

Kompetenzen in Lernstufe Weiß

			Priorität
Moralische Werte	Den Coach und die Spielpartner begrüßen und sich von ihnen verabschieden *	Wert1	1
	Sich aktiv und gerne beteiligen *	Wert2	2

Erlernen des Wettkampfverhaltens im Training (Spiel oder Turniersituationen)	Anweisungen zu Beginn und Ende des Spiels befolgen (Wann? Wo? Wie?)	Wert1	1
--	---	-------	---

<u>Psychomotorik</u> <u>(motorische und</u> <u>lokomotorische</u> <u>Aktionen) *</u>	2D	Stoßen *	Psycho1	1
		Tragen	Psycho2	2
		Werfen / Zurückwerfen / Hin und her werfen (außerhalb des Spielfelds) *	Psycho3	3
	3D	Jonglieren *	Psycho4	4
		Dribbeln	Psycho5	5
		Werfen / Zurückwerfen / Hin und her werfen (außerhalb des Spielfelds) *	Psycho6	6
	Lokomotorische Aktionen	Rennen, Springen, Wechselschritt, Kreuzschritt, auf einem Bein, ...		

Technische Kompetenzen	Vor- und Rückhand spielen und die 2 Seiten der Schlagfläche unterscheiden lernen *	Tech1	1
	Sich hinter und neben dem Ball platzieren, um ihn vor dem Körper zu schlagen *	Tech2	2

*** !! Die TAKTISCHEN Fähigkeiten sind das THEMA Ihrer Trainingseinheiten !!**

Bauen Sie die **Psychomotorik**-Kompetenzen in Abhängigkeit von ihrer Priorität (Spalte Priorität) in Ihre Planung ein.

Gemäß den Aneignungsprognosen des Lehrplans sind die Kompetenzen über einen Zeitraum von 2 Jahren zu verteilen. Die 6 PSYCHOMOTORIK-Kompetenzen (Themen der Trainingseinheiten) werden also über etwa 60 Wochen (30 Unterrichtswochen pro Jahr) geplant.



Kompetenzen in Lernstufe Blau

			Priorität
Moralische Werte	Pfleglich mit dem Lehrmaterial umgehen (aufräumen, aufsammeln, ...)	Wert3	1
	Regeln und Anweisungen verstehen und befolgen *	Wert4	2
	Versuchen, alle Bälle vom ersten bis zum letzten Punkt zu kriegen *	Wert5	3
	Dem Gegner (und dem Schiedsrichter) nach jedem Spiel die Hand geben *	Wert6	4

Erlernen des Wettkampferhaltens im Training (Spiel- oder Turniersituationen)	Sich zu Beginn des Punktes beim Aufschlag und beim Rückschlag hinter die Linie stellen *	Komp2	1
	Einen guten von einem schlechten Ball unterscheiden lernen	Komp3	2
	Die Regel des einfachen Fehlers beim Aufschlag verstehen	Komp4	3
	Bis zu einer bestimmten Anzahl von Punkten zählen können *	Komp5	4

TAKTISCHE KOMPETENZE N *	Ballwechsel	Mehrere Schläge hintereinander ausführen (mit dem Ziel, dass der Gegner sie nicht bekommt)*	TAK1	1
		Sich wieder an die richtige Stelle begeben (Gefühl für links und rechts)*	TAK2	2
	Angreifen	Die Richtung des Balls umlenken (in den freien Raum spielen) *	TAK3	3
		Kurzes Cross-Spiel (dafür sorgen, dass der Gegner das Spielfeld verlassen muss)	TAK4	4
		Einen Konter erzielen	TAK5	6
	Verteidigen	Nach einem Angriff cross spielen *	TAK6	5
		Passierschlag am vorgerückten Gegner vorbei	TAK7	7

Technische Kompetenzen	Grundlinie	Sich hinter und neben dem Ball platzieren, um ihn vor dem Körper zu schlagen *	Tech3	1
		Den Schläger am Ende des Schafts halten *	Tech4	2
		Annahmen mit Vor- und Rückhand unterscheiden (1 Hand / 2 Hände)	Tech5	3
		Ball schlagen und das Gleichgewicht dabei nach vorne verlagern (Transfer)*	Tech6	4
		Rückhand mit 1 Hand	Tech7	5
		Rückhand mit 2 Händen	Tech8	6

* !! Die TAKTISCHEN Fähigkeiten sind das THEMA Ihrer Trainingseinheiten !!

