



# Der Leistungsaufbau im Jüngstentennis

## Vorbemerkung

Das Tennisspiel ist im Hochleistungsbereich zu einem athletischen und strategischem Spiel geworden. Der Nachwuchssport bildet dabei immer die Strukturen und Tendenzen des späteren professionellen Sports ab. Spielmuster, Spielsysteme, Techniken und Verhaltensweisen werden bewusst oder unbewusst ähnlich oder gleich ausgeführt. Der Unterschied zwischen einem talentierten 13-jährigen Leistungstennisspieler und einem seiner Vorbilder besteht vor allem in der athletischen Durchführung der Technik, aber nicht in der grundsätzlichen Bewegungsstruktur. Der gesamte Lernprozess, vom Beginn des Trainings bis zur individuellen Höchstleistung, beträgt in der Regel mehr als **15 Jahre**. In diesem Zeitraum werden

- Techniken und Bewegungsmuster erworben und ständig verfeinert.
- athletische Grundlagen gelegt und in das Tennisspiel integriert.
- Wettkampferfahrungen verarbeitet und abgespeichert.
- unbewusst situative Lösungen gesucht und erfolgreiche Lösungen abgespeichert.
- viele tausend Wiederholungen pro Schlagablauf geübt, modifiziert und stabilisiert.
- Automatismen entwickelt, die ein Leben lang abgerufen werden können.
- neuronale Verbindungen angelegt, verändert oder wieder aufgefrischt.

## Die einzelnen Stufen im Jüngstentennis

Stufe	Alter	Alter	Wettkämpfe
1	4–6	Vorschulalter	Kindertennis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine vielseitige sportliche Ausbildung</li> <li>• Ballschule / Beginn mit „Kindertennis“</li> <li>• Spaß und Freude im Tennisclub</li> <li>• Umgang mit Schläger und Ball</li> <li>• Koordinative (Tennis) Grundausbildung</li> </ul>			
2	7–10	Grundschulalter	U8/U9/U10 Turnierformate
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennistechnik über 3 Stufen (rot, orange, grün)</li> <li>• Griffhaltungen, Schwungbewegungen, Schlagrhythmus</li> <li>• Laufbewegungen, Abstoppbewegungen</li> <li>• Antizipation- und Wahrnehmungsleistungen</li> <li>• Zunehmende Oberkörperrotationen bei den Grundschlägen</li> <li>• Neuerwerb von Schlägen und Schlagsituationen</li> <li>• Zunehmend festere Eingliederung in das Wettkampfsystem</li> </ul>			<div>Stufe rot: Kleinfeld - rote Bälle</div> <div>Stufe orange: Midfeld - orangene Bälle</div> <div>Stufe grün: Großfeld - grüne Bälle</div>
3	10- 12	Schulkindalter	U11/U12
<p>Die „<b>Technische Meisterschaft</b>“ soll erreicht werden. Alle Schlagtechniken, Schlagsituationen und Beinarbeiten sollen schon in einem bestimmten Ausführungsgrad abgespeichert sein und angewendet werden können. Es wird je nach Ebene (lokal, regional, national) ein unterschiedlicher Beherrschungsgrad als Maßstab angenommen.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunehmende Differenzierung von: <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Geschwindigkeit des Balles</li> <li>⇒ Rotation des Balles</li> <li>⇒ Länge des Balles</li> <li>⇒ Richtung des Balles</li> <li>⇒ Höhe des Balles</li> <li>⇒ verschiedene Platzpositionen</li> <li>⇒ verschiedene Treffpunkthöhen</li> <li>⇒ taktischer Einsatz von Schlägen</li> <li>⇒ Bedeutung der Spieleröffnung</li> </ul> </li> </ul>			<div>Stufe gelb: Großfeld - gelbe Bälle</div> 

# Technische Meisterschaft bis 11 Jahre

## Technische Meisterschaft bis 11 Jahre

Das beste Leistungsalter im Tennis hat sich in den vergangenen Jahren nach hinten verschoben. Höchstleistungen jenseits der 30 sind keine Seltenheit mehr und es ist eher unwahrscheinlich, dass 17-jährige bereits ein Grand-Slam Turnier gewinnen. Die hohen technischen und koordinativen Anforderungen im Spitzentennis sind das Ergebnis eines langfristigen Leistungsaufbaus. In diesem Zusammenhang spricht man von einer anzustrebenden technischen Meisterschaft für 11 bis 12-jährige, um sich national messen zu können eher für 10-11-jährige. Bis zu diesem Alter sollen die Jugendlichen alle Schläge und Schlagsituationen kennengelernt haben und in Grundzügen im Training praktisch durchführen können.

## Techniktraining

Die Entwicklung eines Schlages und das Lösen von Schlagsituationen verläuft in einem geplanten Trainings- und Wettkampfprozess. Die stufenweise qualitative (technisch-taktische Durchführung) und quantitative (Wiederholungszahlen) führen im Idealfall bis zur virtuellen Anwendung im Hochleistungsbereich.

## Stufenweise Entwicklung beginnend beim Anfänger

1. Entwickeln einer Bewegungsvorstellung und erste Umsetzungsversuche im Training aus einer geschlossenen Situation.
2. Erreichen einer zunehmenden Sicherheit und Stabilität in einer geschlossenen Situation.
3. Erreichen einer zunehmenden Sicherheit und Stabilität in einer halboffenen Situation.
4. Anwendung mit genügend Selbstvertrauen in einem Trainingsmatch
5. Selbstbewusstes Anwenden in einer Wettkampfsituation.
6. Selbstbewusstes und situationsgerechtes Anwenden in einer engen Wettkampfsituation.

