkten Einstieg vom Aufbautraining in den Hochleistungssport schaffte, ergänzten Schuster und Rost (1983) die Etappe des Anschlusstrainings.⁶² Der DOSB hat in seiner Veröffentlichung des Nachwuchsleistungssportkonzept 2020 für eine langfristige Trainingssteuerung diese Einteilung aufgegriffen, welches sich wie folgt gliedert:⁶³

1. Allgemeine Grundlagenausbildung (AGA):

Es beschreibt eine „Vorbereitungsstufe für ein Training in einer Sportart mit weitgreifenden sportartübergreifender allgemein – vielseitiger Bewegungsschulung“. Die Ausbildung soll den Athleten auf leistungsorientierte Training vorbereiten und vor allem das Interesse am Sport wecken und das Erlernen der motorischen Grundfertigkeiten in den Fokus stellen.

2. Grundlagentraining (GLT):

Diese Etappe beschreibt einen langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau, welcher grundlegende und sportartspezifische Leistungsvoraussetzung und eine hohe vielseitige Belastbarkeit für zukünftige Trainingsanforderungen schaffen soll

3. Aufbautraining (ABT):

Diese Etappe beschreibt ein vielseitiges und stärker auf die Sportart bezogenes Training. Das Niveau soll allgemein gesteigert und sowohl speziellere Leistungsvoraussetzungen geschaffen als auch Belastbarkeit für zukünftige Trainingsanforderungen gesichert werden.

4. Anschlussstraining (AST):

Der Übergang vom Nachwuchs- zum Hochleistungssport wird durch das Anschlussstraining gesichert. Dieses ist extrem tennisspezifisch und an den jeweiligen Sportler angepasst. Um den Übergang zum Hochleistungssport zu schaffen, müssen hochwertige internationale Wettkampfmöglichkeiten genutzt werden.

5. Hochleistungstraining (HLT):

Hochleistungstraining ist individuell an den Athleten angepasst und auf die Sportart spezialisiert. Es zeichnet sich durch vier Merkmale aus:

- Individuelle Trainingsplanung orientiert an der Wettkampfstruktur
- Zyklisierung des Trainings mit der Fokussierung auf Wettkampfhöhepunkte
- Kontinuierliche Trainingssteuerung
- Sicherung der Einheit von Trainings- und Wettkampfanforderungen.

Die folgende Grafik zeigt diese Etappen von der Talentidentifikation bis hin zu Spitzenleistungen. Die Einteilung der Altersstufen des DTBs ist dabei ebenfalls in der Grafik dargestellt und den Etappen der langfristigen Trainingssteuerung zugeteilt.

⁶⁰ Vgl. Thieß (1962)

⁶¹ Vgl. Schnabel/Harre/Krug (2011)

⁶² Vgl. Schuster/Rost (1983)

⁶³ Vgl. DOSB (2013) S. 10

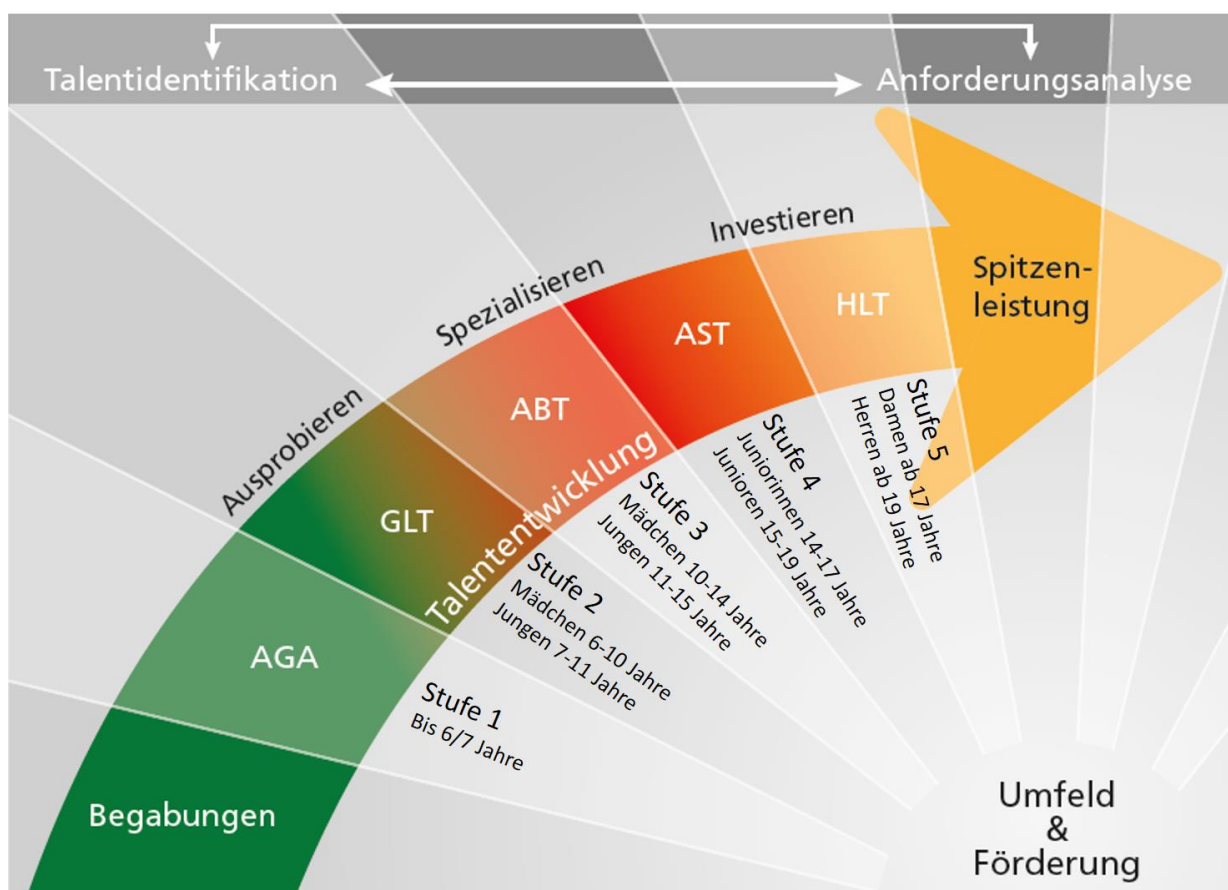


Abbildung 13: langfristiger Leistungsaufbau mit den jeweiligen Altersstufen des DTBs (angelehnt an DOSB (2013))

Die Übergänge der Stufen sind fließend und abhängig von der biologischen und individuellen Entwicklung. Die individuellen Unterschiede sind in den Altersbereichen 14-18 Jahre und 18-24 Jahre am größten. Neben dem biologischen Alter muss auch das Trainingsalter (Anzahl der Jahre, die ein Athlet bisher trainiert) berücksichtigt werden. Alle Entwicklungsaspekte sollten bei der Trainingsplanung und -durchführung berücksichtigt werden.

Auch die Akademische Ausbildung beeinflusst das Training maßgeblich. Die Grundvoraussetzungen sind sehr unterschiedlich, was im Trainingsalltag berücksichtigt werden muss, und weshalb auch bei den Trainingsempfehlungen und Leistungserwartungen immer zwischen den folgenden Gruppen unterschieden wird:

- Vollzeitspieler/Profi
- Student/Auszubildender
- Schüler

7 Talentsichtung und -entwicklung

Der langfristig ausgerichtete Leistungsaufbau im Tennis von der Allgemeinen Grundlagenausbildung bis hin zu Spitzenleistungen ist auf einen Zeitraum von 8-10 Jahren ausgelegt. Demnach muss früh mit der Talentsichtung und -entwicklung begonnen werden und sie ist eine wichtige Aufgabe des DTBs.

Talentsdefinition

Hohmann/Lames/Letzelter definiert ein Talent wie folgt:

„Als Talent im Spitzensport wird eine Person bezeichnet, die unter Berücksichtigung des bereits realisierten Trainings im Vergleich mit Referenzgruppen ähnlichen biologischen Entwicklungsstandes und ähnlicher Lebensgewohnheiten überdurchschnittlich sportlich leistungsfähig ist, und bei der man unter Berücksichtigung personinterner (endogener) Leistungsdispositionen und realisierbarer exogener

Leistungsbedingungen begründbar annimmt und insbesondere mathematisch-simulativ ermittelt, dass sie in einem nachfolgenden Entwicklungsabschnitt sportliche Spitzenleistungen erreichen kann.“⁶⁴

Das Einstiegsalter im Tennis variiert zwischen vier bis neun Jahren. Die ersten Entwicklungsstufen sind sehr unterschiedlich. Der Unterschied zwischen einem talentierten und weniger talentierten Spieler ist u.a. die Geschwindigkeit der Entwicklung und das teilweise Überspringen einzelner Stufen.⁶⁵ „Als Talent gilt, wer eine hohe Wettkampfleistung bei gleichzeitig noch gering entwickelten Leistungsvoraussetzungen und niedrigem Entwicklungsalter aufweist und demnach noch über hohes Entwicklungspotenzial im Sinne einer noch ausgeprägten Leistungsreserve aufweist.“⁶⁶

Die Talentsichtung

Die Talentsichtung beschreibt Maßnahmen, die helfen aus einer Gruppe Sporttreibender, diejenigen herauszufiltern, die für ein spitzensportorientiertes Training auf der nächst höheren Stufe geeignet sind. Dieser Vorgang ist nicht einmalig, sondern wiederholt sich auf jeder Trainingsstufe.