Bauen Sie die **Taktik**-Kompetenzen in Abhängigkeit von ihrer Priorität (Spalte Priorität) in Ihre Planung ein.

Gemäß den Aneignungsprognosen des Lehrplans sind die Kompetenzen über einen Zeitraum von 2 Jahren zu verteilen. Die 7 TAKTIK-Kompetenzen (Themen der Trainingseinheiten) werden also über etwa 60 Wochen (30 Unterrichtswochen pro Jahr) geplant.



Kompetenzen in Lernstufe Rot (U6)

			Priorität
Moralische Werte	Pfleglich mit dem eigenen Material (Schläger, Bälle, ...) umgehen *	Wert7	1
	Sichergehen, dass der Gegner bereit ist *	Wert8	2
	Zwischen den Schlägen (körperlich) aktiv sein	Wert9	3
	Sich nach einem gewonnenen Let per Handzeichen entschuldigen	Wert10	4

Erlernen des Wettkampfverhaltens im Training (Spiel- oder Turniersituationen)	Aufschlag von oben mit angewinkeltem Arm *	Komp6	1
	Das Konzept des Aufschlagfelds verstehen *	Komp7	2
	Das Konzept des „Netz“ beim Aufschlag verstehen *	Komp8	3
	Verstehen, dass der Ball beim Rückschlag aufspringen muss	Komp9	4
	Verstehen, dass der Ball maximal einmal aufspringen darf *	Komp10	5
	Verstehen, dass der Aufschlag abwechselnd erfolgt	Komp11	7
	Den Spielstand laut ansagen	Komp12	6
	Beim Aufschlag einen Ballwurf ausführen	Komp13	8

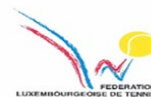
TAKTISCHE KOMPETENZEN *	<u>Ballwechsel</u>	Mehrere Bälle hintereinander schlagen *	TAK8	3
		Sich wieder an die richtige Stelle begeben (Gefühl für vorne und hinten) *	TAK9	4
		Die Richtung des Balls bei Vor- <u>und</u> Rückhand umlenken (in den freien Raum spielen) *	TAK10	5
		Die Länge der Bälle bei Vor- und Rückhand verändern	TAK11	8
		Die Höhe der Bälle bei Vor- und Rückhand verändern	TAK12	10
	<u>Angreifen</u>	Aufschlag mit Wurf mit angewinkeltem Arm dahin, wo der Gegner nicht steht *	TAK13	1
		Einen Volley in den freien Raum ausführen (Abschluss) *	TAK14	6
		Einen Aufschlag ausführen – Volley	TAK15	7
		Einen Return ausführen – Volley	TAK16	9
	<u>Verteidigen</u>	Auf das Feld zurückkehren *	TAK17	2

