

## 15-18 – Planung (für RV-Kader LS 1 und 100% Schulpensum)

Autoren: Beni Linder, Kai Stentenbach

Wir unterteilen die Planung in die folgenden Abschnitte: Jahresplan, Saisonplan, Wochenplan und Turnierplan.

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

Zielgruppe der nachstehenden Tabelle:

Schüler mit 100% Schulpensum, langfristige Zielsetzung z.B. College Amerika/LS1 Kader (Ziel, mit ca. 21-Jährig N3 zu erreichen)

Planungstool	Beschreibung	Turniere / Matches
Jahresplan	Der Jahresplan ist ausgerichtet auf die nationalen Höhepunkte des Tennisjahres (Nationale Meisterschaften, Interclub, internationale Turniere in der Schweiz, etc.) ein paar wenige Turniere im Ausland. Die Schulferien sollen dabei teilweise als intensive Trainingswochen oder Auslandturniere eingesetzt werden.	Juniorenturniere <ul style="list-style-type: none"> <li>• TE U16</li> <li>• TF U18 Kat. 4-5</li> </ul> Nationale Erwachsenenturniere Interclub, nat./reg. Meisterschaften
Saisonplan (= 6 Monate)	Trainingsphasen, Turnierphasen und konditionelle Aufbauphasen sind Bestandteil der Saisonplanung. 3-4 konditionelle Aufbauphasen à 2-3 Wochen. (siehe Grundlagen Planung). Tage ohne Tennis (Ferien/Erholung) müssen eingeplant werden, ansonsten droht Überbelastung. Nebst der Schule und Tennis sind kaum noch andere Aktivitäten möglich. Turniere und Training füllen die Zeit aus.	Anzahl Matches pro Saison: 20-30 Matches
Wochenplan	Der Wochenplan ist vollgepackt mit Training und Schule. Die Erholung und das Lernen für die Schulprüfungen müssen zusätzlich Platz finden. Das Trainerteam muss zusammen mit dem Spieler einen sinnvollen Belastungs-/Erholungsplan zusammenstellen.	Die Anzahl Trainings pro Woche ist abhängig vom Schul-Stundenplan und von der Trainingsphase. Freies Spielen und Matchtrainings ergänzen die Wochentrainings.
Turnierplan	Aufgrund der schulischen Priorität sollen viele Matches in der Schweiz und im näheren Ausland gespielt werden.  Ab 16 Jahren sollen nur noch internationale Juniorenturniere (U18) oder nationale Erwachsenenturniere gespielt (Ausnahme JSM) werden.	Der Spieler sollte ein Verhältnis von Sieg/Niederlage von ca. 65%:35% (oder besser) aufweisen.

## 15-18 – Planung (für angehende Profis mit reduziertem Schulprogramm)

Autoren: Beni Linder, Kai Stentenbach

Wir unterteilen die Planung in die folgenden Abschnitte: Jahresplan, Saisonplan, Wochenplan und Turnierplan. Untenstehend sind wichtige Bemerkungen zu den jeweiligen Abschnitten geschrieben. Diese Bemerkungen sind nie abschliessend, sondern sollen auf einzelne uns wichtig erscheinende Punkte aufmerksam machen.

Zielgruppe der nachstehenden Tabelle:

Schüler mit reduziertem Schulpensum oder Spieler mit „Profistatus“

Planungstool	Beschreibung	Turniere / Matches
Jahresplan	<p>Der Jahresplan ist aufgebaut um langfristige Zielsetzungen zu erreichen. Ziel ist es, als 17-jähriges Mädchen (bzw. 18-jähriger Knabe) die Junioren-Grand-Slams spielen zu können. Dabei ist eine Klassierung um ITF 50 nötig. Bei den Mädchen kann die Kategorie TE U16 ausgelassen werden.</p> <p>Die Spielerentwicklung im technischen, taktischen, konditionellen und mentalen Bereich benötigt jedoch noch viel Zeit. Ein guter Mix aus Turnierphasen und Trainings-/Aufbauphasen charakterisieren den Jahresplan.</p> <p>4 Aufbauphasen à 3 Wochen sind durchzuführen. SpielerInnen mit technischen, konditionellen, etc. Defiziten müssen zudem längere Trainingsphasen von 4-8 Wochen einplanen, um die Konkurrenz einzuholen. (siehe Grundlagen Planung).</p>	<p>Mädchen spielen ab ca. 16 Jahren bereits einen Mix aus int. Juniorenturnieren und ITF 10K oder 25K Damenturniere. Die Knaben spielen eher</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>intern. Juniorenturniere</li> <li>nationale Herrenturniere</li> <li>intern. Herrenturniere in der Schweiz</li> </ul>
Saisonplan (= 6 Monate)	<p>In der Saisonplanung sind detailliertere Informationen zu den Turnieren (Ort, Betreuung) aufgezeigt. Zudem werden die saisonalen Zielsetzungen qualitativ beschrieben.</p> <p>Es soll eine Verbesserung der Spielqualität angestrebt werden. Die richtige Turnierauswahl ist dabei auch entscheidend.</p>	<p>30-40 Matches pro Saison. Die Turnierauswahl wird so angepasst, dass Sieg/Niederlage ein positives Verhältnis aufzeigt.</p>
Wochenplan	<p>Jede Woche ist anders. Je nach Zyklus variiert die Belastung/Erholung, die Verteilung Tennis/Kondition, etc. Sinnvollerweise bekommt der Spieler pro Woche 2x 24h frei. Wochenende ist nicht zwingend Sa/So, sondern dann, wenn es für den Spieler Sinn macht. Im Trainerteam soll definiert werden, wie und wann die Top-Belastungen in einem Wochenrhythmus zu erwarten sind und wann und wie lange die Erholung sein soll.</p> <p>Trainingswochen differenzieren sich massiv von Turnierwochen.</p>	<p>Die konditionellen Belastungen müssen mit den Themen des Tennistrainings abgestimmt werden.</p> <p><b>Turnierwochen haben zum Ziel, am Matchtag die maximale Leistung abzurufen. „Weniger kann mehr sein“!</b></p>

3

<p>Turnierplan</p>	<p>Wenn man in Zukunft zu den Besten gehören will, muss man sich immer wieder mit den Besten messen! Nebst der Rankingverbesserung muss zwingend an der Spielqualität gearbeitet werden, denn die Ranking-Punkte kann man nicht mit auf den Platz nehmen.</p> <p>Turniere können nicht auf „Kosten“ von Aufbauphasen gespielt werden. Dies wäre ein zu kurzfristiges Denken, was später zu Leistungseinbussen führt. Es zeigt sich immer mehr: nur wer top vorbereitet an die wichtigen Turniere reist, kann dort auch vorne mitmischen.</p>	<p>60-80 Matches pro Jahr Mix aus intern. Juniorenturnieren und Einstieg ins Erwachsenentennis. Die Mädchen spielen schon früher bei den Erwachsenen mit. Die Knaben brauchen für den Einstieg etwas länger. Tendenz: auch die Mädchen brauchen immer länger, um zu den Damen aufzuschliessen.</p>
--------------------	--	--