Talentmerkmale

Es ist schwer, Parameter zu finden, die möglichst zeitig und vor allem zuverlässige Prognose für die später zu erwartenden Spitzenleistungen liefern. Parameter können anthropometrische Voraussetzungen, physische Merkmale, techno-motorische Voraussetzungen, Lernfähigkeit, Leistungsbereitschaft, kognitive Fähigkeiten, individuelle psychosoziale Faktoren, affektive Faktoren sowie das soziale Umfeld sein.⁶⁷ Inhalte der Talentsichtung sind allgemeine sportmotorische sowie sportspezifische Merkmale. Ein Messinstrument ist beispielsweise der nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eingesetzte DTB Konditionstest. Zu beachten ist, dass die Leistungen und Fähigkeiten in den beiden Bereichen immer in Relation zum biologischen Alter und dem Trainingsalter gebracht werden müssen. Eine besondere Herausforderung stellt vor allem die Komplexität des sportlichen Talents selbst und die Komplexität des Tennissports an sich. Ein Tennistalent muss neben motorischen -auch mental überdurchschnittliche Werte aufweisen (z.B: Wille, Konzentrationsfähigkeit, Motivation, Durchsetzungswillen, Selbstvertrauen, Spielintelligenz). Auch der Einfluss des sozialen Umfelds darf nicht unterschätzt werden. Das Ranking und die Turnierergebnisse der Spieler spielt bei der Auswahl ebenfalls eine Rolle, darf aber nicht einen zu großen Stellenwert einnehmen. Von besonderer Bedeutung ist vor allem das Trainerurteil. Dies kann je nach Altersklasse vom Verbandstrainer und von den Bundestrainern erfolgen.⁶⁸

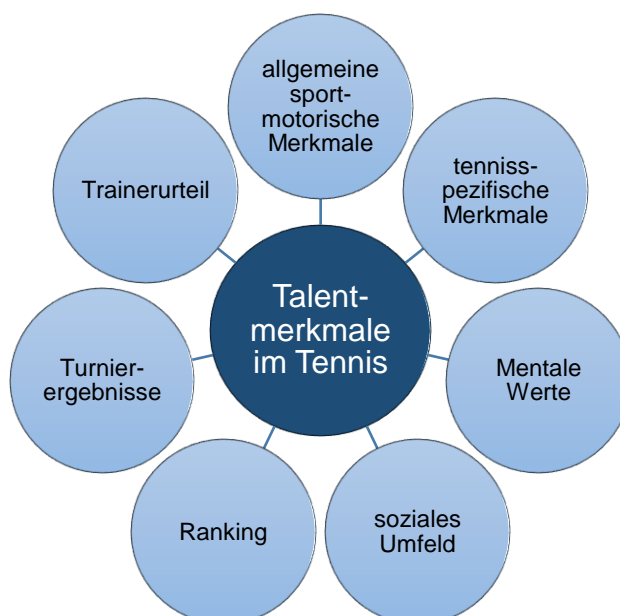


Abbildung 14: Talentmerkmale im Tennis (eigene Abbildung)

64 Hohmann/Lames/Letzelter (2002), S. 220

65 Vgl. Zickermann (2009), S. 100

66 Weineck (2019), S. 186

67 Vgl. Weineck (2019), S. 190

68 Vgl. Zickermann (2009), S. 101 ff.

Talentsichtung und Talententwicklung im DTB

Die Sichtsungsstruktur im DTB ist so aufgebaut, dass die Vereine ihre besten Talente zu Regions- oder Verbandssichtungen schicken. Unabhängig dieser Sichtungstermine erfolgt auf Landesebene zusätzlich die Sichtung bei gesonderten Turnierveranstaltungen im Jüngstenbereich. Eine erste zentrale Sichtung auf Bundesebene erfolgt beim DTB Talentcup und dem Nationalen Jüngstenturnier in Detmold.

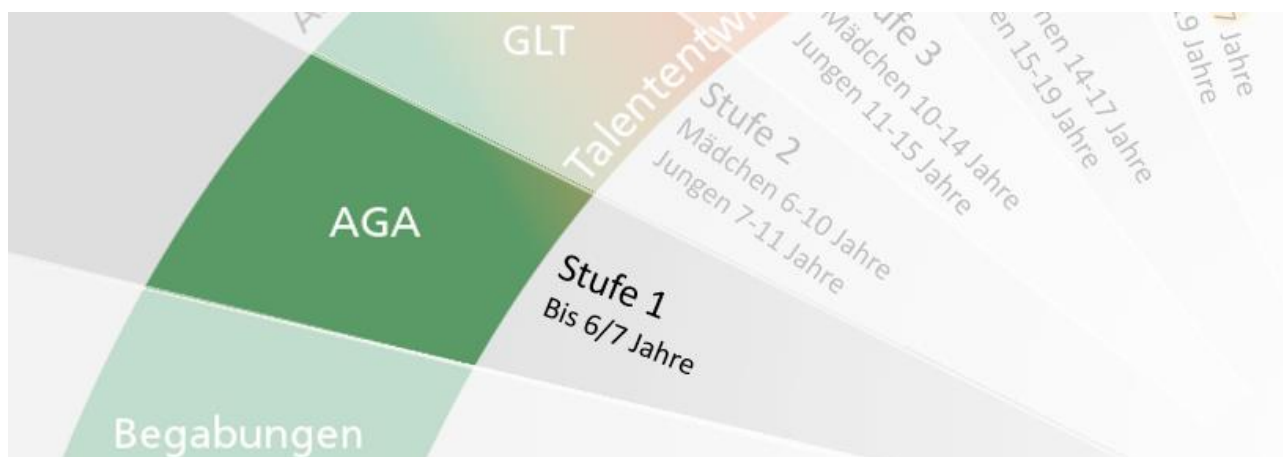
Für die weitere Förderung auf Bundesebene werden in regelmäßigen Abständen Sichtungs- und Trainingslehrgänge in den Bundesstützpunkten durchgeführt.

Eine detailliertere Ausführung zu den Fördermaßnahmen des DTBs finden sich in der DTB Leistungssport- und Förderkonzeption.

8 Leistungsanforderungen und Trainingsempfehlungen

In voran gegangenen Kapiteln wurden nach einer kurzen Einleitung und Zielsetzung ein umfassender Einblick unter Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Literatur in die Leistungsstruktur sowie in das Beanspruchungsprofil der Sportart Tennis gegeben. Ebenfalls wurden die Grundlagen der Trainings- und Wettkampfplanung aufgezeigt. In Kapitel 6 wurden die Trainingsetappen und das Stufenmodell des DTB, welches sich an dem Modell des DOSBs orientiert, erläutert. Die Struktur des Modells wird nun in diesem Kapitel aufgegriffen und es werden Leistungsanforderungen und Trainingsempfehlungen pro Stufe gegeben. Diese Empfehlungen sind wiederum in die Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit, welche in Kapitel 4.2 beschrieben wurden, und die Faktoren der Trainings- und Wettkampfplanung aus Kapitel 5 aufgeteilt (gleiches Farbcoding zur besseren Orientierung). So werden in diesem Kapitel in den Stufen 1 bis 5 die Faktoren Umfeld, Konstitution & gesundheitliche Faktoren, Psyche, Athletik, Technik, Taktik sowie Trainings- und Wettkampfplanung beschrieben. Zu Beginn jeder Stufe erfolgt ein kurzer allgemeiner Hinweis, das Ziel der Stufe sowie eine kurze Darstellung der Traineranforderungen. Themenbezogen wurden entsprechende Experten hinzugezogen.

8.1 STUFE 1



Allgemein:

in der Altersphase bis ca. 7 Jahre ist es besonders wichtig, viele Bewegungserfahrungen zu sammeln. Die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsspanne ist sehr kurz, der Bewegungsdrang groß.

Ziel:

Vielfältige Bewegungsschule mit und ohne Ball. Als Grundlagen turnerische Elemente sowie Grundlagen aus der Leichtathletik, ergänzt durch die Ballschule. Erste Bewegungserfahrungen mit dem Schläger und verschiedenen Bällen und/oder Luftballons.

Traineranforderungen:

- mehr Erzieher als Trainer
- hohes Maß an Geduld und pädagogischem Geschick
- Organisationstalent (Gruppentraining)
- Kreativität
- Trainer oder Lehrer mit Tennis Zusatzqualifikation
- Ausgebildete Ballschul-Trainer
- Begeisterungsfähigkeit

Umfeld

Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Schule • Verein • Ballschulen
Infrastruktur	<ul style="list-style-type: none"> • Schule • Verein • Kindergärten • Kita • Zuhause
Rolle der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Elternförderung

Konstitution & gesundheitliche Faktoren

- Gestärktes Immunsystem
- Viel Bewegung oftmals in freier Natur
- Kindgerechte Belastung

Psyche

Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
<ul style="list-style-type: none"> • Spaß an der Bewegung • Erhöhte Aufmerksamkeit • Verlängerte Aufmerksamkeit • Soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> • Viele unterschiedliche Sportspiele • Viele Symbole und Farben verwenden • Aufmerksamkeit durch Fantasienspiele

Athletik

	Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der allgemeinen Motorik • Kraftzunahme durch verbesserte Koordination • Verbesserung der Schnelligkeit • Spaß und Freude an der Bewegung • Herausfiltern der „Ball-affinen“ Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik (laufen, springen, Werfen) • Turnen • Ballspiele → antizipatorische Ballbegabung • Staffelläufe und Spiele • Kurze intensiver Belastung mit vielen Pausen • Gymnastik und Tanz, vor allem bei Mädchen

Technik & Taktik

TECHNIK		TAKTIK
Trainingsziele	Trainings-empfehlungen	
<ul style="list-style-type: none"> • Erste Übungen und Aufgaben mit Ball und Schläger • noch kein gezieltes Training • Legen der ersten Grundtechniken • Verbesserte Hand Auge Koordination • Schulung der Ballberechnung • viele unterschiedliche Übungen • Ballschule 	<ul style="list-style-type: none"> • Werfe und Fangen aus der Bewegung • Balancieren mit Ball und Schläger • Rollen von Bällen • Schlagen von Bällen • weitere ergänzende Sportarten • Bewegungserfahrung über Kopf 	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Wettkampferfahrungen im Kleinfeld • Sicherheit über das Netz • Spiel miteinander

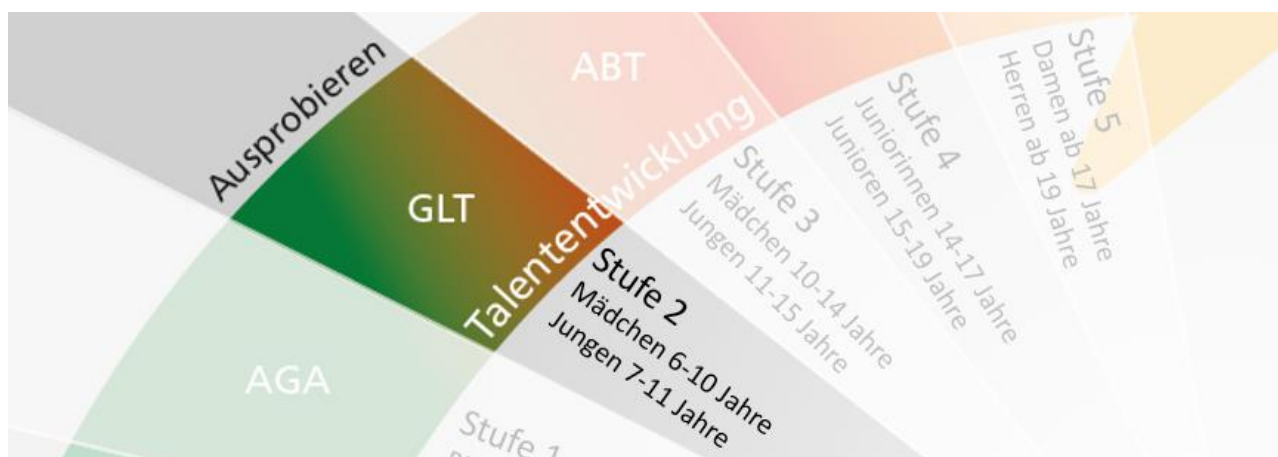
Trainingsplanung:

Total	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
1-3x pro Woche	1-2	Integriert / andere Sportarten	1	Hoher Spaßfaktor
Je 45-60min extern				
Elterliche Unterstützung Zuhause				

Bemerkungen:

Vielfältige Angebote für Kinder, Angeboten in vielen Vereinen, breite Ausbildung, andere Sportarten, hoher Spaß als entscheidender Faktor für die Motivation

8.2 STUFE 2



Allgemein

Neben der motorischen Grundausbildung kommen verstärkt tennisspezifische Übungen dazu. Einführen des Spielens im Kleinfeld/Midcourt und Großfeld mit speziellen Bällen. Breite Ausbildung auf allen Ebenen. Koordinatives Lernen steht im Vordergrund. Neben den allgemeinen Fähigkeiten wie Laufen, Springen und Werfen sind auch turnerische Elemente und Körperbeherrschung zentrale Punkte dieser Stufe. Zusätzlich ist die Schulung mit Bällen ein wichtiger Faktor in der Frühausbildung. Neben der Koordinations- und Ballschule gehört auch Herstellung der Spielfähigkeit im Kleinfeld bis zum Großfeld zu einem wichtigen Teil. Spielerische und technische Elemente können in diesem Altersbereich bereits ausgebildet werden. Der Spaß sollte immer im Vordergrund stehen.