Technische Kompetenzen (<u>Rangfolge pro Schlag</u>)	Aufschlag	Den Ball mit der dominanten Hand werfen und den Schläger mit den Fingern der anderen Hand vor dem Herzen halten	Tech9	1
		Arme in der angewinkelten Stellung richtig halten *	Tech10	2
	Rückschlag	Beim Return eine gute Aufmerksamkeitshaltung mit beiden Händen am Schläger einnehmen	Tech11	1
		Annahmen mit Vor- <u>und</u> Rückhand unterscheiden *	Tech12	1
	Grundlinie	Den Ball in einer Vorwärtsbewegung vor dem Körper mit der Vorhand schlagen *	Tech13	2
		Den Ball in einer Vorwärtsbewegung vor dem Körper mit der Rückhand schlagen *	Tech14	
		Eine gute Aufmerksamkeitshaltung mit beiden Händen am Schläger einnehmen	Tech15	3
		Rückhand mit 1 Hand	Tech16	4
		Rückhand mit 2 Händen	Tech17	5
	Volley	Ball beim Volley vor dem Körper berühren *	Tech18	1
		Eine gute Aufmerksamkeitshaltung mit beiden Händen am Schläger einnehmen	Tech19	2

*** !! Die TAKTISCHEN Fähigkeiten sind das THEMA Ihrer Trainingseinheiten !!**

Bauen Sie die **Taktik**-Kompetenzen in Abhängigkeit von ihrer Priorität (Spalte Priorität) in Ihre Planung ein.

Gemäß den Aneignungsprognosen des Lehrplans sind die Kompetenzen über einen Zeitraum von 2 Jahren zu verteilen. Die 10 TAKTIK-Kompetenzen (Themen der Trainingseinheiten) werden also über etwa 60 Wochen (30 Unterrichtswochen pro Jahr) geplant.



Kompetenzen in Lernstufe Orange (U8)

			Priorität
Moralische Werte	Respektvoll mit seinem Spielpartner sprechen *	Wert11	1
	Deutlich machen, dass man noch nicht bereit ist *	Wert12	2
	Zwischen den Bällen (körperlich und mental) aktiv sein	Wert13	3
	Einen Punktverlust akzeptieren und mit positiver Einstellung weitermachen	Wert14	4

Erlernen des Wettkampfverhaltens im Training (Spiel- oder Turniersituationen)	Das Konzept des Aufschlagfelds verstehen *	Komp14	1
	Die Regel des Doppelfehlers beim Aufschlag verstehen*	Komp15	2
	In der „Spiel“-Zählweise zählen*	Komp16	3
	Im „Tie-Break“ spielen (Wann? Wie?)*	Komp17	4
	Das Prinzip der Sätze verstehen*	Komp18	5
	Im richtigen Augenblick die Seite wechseln	Komp19	6
	Sich im Doppel aufstellen	Komp20	7
	Den Wechsel zwischen eigenem und gegnerischem Aufschlag im Doppel verstehen	Komp21	8
	Im „Super-Tie-Break“ spielen (Wann? Wie?)	Komp22	9

TAKTISCHE KOMPETENZEN *	Ballwechsel	Aufschlag im Aufschlagfeld*	TAK18	1
		Im richtigen Augenblick und an der richtigen Stelle stoppen	TAK19	4
		Die Geschwindigkeit der Bälle bei Vor- oder Rückhand verändern	TAK20	9
	Angreifen	Ausnutzen des gegnerischen Aufschlags durch langen Rückschlag aus der Vor- oder Rückhand	TAK21	2
		Ausnutzen des gegnerischen Aufschlags, um aus der Vor- oder Rückhand ans Netz zu spielen	TAK22	3
		Ausnutzen eines kurzen Balls, um aus der Vor- oder Rückhand ans Netz zu spielen	TAK23	6
		Mit einem Volley oder einem Cross-Smash mit abwärts gerichteter Flugbahn abschließen *	TAK24	7
	Verteidigen	Beim Aufschlag die Richtungen variieren	TAK25	5
		Den Ball mit der Vor- oder Rückhand über den Gegner spielen, wenn dieser am Netz steht	TAK26	8
		Lange Bälle mit der Vor- oder Rückhand spielen, wenn sich der Gegner an der Grundlinie befindet *	TAK27	10

