

Langfristiger stufenweiser Leistungsaufbau

4 - 6 Jährige

Stufe 1: Vielseitige Grundausbildung

Ziele und Inhalte:

- Vielseitige allgemeine Grundausbildung mittels unspezifischer und mannigfaltiger Spielformen und komplexer Bewegungsformen um alle Körperachsen.
- Im spezifischen Tennisbereich findet eine vorsichtige Hinführung zu den technischen Grundformen der einfachen Schlagarten mit kindgemäßem Material statt. Wobei die Beherrschung von Ball und Schläger in Form von verschiedenartigen Koordinationsübungen im Vordergrund steht.

6 – 9 Jährige

Stufe 2: Grundlagentraining

Ziele und Inhalte:

- Erlernen der Tennisgrundtechniken
- Schulung der Reaktions- und Frequenzschnelligkeit
- Vielseitige Ausbildung der gesamten Motorik mit Schwerpunkt auf den koordinativen Fähigkeiten.
- Allgemeine und spezifische Spiel- und Bewegungsformen, die die Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit sowie das Gleichgewicht, die Beinarbeit und das Ballgefühl schulen.

9 – 12 Jährige

Stufe 3: Aufbautraining 1

Ziele und Inhalte:

- Qualitativ hoch stehende Techniks Schulung aller Schlag- und Bewegungsformen des Tennis.
- Neben dieser Ausbildung der intermuskulären Koordination gilt das Augenmerk auch der intramuskulären Koordination (=Schnellkraft) sowie den Zeitprogrammen der Reaktions- und Frequenzschnelligkeit.
- Verstärkte taktische Ausbildung.
- Übungen zum Ausgleich, bzw. zur Vermeidung muskulärer Düsbalancen.
- Allgemeinmotorische Ausbildung

12 – 15 Jährige

Stufe 4: Aufbautraining 2

Ziele und Inhalte:

- Intensivierung des Kraft- und Ausdauertrainings, sowie Ausgleich auftretender muskulärer Dysbalancen.
- Fortlaufende Entwicklung von Zeitprogrammen, Schnellkraft, Frequenz-, Aktions- und Reaktionsschnelligkeit.
- Die situative Anwendbarkeit der Technik und deren Durchsetzungsfähigkeit.
- Taktiktraining gewinnt aufgrund der Technikperfektionierung an Bedeutung.

15 – 18 Jährige

Stufe 5: Anschlusstraining

Ziele und Inhalte:

- Optimierung aller Techniken bis hin zur Virtuosität.
- Wettkampftraining als wichtiger Schwerpunkt.
- Stresstraining.
- Verstärkter Muskelaufbau und Training der Schnellkraft.
- Verbesserung des aeroben und auch des anaerob- laktaziden Stoffwechsels

ab 18 Lebensjahr

Stufe 6: Hochleistungstraining

Ziele und Inhalte:

- Zunehmende Individualisierung und Stabilisierung in allen Bereichen.
- Das Training umfasst das gesamte Spektrum von Technik, Kondition, Taktik, Psyche etc.
- Matchähnliches Training und die Qualität haben absolute Priorität.