Wettkämpfe sind wichtig zum Sammeln von Erfahrungen und als Erlebnis. Die Wettkampfergebnisse sind noch nebensächlich.

Noch keine zu frühe Spezialisierung, Vielseitigkeit vor Spezialisierung

Ziele

- Allgemeine sportliche Ausbildung
- Grundlagen legen für spätere sportliche Leistungen
- Erste technische Grundausbildung
- Verbesserung der Spielkompetenz durch erhöhtes technisches und taktisches Potential
- Koordination und Schnelligkeit
- Wettkampferfahrungen sammeln

Anforderungen an den Trainer

- Trainer mit hohem Wissen über Tennistechnik, denn hier werden Grundlagen gebildet
- Erzieher mit einer entsprechenden spezifischen Tennisausbildung
- hohes Maß an Geduld und pädagogischem Geschick
- Organisationstalent
- Hohes Repertoire an vielen kreativen Übungen und speziellen Kinderprogrammen
- Motivation
- Geduld und hohe soziale und pädagogische/psychologische Kompetenzsensibles Arbeiten
- Vermittlung von Spaß am Sport und Leistungssport
- Arbeiten mit Bildern und Vorbildern
- Abwechslungsreiches Training mit Gruppenerlebnisse
- Doppeltraining
- viel Lob, positiv motivieren
- Erfolgserlebnisse in jedem Training
- Trainer in dieser Phase der Grundausbildung ein zentraler Faktor

Umfeld

Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Primär beim Verein, Bezirk und Privattrainer • Verbandslehrgänge als Einstieg
Infrastruktur (möglichst kurze Wege, die selbst zu Fuß oder mit dem Fahrrad möglich sind)	<ul style="list-style-type: none"> • Schule • Verein • Bezirk/Region
Rolle der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Elternförderung (Kinder in diesem Alter sind auf die Unterstützung der Eltern angewiesen (z.B. Fahrten mit dem Auto, Zeitinvestition))

Konstitution & gesundheitliche Faktoren

<ul style="list-style-type: none"> • Kindgerechtes Training • Körperliche Unterschiede beachten • Vollwertige Ernährung (siehe DTB-Ernährungskonzept) • Bewegung als Gesundheitsaspekt
--

Psyche

Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
<ul style="list-style-type: none"> • Fair Play • Eigene Leistungen und die des Gegners respektieren/ankennen • Verarbeiten von Sieg und Niederlagen • Kämpfen um jeden Punkt • Wettkampferhalten erlernen • Konzentration und Disziplin erarbeiten • Soziales Verhalten in der Gruppe • Hohe Motivation und Spaß • Hohe Lernbereitschaft • Emotionskontrolle • Geduld • Körpersprache • Positive Einstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsübungen sollten im Training integriert sein • Das Verarbeiten von Fehlern und Misserfolgen sollte trainiert und reflektiert werden • Spezifisches Training von Spielsituationen und das Verhalten in den entsprechenden Situationen • Noch kein spezielles Mentaltraining nötig • Richtiges Verhalten belohnen

Athletik		
	Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Zeitprogramme • Schneller motorischer Fortschritt • Anpassung vor allem auf neuronaler Ebene • Wurfbewegungen oberhalb der Schulter sollten beherrscht werden • sicheres Fangen von Bällen auch in der Bewegung • Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts sollten gekonnt • Ausgleich von Bewegungseinschränkungen im Alltag (Schule!) 	<ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportarten als Ergänzung • Möglichst spielorientiert • frühes Ausgleichstraining / Einseitigkeit entgegenwirken, beidseitiges/bilaterales trainieren
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • Gesteigerte Rumpfkraft / Stabilisationstraining kindgerecht und spielerisch • Entwicklung von reaktiven Kraftfähigkeiten. • Vorbereitende Übungen für späteres Hanteltraining • Koordinativ bedingte Kraftsteigerung⁶⁹ • Erhalten der natürlichen Bewegungsmuster wie z.B. der Kniebeuge 	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Theraband und Bällen • Training mit dem Pezi Ball • Training mit Wackelbrett oder weicher Matte • Kraftorientiertes sensomotorisches Training • Spielorientiert • Partnerarbeit
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • Das Ausdauertraining ist noch weniger wichtig, die Ausdauer kann aber durch spielerische Übungen oder Sportspiele altersgerecht gefördert werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Laufübungen • Fahrtspiele⁷⁰ • Laufparcours • Sportspiele Kleinfeld (z.B. 2:2 Fußball, Hockey, ...)
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der allgemeinen Schnelligkeitsfähigkeiten • Verbesserung der elementaren Schnelligkeit, Frequenzschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit und Aktionsschnelligkeit • Technikoptimierung der Sprintphasen • Technikoptimierung Richtungswechsel • Reaktionsschnelligkeit auf unterschiedliche Signale, vorrangig optische Reize 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Sprints mit und ohne Richtungswechsel • Seilspringen • Prellsprünge • Tappings • Skippings • Mini Hürden
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Agilität während der Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexe aktive Beweglichkeitsschulung
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • effizientes Laufen mit ruhigem Oberkörper • sicheres Bälle werfen und fangen aus der Bewegung • turnerische Übungen mit Kopfstand, Handstand, abrollen, Vorwärts- und Rückwärtstolle • Leiterläufe • Klettern • Überkopfwürfe mit verschiedenen Bällen 	<ul style="list-style-type: none"> • verschieden Laufformen, Rhythmen, Richtungswechsel, Tempowechsel • verschiedene Sprungformen • Seilspringen und verschiedenen Variationen •

⁶⁹ Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 211

⁷⁰ Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 303

Technik & Taktik			
	TECHNIK		TAKTIK
	Trainingsziel	Trainings-empfehlungen	
Spiel- eröffnung	<u>Aufschlag:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Richtige Griffhaltungen erlernen • Entwicklung des Aufschlages • Kennenlernen von verschiedenen Drallarten <u>Return</u> <ul style="list-style-type: none"> • Return als Grundschlag zur Spieleröffnung • Anpassen der Returnposition, sicheres zurückspielen • Stellungsspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • regelmäßiges Aufschlagtraining • Aufschlag= Mittelgriff oder RH-Griff, • Runde und flüssige Bewegungen • Aufschlagrichtung kontrollieren • günstige Griffhaltungen, konstanter und kontrollierter Ballwurf, Bewegungsrhythmus, sichere Ausführung, . Auftaktbewegung abwärts beider Arme • kleine Schleife hinter dem Kopf ohne Pause • günstiges Timing und Treffpunkt in voller Streckung 	<ul style="list-style-type: none"> • Sichere Spieleröffnung
Grundlinien- spiel	<ul style="list-style-type: none"> • Günstige Grundstrukturen von Vorhand und Rückhand • Keine größeren Mängel in den Hilfsaktionen • Angepasste Griffhaltungen • Günstiges Timing • Beinarbeit: Körperposition möglichst hinter dem Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr abwechslungsreiches und spielorientiertes Training der Grundschläge • Training der Schläge aus der Bewegung und aus verschiedenen Positionen • Günstige Griffhaltungen: VH-Griff Vorhand, RH Griff einhändige Rückhand, beidhändig rechst Mittel oder RH Griff, links VH Griff • Vorhand leichter Bogen nach oben bei der Ausholbewegung • Oberkörperdrehung auf beiden Seiten • Rückhand beidhändig und einhändig probieren lassen • Tiefe und breite Fußstellung während der Schlagausführung 	<ul style="list-style-type: none"> • Das sichere Grundlinienspiel wird beherrscht • Vorteile können herausgespielt werden • Das Spiel nach vorne wird gefördert und gefordert auch wenn es in diesem Alter nicht immer Erfolg bringt. • Bewusstes Platzieren von Bällen

Angriff- & Netz-situationen	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung des Schmetterballes • Die Volleys und Schmetterbälle können aus einfachen Situationen sicher ins Feld gespielt werden, die Basistechnik wird beherrscht, günstige, wenig extreme Griff, kurze Ausholbewegungen, Abwärtsbewegung des Schlägers. • Sonderschläge wie Lob und Stob sind bekannt und können angewendet werden. • Topspin Volleys sind bekannt und werden ausprobiert. • Griffhaltung: leichtes Umgreifen auf VH/Rh Griff oder Mittelgriff 	<ul style="list-style-type: none"> • sehr abwechslungsreiches und spielorientiertes Training des Netzspiels • Das Netzspiel fördern und belohnen • Richtungskontrolle der Volleys • Vielseitige Doppelsituationen trainieren • Spielsituationen auf seitlich reduziertem Feld 	<ul style="list-style-type: none"> • Volley Vorteil erkennen • Angriffssituationen werden erkannt und teilweise genutzt • Erkennen von Möglichkeiten zum Lob oder Passierschlag
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn gezielter Techniks Schulung • Günstige Ausholbewegungen/Hilfsaktionen • Tempokontrolle • Richtungskontrolle • Abstandskontrolle • sauberes Treffen und kontrollieren der Schläge • Steuerung von Griffen, Ausholbewegungen, Ausschwing • gutes Gleichgewicht während der Schlagausführung • natürliche Schwungbewegungen • Die Grundformen der verschiedenen Drallarten sind vorhanden, ebenso das Beherrschen und verstehen verschiedener Treffpunkthöhen • alle Drallarten kennenlernen • ökonomische und saubere Technik zur Verletzungsprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Grad an spielorientiertem Training • Schwerpunkt auf Koordination • Trainingsformen um Punkte • Doppeltraining • Offensive Spielansätze fördern und fordern • Split Step 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfähigkeit im Kleinfeld/Mid Court/Großfeld • Taktikgrundlagen: Leichte Fehler vermeiden, Chancen erkennen und probieren zu nutzen • verschiedene Strategien ausprobieren: Offensiv/defensiv • Bälle platzieren und den Gegner zum Laufen bringen • Freie Ecke erkennen • Spielintelligenz fördern durch viele Spielformen • Individuellen Spielanlage fördern • Antizipationsgrundlagen legen • Grundzüge des taktischen Spielaufbaus sind vorhanden, ebenso das Wissen der eigenen Stärken und Schwächen, sowie der des Gegners