Technische Kompetenzen (Rangfolge pro Schlag)	Aufschlag	Ball vor dem Körper und etwas oberhalb des bevorstehenden Aufpralls spielen*	Tech20	1
		Beide Arme koordinieren und den Anlauf rhythmisieren*	Tech21	2
		Körper in der angewinkelten Stellung richtig positionieren	Tech22	3
		Eine gute Ausgangsposition einnehmen	Tech23	4
		Einen guten Griff haben (zwischen Mindestanforderung für Vor- und für Rückhand)*	Tech24	5
	Rückschlag	Sich an der richtigen Stelle platzieren*	Tech25	1
		Den Umfang der Vorbereitungen bei Vor- und Rückhand anpassen	Tech26	2
	Grundlinie	Den Ball mit der Vor- und Rückhand in einer Vorwärtsbewegung vor dem Körper schlagen *	Tech27	1
		Zwischen zwei Schlägen stehts in die korrekte Aufmerksamkeitsposition zurückkehren *	Tech28	2
		Beim Schlag mit der Vor- und Rückhand Schlägerkopf in Aufwärtsbewegung beschleunigen	Tech29	3
	Netzspiel	Sich beim Smash abhängig vom zu erwartenden Aufprall bewegen und aufstellen	Tech30	1
		Beim Volley und Smash in einer Vorwärtsbewegung schlagen *	Tech31	2

*** !! Die TAKTISCHEN Fähigkeiten sind das THEMA Ihrer Trainingseinheiten !!**

Bauen Sie die **Taktik**-Kompetenzen in Abhängigkeit von ihrer Priorität (Spalte Priorität) in Ihre Planung ein.

Gemäß den Aneignungsprognosen des Lehrplans sind die Kompetenzen über einen Zeitraum von 2 Jahren zu verteilen. Die 10 TAKTIK-Kompetenzen (Themen der Trainingseinheiten) werden also über etwa 60 Wochen (30 Unterrichtswochen pro Jahr) geplant.



Kompetenzen in Lernstufe Grün (U9-U10)

			Priorität
Moralische Werte	In jeder Situation eine korrekte Haltung bewahren *	Wert15	1
	„Gut gespielt“ sagen, wenn der Gegner es verdient	Wert16	2
	Etwaige Unstimmigkeiten mit dem Spielpartner lösen *	Wert17	3

Erlernen des Wettkampfverhaltens im Training (Spiel- oder	Die Aufwärmzeiten einhalten	Komp23	1
	Die vorgeschriebenen Zeiten zwischen Punkten und Spielen einhalten	Komp24	2

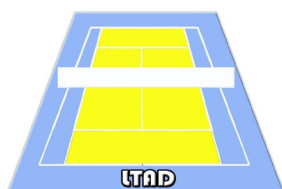
TAKTISCHE KOMPETENZEN *	<u>Angreifen</u>	Ausnutzen des gegnerischen Aufschlags durch Rückschlag entlang der Seitenlinien aus der Vor- <u>oder</u> Rückhand	TAK28	2
		Ausnutzen eines kurzen Balls, um aus der Vor- <u>oder</u> Rückhand in Richtung der Seitenlinien zu spielen *	TAK29	3
		Einen kurzen Ball mit der Rückhand versetzt ausnutzen	TAK30	4
		Ausnutzen eines kurzen Balls, indem das Tempo im Vor- <u>oder</u> Rückhandspiel verändert wird	TAK31	5
		Mit einem Volley oder einem Smash in alle Richtungen mit abwärts gerichteter Flugbahn abschließen *	TAK32	7
		Durch eine Feldöffnung aus der Vor- <u>oder</u> Rückhand ein Ungleichgewicht schaffen	TAK33	9
	<u>Verteidigen</u>	Sich durch lange Bälle beim Aufschlag schützen	TAK34	1
		Lange, langsame Cross-Bälle mit der Vor- <u>oder</u> Rückhand spielen, wenn sich der Gegner an der Grundlinie befindet *	TAK35	6
		Passierschlag mit der Vor- <u>oder</u> Rückhand am Gegner vorbei, wenn dieser am Netz steht	TAK36	8

