



PLAYER DEVELOPMENT U12



Planung U12

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

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

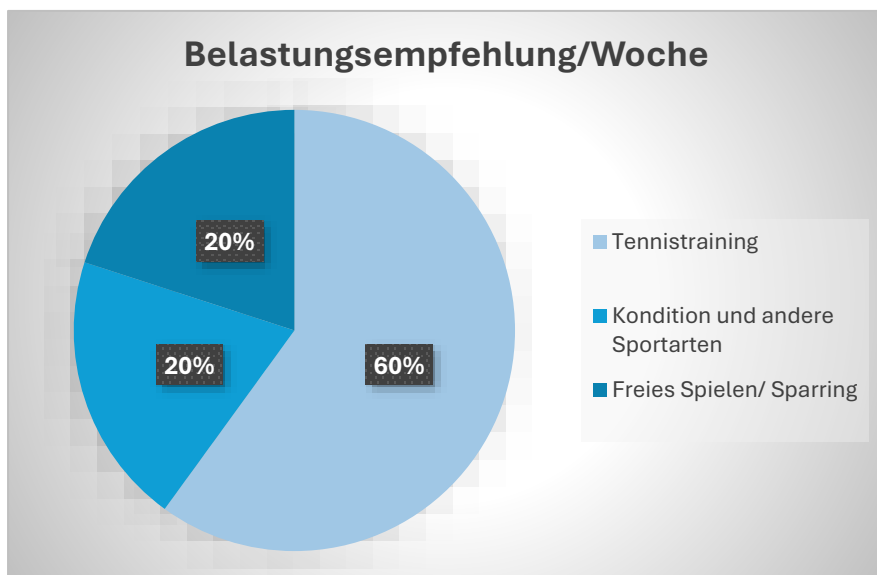
| Planungstool | Übersicht | Turniere/Matches | Eltern |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jahresplanung | <p>Am Anfang des Jahres wird eine grobe Turnierplanung für das gesamte Jahr erstellt.</p> <p>Mit den Höhepunkten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Österreichische Meisterschaften • Landesmeisterschaften • KAT.-1-Turniere • Internationale Turniere (vom ÖTV entsandt) • Winter Cup / Summer Cup <p>Das Tennisjahr sollte auf diese Höhepunkte ausgerichtet sein, im älteren Jahrgang sollte man ausgewählte internationale Turniere (Entsendungsturniere des Verbands) spielen.</p> | <p>Es sollten pro Jahr ca. 20-50 Matches bestritten werden.</p> <p>Im jüngeren Jahrgang sollten diese Matches fast ausnahmslos im Inland bestritten werden.</p> <p>Im älteren Jahrgang sollten ca. 70 % der Matches im Inland und 30 % im Ausland bestritten werden.</p> <p>Kaderentsendungen sollten in Anspruch genommen werden.</p> <p>Es dürfen maximal 10 internationale Turniere gespielt werden, empfohlen werden von uns ca. 5-7 im älteren Jahrgang.</p> | <p>Die Urlaubsplanung der Familie sollte in den Turnierplan eingebaut werden und die Ferien sollten für intensive Trainingswochen und Turnierreisen verwendet werden.</p> <p>Selbständigkeit der Kinder fördern.</p> <p>Schulwahl: Nachwuchsleistungsmodelle Unterstufe in den Bundesländern, die welche haben. Nachwuchsleistungsmodell für die Oberstufe mit Schulwahl HASCH empfohlen.</p> |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Wochenplanung</p> | <p>Der Wochenplan bekommt mit zunehmendem Alter mehr an Struktur. Die Abstimmung Schule/Training/Turniere etc. wird immer wichtiger. Dabei muss die Zusammenarbeit (Belastung und Inhalt) der verschiedenen Personen (Trainer:innen, Lehrer:innen, Konditionstrainer:innen etc.) immer besser abgestimmt werden.</p> | <p>In diesem Alter ist die technische Entwicklung vorrangig. Die Aufteilung sollte sich einpendeln bei: 60 % Techniktraining und 40 % Trainingsmatches bzw. freies Spielen.</p> | |
| <p>Turnierplanung</p> | <p>Für den älteren Jahrgang sollte die Turnierplanung im Verhältnis 70 zu 30 (nationale Turniere und internationale Turniere) gemacht werden. Der Plan muss mit der Schule abgestimmt werden, um schulischen Stress zu vermeiden. Außerdem sollten die Turniere so ausgewählt werden, dass am Ende des Jahres eine positive Bilanz zwischen Siegen und Niederlagen (65/35) zu Buche steht. Dies fördert das Selbstvertrauen.</p> | <p>Es sollen keine schwach besetzten Turniere ausgewählt werden, um einfach zu Punkten zu kommen. Man sollte Kindern von Anfang an lernen, sich den Herausforderungen zu stellen. Da es noch kein internationales Ranking gibt, sollte man die Ergebnisse nicht überbewerten. Natürlich müssen Turniere dem Niveau des Kindes entsprechend ausgewählt werden.</p> | |