			<ul style="list-style-type: none"> offensives Spielen ohne Angst vor Fehler unterstützen
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.
Doppel	<ul style="list-style-type: none"> Teamwork Spielerische Verbesserung des Volleys Gewöhnung an die Platzabdeckung im Doppel 	<ul style="list-style-type: none"> Verschiedenste Doppelübungen Häufige Netzsituationen Offensives Spiel fördern 	<ul style="list-style-type: none"> Nicht alleine auf dem Platz Mehr Spaß durch Partner Hohe Aufmerksamkeit

Trainingsplanung:

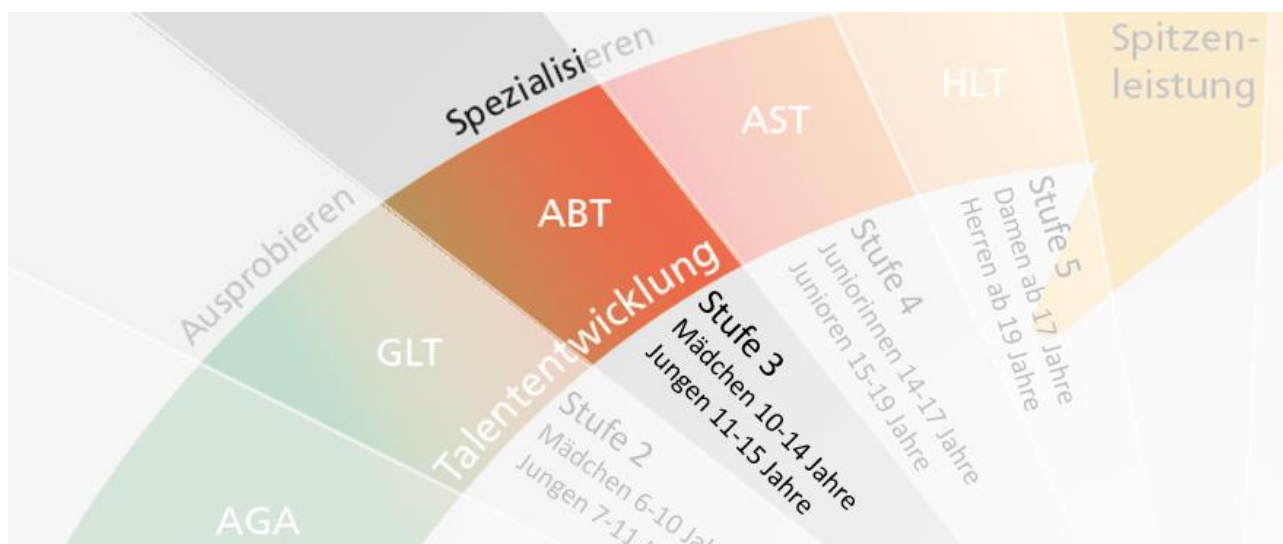
Total	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
4-8 Stunden/Woche	50%	30%	20%	Im Tennistraining
2-4x pro Woche	45-90min	30-60min	30-60min	
	2-3 Einheiten pro Woche	1-2 Einheiten pro Woche ⁷¹	1-2x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen

Wettkampfplanung

Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
<ul style="list-style-type: none"> 5-12 Turniere ca. 30 Matches inklusive Doppel und Punktspiele. Vor allem auf regionaler Ebene 	<ul style="list-style-type: none"> Mannschaftswettkämpfe Doppeltourniere Vielseitigkeitswettkämpfe Kurze Sätze, Spielen auf Zeit Gruppenspiele Nebenrunde Einzelturniere erste überregionale Turniere 	<ul style="list-style-type: none"> Erfolgserlebnisse Mannschaftserfolge Erfahrungen durch viele unterschiedliche Gegner sammeln Spaß am Wettkampf und Entwicklung wichtiger als Endergebnis
<ul style="list-style-type: none"> noch keine Jahresplanung nötig, der Wochenplan ergibt sich aus Schule und Trainingsangebot keine spezielle Turnierplanung, Wettkämpfe in der Nähe suchen, Punktspiele bestreiten Ferienzeiten nutzen Keine Ranglisten 		

71 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 213

8.3 STUFE 3



Allgemein:

Der Altersbereich von U10 bis U14 ist ein sehr wichtiger Bereich. In dieser Altersspanne liegt unter anderem das „goldene motorische Lernalter“. Es bietet sich daher an, in dieser Phase technische Elemente zu forcieren und alle technischen Anforderungen entsprechend zu schulen und zu verfeinern. Die schlagtechnische Ausbildung sollte am Ende dieser Phase weitestgehend abgeschlossen sein. Später kommen eher Anpassungs- und Optimierungsprozesse dazu. Auch die konditionellen Belastungen steigen und es sollte vermehrt an Wettkämpfen teilgenommen werden.

Ziel:

Einstieg und nach oben spielen in den TE (Europa) Rangliste. Endrunden EM. Einstieg ITF Rangliste, Deutsche Spitze.

Ausbildung zum leistungsstarken Sportler in allen Bereichen.

Traineranforderungen:

- Der Gruppe angepasster und differenzierter Trainingsstil
- Spieler miteinbeziehen
- Eigenverantwortung fördern und fordern
- Präzise Aufgaben an die Spieler
- Puberale Phasen beachten
- Neben der fachlichen Kompetenz hohe Sozialkompetenz
- Das Training konkret planen und steuern
- Sehr gute Kommunikationsfähigkeit

Umfeld	
Trainingsorganisation	<ul style="list-style-type: none"> • Verband • Bezirk • Verein • Privattrainer • Akademien
Infrastruktur	<ul style="list-style-type: none"> • Verband • Bezirk • Verein • Akademien
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • DTB Lehrgänge für die Spitzenkaderathleten mehrfach im Jahr. • Medizinische und physiotherapeutische Begleitung
Rolle der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrtwege zum Training • Finanzielle Unterstützung • Familiäres Umfeld als mentale Stütze

Konstitution & gesundheitliche Faktoren	
<ul style="list-style-type: none"> • Gutes Kraft-Last Verhältnis • Muskuläre Dysbalancen vermeiden • Wachstumsfugen beachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Überlastungen unbedingt vermeiden • Sportmedizinische Untersuchung

Psyche:	
Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
<ul style="list-style-type: none"> • Hohes Maß an Disziplin • Freude am Lernen und Trainieren; intrinsische Motivation entwickeln • Selbstvertrauen entwickeln • Körpersprache bewusst anwenden • Positives Denken • Atemtechniken beherrschen • Visualisierungstechniken erlernen • Mit Niederlagen umgehen können • Verantwortung übernehmen • Mit Kritik umgehen können • Lust auf Wettkämpfe • Turnieratmosphäre lieben • 100% Einsatz • Rituale kennenlernen • mit Störfaktoren umgehen lernen • Umgang mit Druck und Anspannung • Match Routinen entwickeln und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Stresssituationen trainieren/provozieren • Prognosetraining • Viele Gespräche führen und Reflektieren lernen • Werte vermitteln • Verhalten zwischen den Ballwechseln schulen • Verhalten in Krisensituationen vermitteln • Positive Selbstgespräche entwickeln • Atemtechniken trainieren • Erste Visualisierungstechniken kennenlernen • Positive und motivierende Selbstgesprächen

Athletik		
	Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen diverse Laufformen und Kombinationen • Laufen, Springen, Werfen, Fangen etc. miteinander kombiniert möglich • Grundlagen und Aufbautraining • Ausrichtung nach DTB Konditionstest • Verstärkte tennisspezifische Übungsauswahl • Tennisausrichtung / Vorbereitende und ergänzende Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach individuellem Entwicklungsstand findet hier die erste puberale Phase statt. Diese eignet sich sehr gut zur Verbesserung der Krafftfähigkeiten. • Guter Zeitraum zur Intensivierung des Athletiktrainings • Gerätetraining ab dieser Phase möglich • Präventionstraining • Evtl. noch andere Sportart betreiben
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktivkraftschulung • Beginn von Kraft- und Muskelaufbautraining • Aufbau Muskelkorsett • Verbesserte Schnellkraft • Grundlage Kniebeuge • 1-2 Einheiten pro Woche möglich • Kraft zur Haltungsschulung in der Sportart Tennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Stabilisationsübungen • Gezielte und altersgemäße Übungen mit Zusatzgewichten • Funktionelle und komplexe Kraftübungen • Slow-Motion Training • Entwicklung Langhanteltraining • Grundtechniken Kniebeuge
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • Verstärktes Ausdauertraining • Bessere Regenerationsfähigkeiten • Verbesserung Grundlagenausdauer# • Entwicklung spezifischer Ausdauerfähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer Läufe • Beginn High Intensity Training • Tempowechselläufe • Sportspiele • Belastungssteuerung über Pulsmessungen •
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Wahrnehmungsschnelligkeit • Gute Startschnelligkeit, 5-10m Sprints • Kurze Bodenkontaktzeiten • Hohe Aktionsschnelligkeit • Maximale Schnelligkeit unter koordinativen Druckbedingungen • Maximale Reaktionsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Seilspringen • Grundlagen Agility Training • Prellsprünge • Sprungläufe • Schnelligkeitszirkel • Tennisspezifische Bewegungsmuster schulen • Anpassung der Schritte • Differenzierung kleine und große Schritte • Start- Stopp Situationen unter dynamischen Balanceanforderungen • Training im alaktaziden Bereich
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Erhaltung der Beweglichkeit trotz Längenwachstum • Funktionelle Beweglichkeit für die Zieltechniken • Ruhespannung der Muskulatur verringern • Bewusstseinsentwicklung über muskuläre Spannungszustände • Muskelentspannungstechniken erlernen • Individuelle Beweglichkeitsroutinen erarbeiten und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Beweglichkeitsübungen • Passive Beweglichkeitsübungen • Statisches und dynamisches Stretching • Core Performance • Faszientraining • Training mit der Rolle • Muskelentspannung nach Jacobsen

Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr gute allgemeine koordinative Fähigkeiten • Spezifische koordinative Fähigkeiten erhöhen • Qualitätsbewusstsein für Übungsausführungen entwickeln • Hohe Handlungsfähigkeit unter Druckbedingungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Training der Kraftorientierten koordinativen Fähigkeiten • Komplexe motorische Übungen • Viele Übungen mit Hilfe von Bällen • Koordinative Druckbedingungen trainieren • Balanceübungen • Training der Kopplungsfähigkeit • Videofeedback anwenden • Bewegungsaufgaben unter verschiedenen Druckbedingungen
---------------------------------	---	--