Technische Kompetenzen (<u>Rangfolge pro Schlag</u>)	Aufschlag	Schlägerkopf beim Schlag beschleunigen *	Tech32	1
		Mit Slice-Effekt aufschlagen (Mindestanforderung für Rückhandgriff)	Tech33	2
	Rückschlag	Sich vor dem Stoppen auf dem Spielfeld nach vorne bewegen	Tech34	1
	Grundlinie	Sich in Vorhandstellung mit dem Schlägerkopf über der Hand vorbereiten *	Tech35	1
		Sich in Rückhandstellung mit dem Schlägerkopf über der Hand vorbereiten *	Tech36	
		Mit aufrechtem Rumpf schlagen	Tech37	4
		Aus der Vorwärtsbewegung heraus schlagen und dabei die verschiedenen Stützen benutzen *	Tech38	3
		Beschleunigen... bremsen... ausbalancieren (Rhythmisierung der Bewegung)*	Tech39	2
	Netzspiel	Sich bewegen, um sich beim Smash hinter dem Ball zu positionieren	Tech40	1

*** !! Die TAKTISCHEN Fähigkeiten sind das THEMA Ihrer Trainingseinheiten !!**

Bauen Sie die Taktik-Kompetenzen in Abhängigkeit von ihrer Priorität (Spalte Priorität) in Ihre Planung ein.

Gemäß den Aneignungsprognosen des Lehrplans sind die Kompetenzen über einen Zeitraum von 2 Jahren zu verteilen. Die 9 TAKTIK-Kompetenzen (Themen der Trainingseinheiten) werden also nach und nach über etwa 60 Wochen (30 Unterrichtswochen pro Jahr) geplant.



LTAD



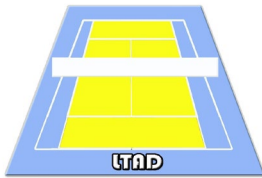
Learn to Practice (U10-U12)

PSYCHOLOGIE	Freude am Spiel	NEGATIVE GLAUBENSsätze AUSRÄUMEN
	Respekt (Anweisungen / Regeln / Gegner / Coaches / Schiedsrichter /...)	
	Eigenständigkeit	
	Akzeptanz von Einschränkungen / Fähigkeit, unangenehme Situationen zu akzeptieren	
	Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen	
	Motivation	

PHYSIS	PHYSIO	Beobachtung des Wachstums: auf Anzeichen für einen Wachstumsschub (z. B. Links-/Rechts-Asymmetrie, Drehung der Gürtel usw.) achten	ANPASSUNG DER TRAININGSBELASTUNG
		Überwachung von Wachstumsschmerzen: 1) Wirbelsäule, 2) Gelenk (Knie (Knochen), Fußgelenke, Schultern)	
	KÖRPERLICHE VORBEREITUNG	Koordination (Beinarbeit / Trennung)	
		Schnelligkeit + Beweglichkeit + Flexibilität + Mobilität	
		Ausdauer (15-25 Minuten am Stück)	
		Kraft (Muskelaufbau)	

TAKTIK	AUFSCHLAG	1. Ball: aufschlagen, um den Gegner zu treffen und das auszunutzen	ABSICHTEN VERFOLGEN PHILOSOPHIE, DIE VON ANFANG AN AUF SPIEL UND OPPOSITION BASIERT
		2. Ball: sich schützen	
	GRUNDLINIE	Die taktischen Grundlagen des Ballwechsels sind weitestgehend bekannt	
		Effets / Flugbahnen sind bekannt	
		Geschwindigkeit wird trainiert	
		Ballannahme automatisiert	
		Einen neutralen Ball erkennen und damit beginnen, ihn zu verwerten	
		Das Ungleichgewicht beim Rückschlag ausnutzen	