Belastungsempfehlung/Woche

| Tennistraining | Kondition und andere Sportarten | Freies Spielen / Sparring |
|------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|
| 60 % | 20 % | 20 % |
| 3-5 Einheiten/Woche | 1-3 Einheiten/Woche | 2-3x freies Spielen- Sparring/Woche |
| 60-120 Minuten/Einheit | 60 Minuten/Einheit | |

TOTAL: 10-14h



Taktik/Technik

| Service | Return | Grundlinienspiel | Angriff, Netzspiel | Passierball/Lob |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Platzierung und Tempovariationen entwickeln. Kick (nur bei Burschen), Slice, gerader Aufschlag und Wissen, wann man welchen einsetzt. Keine Angst vor Doppelfehlern Richtiger Griff, Hammergriff bei 1. Aufschlag, leichter Rückhandgriff bei 2. Aufschlag | <ul style="list-style-type: none"> 1. Aufschlag lange über die Mitte returnieren, bei Bedarf auch mit hoher Flugbahn. 2. Aufschlag Tempoübernahme | <ul style="list-style-type: none"> Gute Länge in den Schlägen Setzt Tempo und Drall effektiv ein. Lernt den Platz zu öffnen und Winkelbälle einzusetzen. | <ul style="list-style-type: none"> Kann einen Aufbauvolley, einen Punktvolley und einen Topspinvolley. Bei Mädchen ist der Topspinvolley noch wichtiger als bei den Burschen. | <ul style="list-style-type: none"> Kann situationsbedingt passieren und loben (defensiv/offensiv). |

Allgemeine technische Empfehlungen

- Griffe akribisch kontrollieren, bitte keine extremen Westerngriffe zulassen.
- Kein Zudecken der Schlagfläche beim Ausholen zulassen und auf eine runde Ausholbewegung achten.
- Einheitsgriff beim Volley und Schritt zum Ball
- Einheitsgriff beim Smash
- Alle Varianten beim Service mit den verschiedenen Griffen erlernen, kein Vorhandgriff beim Aufschlag.
- Richtigen Splitstep vor den Schlägen (Einleitschritt früh genug)
- Überkreuzschritt aus den Ecken
- Pronation üben (für Smash und Aufschlag)
- Stabilität, vor allem Hüftstabilität, bei allen Schlägen – Vermeiden von zu viel Körperrotation.
- Körper gehen in die Schlagrichtung nach (auch Kopf schaut hinterher) – Schlag fertigmachen, dann erst in die Mitte zurück.

- Jedes Teilgebiet in einer Einheit trainieren (Angriff, Verteidigung ...).
- Richtiges Stellen zum Ball: Hinter dem Ball – Einleitschritt – Schritt zum Ball – durchgehen bzw. bei offener Stellung ebenso
- Schwerpunkt auf die technische Ausbildung, solange die Kinder körperlich noch nicht den ganzen Platz abdecken können.

Allgemein gilt:

- Kinder in diesem Alter sind unterschiedlich weit entwickelt:
 - Frühentwickler:innen haben einen Vorteil.
 - Den Spätentwickler:innen auch eine Chance geben.
 - Vor allem Mädchen sind in diesem Alter weiter entwickelt als Burschen.
- Auf und Abs im Training bzw. bei Turnieren sind ganz normal, man muss auch auf die schulische Belastung Rücksicht nehmen.
- DIE ENTWICKLUNG DES KINDES STEHT GANZ KLAR IM VORDERGRUND, DANN KOMMEN ERST DIE ERGEBNISSE.
- Der/die Trainer:in sollte den Kindern so viel wie möglich in spielerischer Form beibringen.
- Es gehört gefordert und gefördert.
- Kinder in dem Alter können nicht mit zu viel Autorität umgehen, man darf ihnen aber auch nicht zu viele Freiheiten geben, die Mischung macht es aus.
- Die Glaubwürdigkeit des Trainers bzw. der Trainerin wird durch Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz geprägt, Kinder in diesem Alter nützen Schwächen beim Trainer bzw. der Trainerin sehr schnell aus.
- Trainer:in ist ein Vorbild für die Kinder.
- Keine langen Pausen, Kinder in dem Alter wollen beschäftigt werden, es hilft, wenn sie in der Gruppe trainieren.
- Man kann nicht eine Schablone über alle legen, Tennis ist ein individueller Sport, jedes Kind ist anders.
- Kinder sollten schon in jungen Jahren zum Mitdenken angeregt werden und bei Fehlern auch mal selbst nach Lösungen suchen.