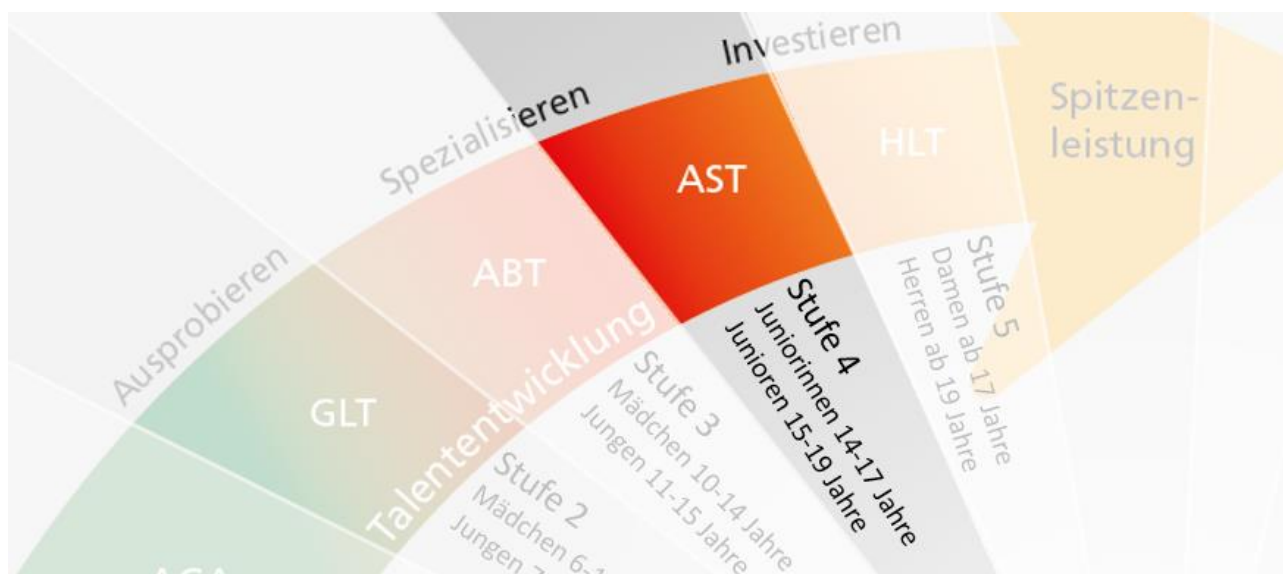
Technik & Taktik			
	TECHNIK		TAKTIK
	Trainingsziele	Trainings-empfehlungen	
Spiel- eröffnung	<ul style="list-style-type: none"> • Deutliche Verbesserung des Aufschlages (Drall, Präzision) • Sämtliche Aufschläge sind im Sprung nach vorne auszuführen • Erhöhte Aufschlaggeschwindigkeit • Aufschlagstabilität unter Druck • Treffpunkt in dynamischer Streckung mit Unterarmpronation • Erhöhte Körperspannung und Vordehnung 	<ul style="list-style-type: none"> • In jede Einheit mit einbauen • Extra Aufschlagblöcke • Am Anfang oder in die Mitte des Trainings legen • Abwechslungsreich gestalten • Motivation durch Zielfelder • In Serien mit ausreichend Pause trainieren • Unter Druckbedingungen trainieren, z.B durch Quoten oder Zielvorgaben 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezielter Spielaufbau beginnend mit dem Aufschlag • Bewusstes platzieren der Aufschläge • Der Return wird bewusst eingesetzt und bei schwachen Aufschlägen offensiv gespielt. • Spieleröffnung durch Aufschläge nach außen, durch die Mitte aber auch auf den Körper • Variabler Einsatz
Grundlinien- spiel	<ul style="list-style-type: none"> • die Varianten Slice und Topspin ausbilden • Das Grundtempo der Grundschräge wird erhöht • Das Öffnen des Platzes durch Winkelspielt eingeleitet. • Bälle früh nehmen und Position nah an der Linie • Gewinnschläge beherrschen • Offensiven agieren können • Aus der Defensive agieren können • Verschiedene Schlagstellung beherrschen und situativ anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Wiederholungen • Aus allen Positionen des Platzes trainieren • Schlagtraining aus der Bewegung • Kurze Schlagserien mit höher Qualität • Hohe Grundsicherheit schulen • Erschwerte koordinative Anforderung einbauen • Viele Schläge aus der offenen Schlagstellung trainieren auf beiden Seiten • Aktiven Beineinsatz und Gewichtsverlagerung trainieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstes Winkelspiel • Offensiv agieren können • Schläge ohne Not fehlerfrei platzieren • Aus Defensivpositionen befreien • Stellungsspiel • Spielsituationen antizipieren • Angepasstes Spieltempo

Angriff & Netz-situationen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Volleytechnik wird der höheren Schlaggeschwindigkeit angepasst, die Vorbereitung verkürzt. • Der Volley wird auch in schwierigen Situationen und Lagen kontrolliert • Hohe Bälle am Netz verwandeln • Der Schmetterball wird verwandelt. • Der Topspin Volley sollte vor allem bei den Mädchen regelmäßig geschult und dann beherrscht werden • hohe Qualität der Passierschläge und Lobs durch Präzision und Geschwindigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleytraining aus der Vorwärtsbewegung • Volleytraining der verschiedenen Treffpunkte • Situationsangepasstes Tempo • Kurze und kompakte Bewegungen • Häufiges Trainieren der Übergänge • Netzabdeckung schulen • 	<ul style="list-style-type: none"> • Dem Gegner die Zeit nehmen zum Reagieren und Laufen • Direkte Punkte erzielen • Räume einengen • Handlungsspielraum des Gegners einschränken • Druck aufbauen • Den Gegner zu risikoreichen Aktionen zwingen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • höhere Risikobereitschaft • höhere Schlaggeschwindigkeit • Training der wichtigsten Spielsituationen: Aufschlag, Return, Grundlinie, am Netz, in der Defensive • Optimierung der Techniken, runde, flüssige Schlagausführung, keine größeren technischen Fehler • Erhöhte Dynamik, Vordehnung, explosive Schlagausführungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spezifische Belastungssteuerung • Immer im taktischem Zusammenhang • Hohe koordinative Anforderungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielsituationen schnell erkennen und Chancen wahrnehmen. • Frühe Antizipation. • taktische Grundmuster einstudieren • viele verschiedene Spielsituationen trainieren
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i>
Doppel	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Doppelspielfähigkeit • Verschiedene Doppeltaktiken kennen und anwenden • Auf Doppelpartner einstellen können • Soziale Kooperation mit dem Partner lernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßiges Doppeltraining einbauen • Doppelübungen zur Verbesserung des Volleys • Übungen auf dem halben Feld • Viele unterschiedliche Doppelübungen durchführen • Serve und Volley im Doppel spielen lassen • Offensive Spielweise fördern 	<ul style="list-style-type: none"> • Doppeltaktik mit vielen offensiven Netzaktionen.

Trainingsplanung				
Total Umfang	Technik- und Taktiktraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
6-12 Stunden	50%	30%	20%	Im Tennistraining
3-5x pro Woche	60-120min	60min	30-60min	
Mehr Gruppen als Einzeltraining	2-5 Einheiten pro Woche	1-3 Einheiten pro Woche	2-3x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen. In Ausnahmefällen individuelles Mentaltraining
		Gezielte Athletikblöcke einbauen 3-4x4 Wochen pro Jahr		
<p>Jährliche Sportmedizinische Untersuchung 2x Jährlich Konditionstest auf Landesebene 2x Jährlich High Performance Test für NK1 Athleten/innen</p>				

Wettkampfplanung		
Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
<ul style="list-style-type: none"> • U12: 10-15 Turniere, ca. 30-50 Matches inkl. Doppel und Punktspiele • U14: 15-20 Turniere, 40-60 Matches inkl. Doppel und Punktspiele • Vor allem auf regionaler Ebene • Ca. 25% internationale Events • mindestens 50% Erfolgsquote • ca. 1/3 in der höheren Altersklassen antreten 	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaft • Nationale DTB Turniere • Doppel • TE Turniere • Landesmeisterschaften • Auswahlmannschaft/Cup • Deutsche Meisterschaften • Vorrangig in seiner AK • Punktspiele für den Verein 	<ul style="list-style-type: none"> • Es sollten verstärkt Turniere gespielt werden, um sich mit guten Spielern zu messen • Es sollte ein sinnvolles Verhältnis zwischen Siegen und Niederlagen geben • Das Verarbeiten von Niederlagen gehört zur Entwicklung dazu. • Entwicklung von Wettkampfhärte und Routinen • Umgang mit Drucksituationen • Keine Überbewertung von Ergebnissen
<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Turnierplanung mit den Eltern • Den Umgang mit Siegen und Niederlagen besprechen • Turnier als bestes Training 		

8.4 STUFE 4



Allgemein:

Dieses Alter zeichnet sich durch Längen- und Muskelwachstum aus. Koordinative Dinge können zeitweise leiden, Belastungen müssen dem Wachstum angepasst werden. Auch die fortschreitende Pubertät ist zu beachten. Gute Trainingsmöglichkeiten zeigen sich in diesem Altersbereich in den konditionellen Faktoren, Kraft und Ausdauer. Dieser Altersbereich ist optimal für körperliche Ausbildung zum kompletten Athleten. Die Turnierergebnisse und Ranglisten gewinnen an Bedeutung und sind für Kadernominierungen Voraussetzung. Neben der regelmäßigen Teilnahme an internationalen TE und vor allem ITF Turnieren beginnt auch der Übergang ins Erwachsenentennis. Die schulische Belastungssituation muss berücksichtigt werden, ebenso wie die mögliche Eingewöhnung und Umstellung an den Bundesstützpunkten

Die Trainingsatmosphäre spielt eine große Rolle. Soziale Kontakte und Bindungen gewinnen an Einfluss. Diese Phase wird ins Hochleistungstraining eingeordnet. Eine möglichst individuelle Betreuung ist wünschenswert.

Ziel:

Internationale Spitze in der Jugend. Nationale Spitze + vordere Platzierungen in der nationalen Aktiven Rangliste. Erste Spielerfahrungen und Platzierungen ITF World Tour/WTA/ATP. ITF Jugend top 50, Teilnahme Junior Grand Slams

Traineranforderungen:

- differenzierter Führungsstil
- hohe Fach- und Methodenkompetenz
- Spieler miteinbeziehen
- Respektperson sein
- Zielgerichtete Trainings- und Wettkampfplanung
- Soziale und psychologische Fähigkeiten
- Hohe emotionale Stabilität
- Gute Menschenführung und Beratung
- Möglichst hohe Spielfähigkeit, möglichst eigene Wettkampferfahrung
- Individuelles Coaching.