TECHNIK	Aufschlag	9-10 Jahre: Aufprall, Rhythmus, Präsentation, Schulterlockerung (Schlag) sitzen	LANGFRISTIGER AUFBAU SOLIDER GRUNDLAGEN
		11-12 Jahre: Beinarbeit	
	Rückschlag	1. Ball: Beinarbeit + Anpassung der Gestik an die Ballgeschwindigkeit	
		2. Ball: Positionierung + Beinarbeit + Anpassung der Gestik	
	Grundlinie + Beinarbeit	Aufprall	
		Transfer	
		Rhythmus-Schwung (konvexe Bewegungen)	
		Grundlinie-Volley hintereinander	
		Technische Fähigkeiten / Anpassungen angesichts verschiedener Situationen	
	Netzspiel	Grundlagen	



LTAD



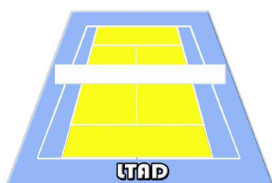
Train to Train (U14)

PSYCHOLOGIE	Trotz der Wettkämpfe die Freude am Spiel aufrechterhalten	LIFE BALANCE: TENNIS + SCHULE
	Bereitschaft, sich anzustrengen / die eigenen Grenzen zu überwinden	
	Die Einstellung beeinflusst die körperliche Entwicklung, nicht umgekehrt	
	Akzeptieren, eine langfristige Sicht auf das eigene Spiel zu haben (weniger auf das Ergebnis, sondern mehr auf das Spielniveau fokussieren)	
	Sich kontinuierlich anstrengen	
	In der Lage sein, eine Situation zu analysieren und während des Spiels Lösungen zu finden + Umgang mit Timeouts	
	Schlüsselmomente in einem Spiel erkennen	
	Eine Grundroutine etablieren	

PHYSIS	PHYSIO	Wie 10 bis 12 Jahre + Überprüfung der Körperhaltung	DAS AUFTRETEN VON KOMPENSATIONEN VERMEIDEN, DIE DIE TECHNISCHE ENTWICKLUNG DES SPIELERS BEHINDERN KÖNNTEN
		Ganzheitliche Entwicklung der verschiedenen Muskelgruppen (anterior, posterior, medial, schräg, ...)	
		Analytische Funktionsbilanz + Gelenktests: auf das Auftreten von Steifheit achten (Handgelenke, Schultern, Fußgelenke)	
	KÖRPERLICHE VORBEREITUNG	Koordination (Beinarbeit / Trennung / Prävention = neuromuskuläre Koordination)	
		Schnelligkeit + Beweglichkeit (Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen)	
		Ausdauer (25-35 Minuten am Stück)	
		Kraft und Flexibilität: 1) Rumpfstabilität, 2) Muskelaufbau	
		Planung: 1) Aufbauperiode von 2 bis 8 Wochen, 2) Wettkampfperiode maximal 3 Wochen am Stück	
		Überwachung: Entwicklung, Wachstum: 1) Haltungen, 2) Weiterentwicklung, 3) Gelenkbeweglichkeit	

TAKTIK	AUFSCHLAG	1. Ball: aufschlagen, um den Gegner zu treffen und das auszunutzen	ABSICHTEN VERFOLGEN
		2. Ball: sich schützen	
	GRUNDLINIEN	Die taktischen Grundlagen des Ballwechsels werden beherrscht	PHILOSOPHIE, DIE VON ANFANG AN AUF SPIEL UND OPPOSITION BASIERT
		Effets / Flugbahnen beherrscht	
		Schnelligkeit fast vollständig erworben	
		Frühe systematische Ballannahme	
		Jeden noch so kleinen neutralen Ball verwerten	
		Grundlinie-Volley mehrfach hintereinander einfordern	
		Wille, zu verteidigen, um das Ungleichgewicht wiederherzustellen und/oder einen Gegenangriff zu starten (offensive Umstellung)	
		Absichten beim Rückschlag, sowohl beim ersten als auch beim zweiten Ball	
		Rhythmuswechsel ausbauen	