<u>Umfeld</u>	
Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • DTB, • Verbands - oder Heimtrainer • Eigenverantwortung
Infrastruktur	<ul style="list-style-type: none"> • DTB Bundesstützpunkte, DTB-Stützpunkte • Akademien • Verein
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgrund des Heranwachsens zum Erwachsenen kommen mehr Faktoren hinzu. Dazu gehört die Karriereplanung, finanzielle Faktoren, Freunde/soziale Kontakte, Trainerteam, Berater. • Es gibt große Unterschiede im Status der Athleten. Hier gibt es vor allem zwei Gruppen. <ol style="list-style-type: none"> 1. Schüler/innen die, im Umfang weniger Trainieren können und mehr Kompromisse eingehen müssen 2. Profi/Vollzeithleten, die keine Rücksicht in der Trainings- und Turnierplanung nehmen müssen. Daher kann es in dieser Phase größere Unterschiede in den Trainingsumfängen und in der Turnierplanung geben. Auch hängt die Planung von der Finanzierbarkeit von Training und Turnieren ab. Dieser Altersbereich ist sehr differenziert zu betrachten.
Rolle der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Finanzielle Unterstützung • Fahrtwege übernehmen • Soziale Stütze

<u>Konstitution</u>	<u>Gesundheitliche Faktoren</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Wachstumsbedingte Faktoren beachten • Muskeln und Sehnen müssen sich dem Knochenwachstum anpassen • Überlastungen vermeiden • Es sind die körperlichen und geschlechtsspezifischen Unterschiede zu beachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf ausreichend Schlaf achten. Gesunde Ernährung • Aufgrund der hohen Gesamtbelastungen ist eine gute medizinische und physiotherapeutische Betreuung sehr wichtig.

<u>Psyche</u>	
<u>Trainingsziele</u>	<u>Trainingsempfehlungen</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Eigenständiges Denken und Entscheiden • Selbstvertrauen weiterentwickeln • Hohe Eigenverantwortung • Selbstständigkeit • Hohe Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum • Atemtechniken anwenden können • Visualisierungstechniken anwenden können • Eigene Zielsetzungen • Intrinsische Motivation weiter fördern • Wertesystem entwickeln • Feste Rituale und Routinen entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der positiven Persönlichkeitsmerkmale • Training der Nichtwiederholbarkeit • Prognosetraining • Matchnahes Training • Matchtraining mit bestimmten Vorgaben • Verhalten entsprechend des Charakters schulen • Konzentrationsübungen • Mentaltraining

Athletik		
	Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • bestes Alter für das Athletiktraining • Vor allem Kraft- und Ausdauer sehr gut zu trainieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Prophylaxetraining • Leistungstraining • Funktionelles Training • Ausbildung zum kompletten Athleten • Leistungsdiagnostik • High Performance Test • 50% Gruppenfitness, 50% Individualprogramm
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • Technisch fehlerfreies Krafttraining⁷² • Kraftverbesserung • Leichte Muskelzunahme • Hohe Schnellkraft, Explosivität • Gut ausgebildete Muskulatur zum Schutz der Gelenke • Muskuläre Dysbalancen vermeiden • Sehr gute relative Kraftfähigkeiten, d.h. viel Kraft bei wenig Muskelmasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtstraining • Training mit Langhanteln erlernen • Übungen mit Medizinbällen • Reaktivkrafttraining • Verschiedene Krafttrainingsmethoden kennen • Selbstständig trainieren können • Steigerung bis zum Maximalkrafttraining • sehr gute Rumpfkraft + Stabilität • verschiedene Sprungformen • Slingtrainer • Kettleball • 3d Krafttraining z.B. Kabelzug
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • Wenig Ermüdung und schnelle Regeneration auch nach hohen Trainingsbelastungen • VO₂ max. 60-65mmol/kg/min bzw. 55mmol/kg/min bei Frauen • Schnelle Anpassung an Belastungswechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • HIT Training⁷³ • Intervalltraining • Grundlagenausdauer durch Dauer- oder Grundlagenzirkel • Regenerationsläufe • Tennisspezifische Übungen mit und ohne Schläger • Individuelle Pulsvorgaben und Kontrollen nach Leistungsdiagnostik • Vorrangig alaktazide aerobe Belastungsgestaltung (Vermeidung muskuläre Ermüdung beim Ausdauertraining)
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Laufschnelligkeit • Hohe Bewegungsgeschwindigkeiten bei der Schlagausführung • Gute Reaktionsschnelligkeit • Tennisspezifische Beinarbeit • Hohe Antrittsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Sprints • Sprints mit Richtungswechsel • Kurze Bodenkontaktzeiten trainieren • Tennisspezifische Widerstandsläufe • , z.B. mit Hilfe von Gummizügen etc. • Komplexe tennisspezifische Bewegungsabläufe unter Einsatz von athletischen Hilfsmitteln wie Hürden, Hüttchen, Bändern, Medizinbällen etc. • Tappings mit Belastungszeiten zwischen 5 und 20s, 1:3 Belastungs-/Erholungsverhältnis • Reaktionsschnelligkeit vor allem auf visuelle Reize • Differenzierungsfähigkeit zwischen unterschiedlichen Intensitäten bei der Beinarbeit (60-100%) • Schnelligkeitstraining unter kognitiven Druckbedingungen

72 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 211

73 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 304

Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte aktive Beweglichkeit • Erhaltung der Beweglichkeit während der Wachstumsphasen • Erhaltung der Beweglichkeit trotz oder in Kombination mit erhöhtem Krafttrainings 	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching aktiv und passiv • Dynamisches Beweglichkeitstraining • Funktionelle Beweglichkeit • Komplexes Beweglichkeitstraining • Alle Sinne mit einbeziehen • Freie Beweglichkeit der Gelenke • Faszientraining • Training mit der Rolle • Muskelentspannung nach Jacobsen • Spezifische Atemübung zur Förderung der Entspannung • Alternative Entspannungstechniken erproben, z.B. Feldenkrais
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • gezieltes Training von Start- und Abbremsstechniken • kompakte Richtungswechsel • Leichtfüßigkeit • extrem gutes Gleichgewicht • Ruhiger Oberkörper auch bei unten hohen Intensitäten der Bein- und Schlagarbeit • Freier Armschwung • Hohe Handlungsfähigkeit unter Druckbedingungen 	<ul style="list-style-type: none"> • möglichst spezifisches Koordinationstraining • Trainieren der unterschiedlichen Drucksituationen • In Kombination mit den anderen konditionellen Faktoren • Antizipation und Wahrnehmung verstärkt trainieren

Technik & Taktik

	TECHNIK		TAKTIK
	Trainingsziel	Trainings-empfehlungen	
Spiel-eröffnung	<u>Aufschlag</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Geschwindigkeit (Zuwachsrate 2km/h pro Monat → 200 km/h mit 18 Jahren⁷⁴) • Aufschlagquote 1. Aufschlag mindestens 60% • hohe Aufschlagpräzision • Direkte Punktgewinne mit dem ersten Aufschlag • Sicherer zweiter Aufschlag mit viel Drall <u>Return</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Returnqualität. • Erste Aufschläge können neutral zurückgespielt werden • Schwache zweite Aufschläge des Gegners können attackiert werden • Individuelle Returntechniken ausbilden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhter Zeitaufwand für das Training von Aufschlag und Return (jede Trainingseinheit⁷⁵) • Am Anfang oder Mitte des Trainings durchführen • Aufschlag + Folgeschlag regelmäßig trainieren • Extra Einheiten nur mit Aufschlag oder Return durchführen • Return aus verschiedenen Positionen trainieren • Offensiver Return auf 2. Aufschlag + Folgeschlag (Volley) trainieren • Tägliche Übungen zur Schulterstabilisation zur Prävention⁷⁶ • Einbau spezieller Blöcke bestehend aus einer Kombination von Kraft- und Aufschlagstraining (koordinativer Transfer)⁷⁷ • Aggressive Drallanwendung 	<ul style="list-style-type: none"> • Offensive Spieleinleitung durch den ersten Aufschlag • Mit dem zweiten Aufschlag Defensive verhindern • Gezielte Spielzüge über den Aufschlag einleiten • Return auf erste Aufschläge neutral (lang in die Mitte) ins Feld spielen können • Schwache Aufschläge des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen • Feldöffnung durch

74 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 256

75 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 256

76 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 256

77 Vgl. Ferrauti/Maier/Weber (2014), S. 256

		<ul style="list-style-type: none"> • Gute Aufschlagwinkel trainieren • Verstärkter Einsatz der Vorhand nach dem Aufschlag, vor allem bei den Herren 	Aufschläge mit extremen Winkeln
Grundlinienspiel	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierte und situationsangepasste Grundschnitte • Hervorragende Längenkontrolle • Druckvolle Schnitte auf beiden Seiten • Vermehrte Anwendung von Schlagvarianten wie Stopp und Slice • Ballkontrolle durch Drallvarianten • Druckvolles Winkelspiel • Grundposition nah an der Linie • Insgesamt höhere Schlaggeschwindigkeiten • Gewinnbringende Schnitte aus der Mitte • Bestimmen der Ballwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus- und Belastungstraining unter erhöhter Belastung • Schnitte unter Druck und aus schwierigen Lagen trainieren • Komplextraining • Verstärkt Gewinnbringende Schnitte trainieren • Viel Techniktraining aus der Spielsituation heraus • Training unter Ermüdung • Schlagvariationen regelmäßig trainieren • Offensive Spielgestaltung, Positionen nah an der Grundlinie • Erarbeiten günstiger Schlagpositionen vor der Grundlinie • Druckvolles Winkelspiel • Verstärkter Einsatz der Vorhand • Inside Out Vorhand • Vorhand nach dem Aufschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und druckvolles Grundlinienspiel • Spieldruck/Ballwechsel kontrollieren • Schneller Wechsel von defensiv auf offensiv • Den Punktabschluss suchen • Hohe Qualität der ersten drei Schnitte • Druck ausüben durch Schlagposition im Feld
Angriff- & Netz-situationen	<ul style="list-style-type: none"> • Volley aus schwierigen Situationen und Lagen kontrollieren und platzieren • Schmetterbälle verwandeln • Druckvolle und platzierte Angriffsschnitte • Volley-Stops beherrschen • Halbvolley beherrschen • Passierbälle und Lob (situationsabhängig/präzise) erfolgreich einsetzen • Serve + Volley kann situativ angewendet werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Übergang zum Netz verstärkt trainieren • Volleytraining aus der Spielsituation • Training von Volley, Lob und Passierball zusammen in Spielsituationen trainieren • Serve + Volley trainieren • Return + Volley mit einbauen • 	<ul style="list-style-type: none"> • Punktabschluss am Netz suchen • Kurze Bälle schnell erkennen und attackieren • Direkte Punkte durch günstige Position erzielen • Punkte gegen Defensivspieler durch Netzangriffe erzwingen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen aller Schlagtechniken aus allen Situationen • Stressresistente Schnitte und Techniken • Kontersituationen beherrschen. Befreien aus schwierigen Spielsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Videoanalysen • Technikanalysen • Statistiken 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominieren/bestimmen der Ballwechsel • Spieldruck vor allem bei den Männern über Aufschlag und Vorhand • Im Damenbereich:

	<ul style="list-style-type: none"> dynamische Körperarbeit mit viel Rotationsbewegungen explosiver Stemmbeineinsatz bei allen Schlägen Treffpunkte weit vor dem Körper Schneller Armzug Kompakte Hilfsaktionen Situatives Umgreifen Verdecken von Spielabsichten/Schlägen Umstellung an verschiedene Beläge 		<p>Spiel aus der Mitte dominieren</p> <ul style="list-style-type: none"> Spiel und Taktik des Gegners eliminieren oder zerstören Situationsbedingte Variabilität Antizipieren Stellungsspiel Effektive Schlagkombinationen kennen und anwenden Taktik/eigenes Spiel abhängig vom Bodenbelag trainieren
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i>
Doppel	<ul style="list-style-type: none"> Hohe Qualität der doppelspezifischen Fähigkeiten Taktischen Einsatz des Aufschlages Sichere Returns Aktive Punktegestaltung am Netz Extrem hohe Handlungsgeschwindigkeiten Verschiedene Doppeltaktiken anwenden können 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktionstraining am Netz Verschiedene Aufstellungsvarianten aneignen Viele Spielsituationen 2:2 oder 2:1 Regelmäßig mit Aufschlag und Return Spiel über die Mitte I-Formation trainieren Verteidigungsstrategien aneignen und perfektionieren Offensive Spielweisen fordern Schnelle Schläge durch die Mitte, auf den Gegner oder Longline 	<ul style="list-style-type: none"> Im Doppel aggressiv und offensiv agieren Dem Gegner und eigenem Spiel angepasste Aufstellung Kreuzen am Netz Spezielle abgesprochenen Taktiken anwenden

<u>Trainingsplanung</u>				
Total Umfang	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Mental
12-25 Stunden	40%	40%	20%	Im Tennistraining und/oder in Extrainheiten
Abhängig von Schule, Turnier oder Trainingsphase	90-180min	60-90min	30-60min	
4-6x pro Woche Vor allem Individualtraining	6-15 Einheiten pro Woche	3-6 Einheiten pro Woche	Machtraining 2-3x pro Woche	Mentale Elemente im Training/Routinen/Rituale + gezieltes Mentaltraining

Gezielte Jahresplanung: Jahres, Monats – und Wochenplanung muss erstellt werden. Aufteilung in Blöcken, gezielte Regenerationszeiten mit einbauen. Pro Jahr drei Aufbauphasen mit jeweils vier Wochen (turnierfrei) einplanen.

Gezielte Belastungsdosierung zum Wettkampf hin. Turnierplan so gestalten, dass ca.60% der Spiele gewonnen werden.

<u>Wettkampfplanung</u>		
Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
<ul style="list-style-type: none"> • 12-24 Turniere ca. 60-70 Matches inklusive Doppel und Punktspiele. • Jugend vor allem auf internationaler Ebene • Nationale Aktivturniere 	<ul style="list-style-type: none"> • Hochwertige nationale Turniere • vorrangig internationale ITF Turniere • 1/3 im Erwachsenenbereich 	<ul style="list-style-type: none"> • Messen mit den besten der Altersklasse • Internationaler Vergleich • Vorbereitung auf große Turniere und ATP/WTA Events
<ul style="list-style-type: none"> • Turnierplan jeweils für 4-6 Monate im Voraus, aufgrund der schweren Planbarkeit flexibles Umstellen ermöglichen. 		

8.5 STUFE 5



Allgemein:

In diesem Alter sind die Spielerinnen und Spieler in allen Bereichen weitestgehend ausgebildet. Die Schule ist in der Regel abgeschlossen. Unterscheiden muss man in die Gruppen Vollprofi und Teilzeitprofi unterscheiden. Teilzeitprofis sind in der Planung eingeschränkter, z.B. durch das Studium oder andere Ausbildungen. Der Übergang vom Jugendsport in den Aktiviensport ist die schwierigste Phase eines Tennisspielers. **Vor allem athletisch wird der Spieler vor eine große Herausforderung gestellt, den Anschluss an die Weltspitze zu entwickeln.** Insbesondere nach der schulischen Ausbildung findet eine Neuorientierung statt, die Zeit benötigt.

Die Anforderungen dieser Stufe entsprechen in vielen Punkten den Anforderungen der Stufe 4. Die technischen Möglichkeiten müssen den körperlichen und athletischen Entwicklungen angepasst werden. Dadurch ergeben sich weitere erweiterte/gesteigerte Spielmöglichkeiten.

Ziel:

- Etablieren im Profibereich, nationale Spitze.
- ATP/WTA Top 500

Traineranforderungen:

- Fachlich top ausgebildet und auf dem neusten Stand
- Erfahrung im Spitzensport
- Erstellt gezielte/individuelle Trainings- und Turnierpläne
- Team zusammenstellen
- Zusammenarbeit mit den Experten
- Ziele mit dem Spieler erarbeiten
- Dem Spieler emotionale Stabilität geben, Trainer als Lebensberater

Umfeld	
Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • DTB • Persönlicher Trainer • Akademien • Hohe Selbstverantwortung. Ein gutes Team/Umfeld ist dabei sehr wichtig. Individuelle Betreuung wünschenswert sonst Kleingruppe von 2- max. 3 Spielern
Infrastruktur	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesstützpunkt • Akademien / College • Verein
Rolle der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Vor allem finanzielle Unterstützung • Emotionale Stütze

Konstitution	Gesundheitliche Faktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Trainingsumfänge und Belastungen möglich • Leichtes Wachstum noch möglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Physiotherapie und Massage • Ausreichend Schlaf • Überlastungen vermeiden • Gesunde und bewusste Ernährung • Ernährung auf die Belastung abstimmen • Regelmäßige medizinische Kontrolle

Psyche	
Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
<ul style="list-style-type: none"> • hohe Wettkampfstabilität • Emotionskontrolle • hohe Eigenmotivation • Verantwortung für das eigene Handeln tragen können • Hohe Willenskraft • Eigens Einsetzen von Mentaltechniken • Leistungen des Gegners respektieren • Wettkampfhärte • Stärke und Zuversicht ausstrahlen • „Komfortzone“ vergrößern 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsformen unter Druck mit Konsequenzen • Gezieltes Mentaltraining • Störfaktoren mit einbauen • Training außerhalb der Komfortzone • Wettkampftraining • Training von Benachteiligungen • Training von Extremsituationen (Ermüdung, Hitze, Ablenkung, hohe Trainingsintensität) • Training außerhalb der Komfortzone

Athletik		
	Trainingsziele	Trainingsempfehlungen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • sehr hohe athletische Ausprägung in allen Bereichen • Optimaler Einsatz der Athletik in den Schlägen • Dysbalancen vermeiden/entgegenarbeiten • Verletzungspräventive Programme in den täglichen Trainingsroutinen • Gutes Belastungsmanagement • Umsetzung der athletischen Fähigkeiten auf den Tennisplatz • Hohe Leistungsfähigkeit bei langer Spieldauer wie z.B. 5 Satz Match 	<ul style="list-style-type: none"> • Athletiktraining auch während der Turniere • Höhere Trainingsumfänge • Höhere Trainingsintensitäten • Optimierte Regenerationsstrategien • Fitness als Grundlage mentaler Stabilität • Athletiktrainer- oder Physiotherapeuten Betreuung auf ausgewählten Turnieren, über einen Zeitrahmen von mindestens 8 Wochen

	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit auch über eine mehrwöchige Wettkampfperiode, bei maximaler Matchanzahl im Erfolgsfalle • Spezifische Anpassung und Vorbereitung auf die unterschiedlichen Bodenbeläge 	
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • hohe Maximalkraft bei wenig Muskelmasse und geringem Körperfettanteil 6-8% bei den Jungen, 9-12% • gute Rumpfmuskulatur als Prophylaxe • Extrem gute Schnellkraft/Explosivität • Optimales Verhältnis zwischen stabilisierender und bewegender Muskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximalkrafttraining • IK Training • Regelmäßiges Stabilisations- und Ausgleichstraining • Schnellkrafttraining • Diverse Sprungformen • Medizinballwürfe • Widerstandsläufe • Komplexes Stabilitätstraining in die Dynamik übertragen • Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining mit Hilfe von speziellen Beschleunigungssensoren oder Geräten
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • hohes Maß an Ausdauerfähigkeit vor allem zur schnellen Regeneration • Mehrstündige Trainingseinheiten mit hoher Qualität absolvieren können • Schnelle Belastungsanpassung während der Trainingseinheiten aber auch im Microzyklus (1-7 Tage) 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensives und extensives Intervalltraining • Tennisspezifisches Intervalltraining auf dem Platz • High Intensity Training • Tempoläufe • Tempowechselläufe • Dauerläufe • Belastungssteuerung über verschiedene Analyse Systeme, z.B. Herzfrequenz, GPS Technik, etc. • Trainingsgestaltung nach individuellem Spielstil
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> • sehr schnelle Schlag-, Lauf- und Reaktionsschnelligkeit • extreme gute Aktions- und Handlungsschnelligkeit • Schnelle Richtungswechsel • Kurze Bodenkontakte bei tennisspezifischen Bewegungsmustern • Schnelligkeitsanpassung an den jeweiligen Bodenbelag 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Antritte • Richtungswechsel • Skippings • Lauf ABC als Ausgleich • Seilspringen • Schnelligkeitstraining unter kognitiven Druckbedingungen • , z.B. mit Hilfe von Gummizügen etc. • Komplexe tennisspezifische Bewegungsabläufe unter Einsatz von athletischen Hilfsmitteln wie Hürden, Hüttchen, Bändern, Medizinbällen etc. • Tappings mit Belastungszeiten zwischen 5 und 20s, 1:3 Belastungs-/Erholungsverhältnis • Reaktionsschnelligkeit vor allem auf visuelle Reize • Differenzierungsfähigkeit zwischen unterschiedlichen Intensitäten bei der Beinarbeit (60-100%) • Spezielle Schnelligkeitstempoläufe • Reaktivläufe
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Beweglichkeit vor allem im Schulterbereich und in den unteren Extremitäten 	<ul style="list-style-type: none"> • Core Performance • Stretching aktiv und passiv • Dynamisches Beweglichkeitstraining

	<ul style="list-style-type: none"> • Geringe Ruhespannung in der Muskulatur • Verbesserte aktive Beweglichkeit • Hohe Beweglichkeit schaffen zur Umsetzung erhöhter technischer Anforderungen • Sehr gute dynamische Gleichgewichtsfähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Beweglichkeit • Komplexes Beweglichkeitstraining • Alle Sinne mit einbeziehen • Freie Beweglichkeit der Gelenke • Faszientraining • Training mit der Rolle • Muskelentspannung nach Jacobsen • Spezifische Atemübung zur Förderung der Entspannung • Alternative Entspannungstechniken erproben, z.B. Feldenkrais, Yoga • Neuro Athletiktraining
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Koordinationsfähigkeit unter Druck • Lösungen bei nicht vorhersehbaren Situationen entwickeln • Optimale Entscheidungsfindung unter Druckbedingungen • Perfektionierung der koordinativen Fähigkeiten angepasst an den Spielstil 	<ul style="list-style-type: none"> • Komplextraining • Technikergänzungstraining • Kombinierte Übungen mit anderen motorischen Grundeigenschaften • Tennisspezifische Übungen • Allgemeines Koordinationstraining als Ausgleich in Turnier- und Trainingsphasen • Optimale Entkopplung der Bein- und Armarbeit vom Oberkörper • Peripheres Sehen