TECHNIK	Aufschlag	Erinnerung Annahme-Aufprallpunkt	WEITERENTWICKLUNG DER GRUNDLAGEN
	Rückschlag	Stärkung der Punkte 10 bis 12 Jahre	
	Grundlinie + Beinarbeit	Erinnerung Annahme-Aufprall	
		Beherrschung der gesamten Beinarbeit / Transfers	
		Technische Anpassungen angesichts schwieriger Situationen	
		Technische Fertigkeiten stärken (Treffer)	
	Netzspiel	Aufbau- und Abschlussvolleys + Smashes entwickeln	



LTAD



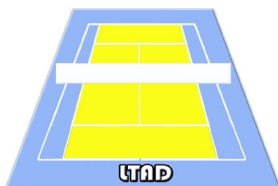
Train to Compete (U16)

PSYCHOLOGIE	Lernen, das Spiel enger zu gestalten, indem man auf seinen Stärken aufbaut	HART ARBEITEN, NUR DIE ERGEBNISSE SIND AUSSAGEKRÄFTIG
	Aufbau einer persönlichen Routine, um die Konzentration aufrechtzuerhalten	
	Die Eigenständigkeit weiterentwickeln, um mit 18 vollständig autonom zu sein	
	Leistung erbringen können	
	In der Lage sein, die eigene Leistung realistisch zu bewerten und darauf zu reagieren (wissen, was man umsetzen muss)	
	Schlüsselmomente in einem Spiel erkennen	
	Eine Grundroutine etablieren	

PHYSIS	PHYSIO	Konzentration auf die Muskelgruppen	EINE LEISTUNGSFÄHIGE UND ROBUSTE PHYSIS ENTWICKELN
		Genaue Bestandsaufnahme und Erstellung eines individuellen, einfach durchzuführenden Arbeitsprotokolls + vom Therapeuten angeleitete Arbeit	
		Einführung eines Programms zur Förderung der Gelenkbeweglichkeit	
	KÖRPERLICHE VORBEREITUNG	<u>Überwachung:</u> Auftreten von Hüft- und Lendensteifigkeit: Wichtigkeit einer isokinetischen Bilanz (Schulterrotatoren / Oberschenkel-Quadri)	
		1. Jahr: 1) Ausdauer (50 Minuten am Stück), 2) Kraft, 3) Schnelligkeit / Beweglichkeit + Koordination + Flexibilität	
		2. Jahr: 1) Kraft (Max. Kraft / Explosivkraft), 2) Ausdauer (50 Minuten am Stück), 400 m ± 1'10", 1000 m ± 3'30", Intervalle (15/15, 30/30), 3) Schnelligkeit / Beweglichkeit + Koordination + Flexibilität	
		Ausdauer (25-35 Minuten am Stück)	
		<u>Planung:</u> Abwechseln einer Wettkampfperiode mit einer Übergangsperiode unter Einbeziehung von 2 Aufbauperioden (eine 4- bis 6-wöchige am Ende des Jahres und eine 2- bis 4-wöchige Sandplatzvorbereitung)	

TAKTIK	AUFSCHLAG	1. Ball: aufschlagen, um den Gegner zu treffen und das auszunutzen	VERPFLICHTENDE ABSICHTEN
		2. Ball: sich schützen und beginnen, den Gegner zurückzudrängen	
	GRUNDLINIE	Die taktischen Grundlagen des Ballwechsels werden beherrscht	PHILOSOPHIE, DIE VON ANFANG AN AUF SPIEL UND OPPOSITION BASIERT
		Effets / Flugbahnen beherrscht	
		Schnelligkeit fast vollständig erworben	
		Frühe systematische Ballannahme	
		Jeden noch so kleinen neutralen Ball verwerten	
		Grundlinie-Volley mehrfach hintereinander entwickeln	
		Offensive Umstellung systematisieren	
		Aggressive Absichten beim Rückschlag, sowohl beim ersten als auch beim zweiten Ball	
		Harte Schläge stärken	

TECHNIK	Rückschlag	Beim 1. Ball: Beinarbeit in Bezug auf die Aufschlaggeschwindigkeit wichtiger	IN ALLEN BEREICHEN DES COURTS EINE PASSENDE ANTWORT HABEN
		Beim 2. Ball: Beinarbeit für frühe Ballannahme	
	Grundlinie + Beinarbeit	Slice weiterentwickeln	
		Grundlinie-Volley mehrfach hintereinander stärken	
		Technische Anpassungen angesichts schwieriger Situationen	
		Technische Fertigkeiten stärken (Extremschläge)	
	Netzspiel	Volleys in allen Positionen weiterentwickeln	



LTAD



Train to Win (U18)

PSYCHOLOGIE	Den Spieler an die Realität der ITF/ATP-Tour heranzuführen		NACH DEM SCHULABSCHLUSS EINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN: „PROFI- KARRIERE?“
	Achten Sie darauf, positiv zu bleiben, ein Arbeitsklima zu schaffen, das die Entwicklung von Begeisterung, Beharrlichkeit und Ehrgeiz ermöglicht		
	Selbstständiger werden		
	Das eigene Projekt leben		
	Sich kennenlernen		

PHYSIS	PHYSIO	Ende des Wachstums, der Spieler wird reif: vollständiger biomechanischer Check-up und Überprüfung der Körperhaltung	EINE LEISTUNGSFÄHIGE UND ROBUSTE PHYSIS ENTWICKELN
		Einführung eines Protokolls für die Präventionsarbeit	
		Hervorhebung von Stärken / Schwächen: Steifheit, Mobilitätseinschränkungen, Kompensationen	
		Erhöhung des Wettkampfumfangs: Bedeutung der aktiven (SGA, Roller Foam, FMS, ...) und passiven (Massage, Sauna, Entspannung) Erholung	
		<u>Spielerbeobachtung auf dem Spielfeld</u> : analytische Untersuchung der Gestik, Beurteilung einer globalen Dynamik	
	KÖRPERLICHE VORBEREITUNG	Kraft (Systemreife) → vollständige Entwicklung	
		Ausdauer (45 Minuten bis 1,5 Stunden), 400 m ± 1', 1000 m ± 2'30", Intervalle (15/15, 30/30)	
		Je nach Bedarf Schnelligkeit-Beweglichkeit, Koordination + Flexibilität	

TAKTIK	AUFSCHLAG	1. Ball: aufschlagen, um den Gegner zu treffen und das auszunutzen	PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND BEWUSSTSEIN, WIE VIEL ARBEIT, ZEIT UND OPFER ES BRAUCHT, UM MIT 20/21 JAHREN HÖCHSTLEISTUNGEN ZU ERREICHEN
	RÜCKSCHLAG	2. Ball: sich einen Vorteil gegenüber dem Gegner verschaffen können	
		Offensive Entscheidungen treffen	
	GRUNDLINIEN	Beherrschung von Effet, Geschwindigkeit, Flugbahn und früher Ballannahme in Extremsituationen	
		Von realen Spielsituationen ausgehen Alle Aspekte des Spiels entwickeln (die verschiedenen Situationen, denen der Spieler begegnen wird): verschiedene Oberflächen, verschiedene Parameter (Höhe, Linkshänder, Bälle etc.)	

TECHNIK	SPIEL INSGESAMT	Der Spieler muss technisch geschult sein	LEISTUNG STEIGERN
		Begrenzte technische Eingriffe (außer wenn nötig, aber Anpassung anstreben), das Ziel ist, effektiv zu sein	
		Alles hängt von den physischen und motorischen Fähigkeiten ab, aber der Spieler muss in der Lage sein, sich anzupassen	
		Der Aufschlag kann in einer geschlossenen Situation geübt werden	