Technik & Taktik

	TECHNIK		TAKTIK
	Trainingsziel	Trainingsempfehlungen	Umsetzung der erlernten Technik
Spiel-eröffnung	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Stabilität im ersten Aufschlag • Hohe Aufschlaggeschwindigkeiten (über 200 km/h Männer, über 180km/h Frauen) • Hohe Aufschlagqualität unter Druck • Extreme Aufschlagwinkeln • Starke Drallwirkung • Zweiter Aufschlag nicht oder schwer angreifbar • hohe Returnqualität • Variable Returns • Konstante Returnquote auch bei hohe Aufschlaggeschwindigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufschlagtraining mit Zielzonen • Aufschlagtraining mit Winkelzielen • Aufschlagtraining mit Geschwindigkeitsmessung • Aufschlagtraining mit Fortsetzung • Aufschlag + Ball danach • Komplextraining • Return unter erschwerten Bedingungen • Aufschlagtraining unter Druck • Return aus den verschiedensten Positionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch sichere eigene Aufschlagspiele den Gegner unter Zugzwang bringen • Offensive Spieleinleitung durch den ersten Aufschlag • Mit dem zweiten Aufschlag Defensive verhindern • Über den zweiten Aufschlag soweit möglich weiter offensiv agieren • Über Drallaufschläge das Feld öffnen oder den Gegner bewusst anspielen • Gezielte Spielzüge über den Aufschlag einleiten • Return auf erste Aufschläge neutral (lang in die Mitte) ins Feld spielen können • Schwache Aufschläge des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen
Grundlinien-spiel	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Schlaggeschwindigkeiten • Sehr hohe Schlagqualität aus allen Lagen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze und intensive Schlagserien • Schläge aus unbequemen Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Spiel bestimmen • Spielaufbau aufgrund der eigenen Fähigkeiten • Spielabsichten des Gegners schnell erkennen

	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Konstanz der Schläge • Längen- und Winkelkontrolle • Gezielter Spielaufbau • Grundposition möglichst nah an der Linie • Extreme Winkel • Effektiver Einsatz der Vorhand durch • Inside out und Inside in als Waffe • Kürzere Zielzonen für Gewinnschläge beherrschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen • Training unter Ermüdung • Training unter Druck • Spielsituatives Training • Technikergänzungs training • Schlagtraining nah an der Linie • Defensivtraining • Offensivtraining • Schnelle Winkel • Schnelle im Winkel in Kombinationen mit longline Bällen 	<ul style="list-style-type: none"> • Druck aufbauen durch schnelle Schläge und günstige Positionierung um Feld • Sicheres und druckvolles Grundlinienspiel • Spielaufbau und Ballwechsel kontrollieren • Schneller Wechsel von defensiv auf offensiv • Punktabschluss suchen • Hohe Qualität der ersten drei Schläge • Feld öffnen um offene Ecke attackieren zu können
Angriff- & Netz-situationen	<ul style="list-style-type: none"> • Konsequentes nutzen von schwachen Bällen des Gegners • Kontrolliertes und effektives Volleyspiel auch aus schwierigen Situationen • Passierbälle und Lobs können aus allen Positionen gespielt werden • Schmetterbälle werden verwandelt 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstes Angriffstraining • Volley vor allem aus der Spielsituation trainieren • Verstärktes Training des ersten Volleys • Passierbälle mit hoher Geschwindigkeit • Lobs aus der defensive • Taktische Anwendung • Serve – Volley • Angriff verzögert • Angriff auch auf längere Bälle • Angriff auf Winkelbälle 	<ul style="list-style-type: none"> • Gegner unter Druck setzen • Handlungsspielraum des Gegners einschränken • Das Spiel selbst aktiv bestimmen • Erarbeitete Vorteile zum Punktgewinn nutzen • Punktabschluss am Netz suchen • Kurze Bälle schnell erkennen und attackieren • Direkte Punkte durch günstige Position erzielen • Punkte gegen Defensivspieler durch Netzangriffe erzwingen
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen aller Schlagtechniken aus allen Situationen und Drucksituationen • Ökonomische Schlagperfektionierung, perfekt abgestimmte Laufarbeit und Beinarbeit • Im Feld effektive Schlagausnutzung • Punktbringende Schläge • dynamische Schläge mit hohen Rotationsanteilen • eigene Waffen haben • hohes Grundniveau auch an „schlechten Tagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Komplextraining als wichtiges Trainingselement 	<ul style="list-style-type: none"> • Taktisch bestimmter Spielaufbau • Sein eigenes Spiel dem Gegner auferlegen • Notprogramme entwickeln können. • Genaue Spielanalyse des Gegners • individuelle Standardspielzüge anwenden • situative Spielanpassung an die Gegebenheiten • Matchanalysen • Definierte Spielzüge anwenden • Dominieren/bestimmen der Ballwechsel • Spielaufbau vor allem bei den Männern über Aufschlag und Vorhand • Im Damenbereich: Spiel aus der Mitte dominieren

	<ul style="list-style-type: none"> • Improvisationsmöglichkeiten – weg von der Norm 		<ul style="list-style-type: none"> • Spiel und Taktik des Gegners eliminieren oder zerstören • Situationsbedingte Variabilität • Antizipieren • Stellungsspiel • Effektive Schlagkombinationen kennen und anwenden • Taktik/eigenes Spiel abhängig vom Bodenbelag trainieren
Koordinative Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Die Koordinativen Fähigkeiten werden im Athletikbereich beschrieben. Sie sind aber auch für die Technik von hoher Bedeutung.</i>
Doppel	<ul style="list-style-type: none"> • Höchstes Doppelniveau • Hohe Handlungsfähigkeit unter extremen Zeitdruck • Taktische Aufschlaganwendung • Returnverhalten • Schnelle Schläge aus allen Positionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Volley Training unter hohem Zeitdruck • Reaktionstraining am Netz • Serve + Volley halbes Feld • Positionsverschiebungen automatisieren • Longline Return forcieren • Spielen auf den Mann • Reagieren und Verteidigen auf schwere Bälle 	<ul style="list-style-type: none"> • Offensiver Punktabschluss • Serve und Volley • Volleys auf den Körper • Punkten über Grundschnitte • Netzpartner verstärkt ins Spiel bringen • Mitte dicht machen

Trainingsplanung

Total Umfang	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Mental
30-40 Stunden	50%	30%, in Vorbereitungsblöcken auch 50%, bzw. Athletikblöcke ohne Tennis	20%	Im Training integriert + spezielle Übungen
Abhängig vom Status Profi oder Semi-Profi	90-180min	60-90min	60-120min	
6-7x pro Woche Individualtraining	15 -20 Stunden pro Woche	4-8 Einheiten pro Woche,	Machtraining 2-4x pro Woche	Mentale Elemente im Training + gezieltes Mentaltraining

Mögliche Tagesplanungen:

- 2x Tennis + 1x Kondi
- 1x Tennis + 2x Kondi
- 1x Tennis + 1x Tennis

Regeneration + Physio in die täglichen Routinen einplanen

Sehr hohe Gesamtbelastung mit vielen Wettkämpfen. Trotzdem sinnvolle Trainingsblöcke planen.

Während der Turniere ständige Trainingsprozesse.

Wettkampfplanung

Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
<ul style="list-style-type: none"> • 20-25- Turniere ca-70 -80 Matches inklusive Doppel und Punktspiele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Internationale Turniere, ITF, ATP, WTA • Nationale Meisterschaften/Bundesliga 	<ul style="list-style-type: none"> • Ranglistenorientierung nach oben. • Spielerische Umsetzung. • Wettkampfpraxis auf höchstem Niveau
<ul style="list-style-type: none"> • Die Turnierplanung ist stark abhängig vom jeweiligen Leistungsniveau 		

9 Literaturverzeichnis

Blume, D.D. (1978): Zu eigenen wesentlichen theoretischen Grundpositionen für die Untersuchung der koordinativen Fähigkeiten. In: Theorie und Praxis der Körperkultur 27, S. 29-36.

Born, P. Dr. (2018): DTB A-Trainer Ausbildung 2018: Leistungssteuerung im Tennis: Matchstruktur im Hochleistungstennis der Damen und Herren: Aktuelle Veränderungen zur Matchstruktur und Schlagqualität. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten.

DOSB (2013): Nachwuchsleistungssportkonzept 2020, Unser Ziel: Dein Start für Deutschland. Frankfurt am Main: DOSB.

DTB Online Campus: Link: <https://dtb.campus.tennisgate.com>

Ferrauti, A. / Maier, P. / Weber, K. (2014): Handbuch für Tennistraining (3. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Fomin, R. / Nasedkin V. (2013): Effectiv management of athlete preparation: A comprehensive approach to monitoring the athlete's individual readiness. In: White paper: Omegawave, ePub.

Geese, R, Hillebrecht, M. (2006): Schnelligkeitstraining. Aachen: Meyer & Meyer.

Harre, D. (1982): Trainingslehre. Berlin: Sportverlag.

Hirtz, P. / Kirchner, G. / Pöhlmann, R. (1994): Sportmotorik -Grundlagen, Anwendungen und Grenzgebiete. Kassel: Universität Gesamthochschule.

Hohmann, A. / Brack, R. (1983): Theoretische Aspekte der Leistungsdiagnostik im Sportspiel. In: Leistungssport (13/1983), S.5-10.

Hohmann, A. / Lames, M. / Letzelter, M. (2007): Einführung in die Trainingswissenschaft (4. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.

Hohmann, A. (1994) Grundlagen der Trainingssteuerung im Sportspiel. Hamburg: Czwalina

Issurin, V. (2008): Block periodization: Breakthrough in sports training. Ultimate Athlete Concepts.

Meinel, K. / Schnabel G. (2004): Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. München: Südwest Verlag.

Neumaier, A. (1999): Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Köln: Sport und Buch Straß GmbH.

Nieber, L. / Heiduk, R. (2016): Athletiktraining im Leistungssport. Trainingswissenschaftlicher Terminus oder Phrase. In: Leistungssport (2/2016), S. 4-8.

Schnabel G. / Harre H,-D. / Krug J. (2011): Trainingslehre – Trainingswissenschaft: Leistung – Training – Wettkampf (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Thieß, G. (1962): Über Systematisierung des Gesamttrainingsprozesses. In: Fortschrittliche Erfahrungen über das Training im Jugendalter (Band 1). Leipzig: Deutsche Hochschule für Körperkultur.

Weineck, J. (2019): Optimales Training – Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (17. Aufl.). Balingen: Spitta.

Zickermann, R. (2009): Beanspruchungsmerkmale des heutigen Spitzentennis und Anforderungen an die Trainingspraxis. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Trainingswissenschaften und Sportinformatik.

Lames, M. (1998) Leistungsfähigkeit, Leistung und Erfolg – ein Beitrag zur Theorie der Sportspiele. Sportwissenschaft, 28, 137-152.