## Beispiel Stoppball

### Stufe 1:

Ein neunjähriges Mädchen übt im Training das erste Mal Stoppbälle. Sie hatte vorher keine genaue Vorstellung darüber, wie sie den Ball so spielen kann, dass der Aufsprung kurz hinter dem Netz ist. Der Trainer spielt den Ball aus dem Ballkorb für einen darauffolgenden Stoppball passend zu (feeding in einer geschlossenen Situation).

### Stufe 2:

Nach einigen Übungseinheiten wird die Bewegungsvorstellung deutlicher und die Qualität der Ausführung besser. Der Ball wird immer noch aus dem Ballkorb angeboten. Es können zunehmend auch andere Schläge vorgeschaltet werden, sodass der Stopp aus einer vorherigen Spielsituation entwickelt wird.

### Stufe 3:

Die Spielsituation Stoppball wird nun aus dem Ballwechsel hergestellt. Die Schülerin spielt beispielsweise einen Vorhandball zum Trainer, Trainer spielt auf Rückhand und die Schülerin spielt einen Stoppball (halboffene Situation aus der Interaktion Schüler - Lehrer).

### Stufe 4:

In Trainingsmatches wird der Stoppball situativ eingesetzt. Auch wenn nicht jeder Versuch erfolgreich und taktisch sinnvoll ist, gewinnt die Spielerin zunehmend an Erfahrung, in welchen Situationen und unter welchen Bedingungen der Stopp gespielt werden kann.

### Stufe 5:

Der Stoppball wird nun auch in Wettkämpfen eingesetzt und entwickelt sich langsam zum Handwerkszeug der Spielerin. Der Stoppball wird situativ gut eingesetzt.

### Stufe 6:

Der Stoppball kann auch bei sehr engen Spielständen erfolgreich eingesetzt werden. Die technische und taktische Durchführung ist äußerst stabil und das Selbstvertrauen diesen Schlag auch in Drucksituationen anzuwenden ist vorhanden.

### Stufe 7: Virtuosität

Der Stoppball ist ein wesentlicher Bestandteil des Spiels. Mit höchster Selbstwirksamkeitsüberzeugung wird dieser Ball in verschiedensten Ausführungsarten erfolgreich angewendet. Der Stoppball ist dann komplett in der „DNA“ der Spielerin oder des Spielers verankert, exemplarisch u.a. Nick Kyrgios und Dustin Brown.

# Trainingsempfehlungen für 10-11 jährige Jugendliche

Das obengenannte Beispiel verdeutlicht, wie lange es dauern kann, bis eine Schlaglösung mit allen Bedingungen (technische Lösung, taktische Lösung, athletische Bedingungen und psychische Bewältigung und Umsetzung) bis zur Stufe 6 oder sogar Stufe 7 gelangt.

## **Technische Meisterschaft: Schläge, situative Lösungen und weitere Kenntnisse, die bis zum Alter von 11 Jahren vorhanden sein sollten**

- Rückhand Slice
- Stoppbälle
- Flugbälle (im Bereich T-Linie wichtiger als nah am Netz!) - Halbflugbälle
- Schmetterball, Lob
- Angriffsschläge mit Ortsveränderung nach vorne und anschließendem „split-step“
- Serve and volley
- Return und Returnverhalten
- Spielrhythmus
- Regelkenntnisse, Fair play
- Zunehmender Einsatz der Technik in taktischen Spielzügen
- Technisch-taktische Eigenwahrnehmung fördern
- Beginn der Einbindung athletischer Elemente in die Schlagabläufe

## **Schlüsselpositionen im Jüngstenbereich auf dem Weg zur technischen Meisterschaft.**

### **Vorhand:**

- Technikkontrolle (z.B. Oberkörperdrehung beim Ausholen nach hinten und vor beim Zuschlagen nach vorne)
- Ausschwing wird über die Oberkörperdrehung gesteuert
- Schlagrhythmus (Verbindung von der Aushol- und Zuschlagbewegung)
- Anwendung in verschiedenen Situationen (z.B. Inside-out, inside-in, ausweichen nach hinten, attackieren kürzerer Bälle)
- unterschiedliche Treffpunkthöhen
- Lösungen unter Raum- und Zeitdruck

### **Rückhand:**

- Schlagrhythmus (Verbindung von Ausholbewegung und Zuschlagbewegung)
- einleitende Oberkörperrotation mit Tiefgehen
- schnelle und präzise Einnahme einer stabilen Schlagstellung
- Kontrolle des Ausschwungs als Folge der Zuschlagbewegung
- verschiedene Beinarbeiten situativ einüben (offene Schlagstellung, seitliche Schlagstellung etc.)

### **Aufschlag:**

- einfache erste Phase (Ausgangsstellung, Auftaktbewegung)
- Drallaufschläge erarbeiten und weiter entwickeln (hat Priorität!)
- Ballwurf mit harmonischer Armbewegung koordinieren
- Anpassung des Körpers/Kopfes an den Ballwurf ist ein entscheidender Faktor
- von neutralem Ballwurf ausgehen (Wurf über den Kopf, über die Grundlinie)
- Ballwurf nicht isoliert üben, immer nur in Verbindung mit der Armbewegung und Körperanpassung
- Beschleunigungspunkt deutlich machen („trophy position“)
- Aufschlag ganzheitlich üben
- Spannung erhöhen (Tiefgehen, Hüftverschiebung, Schulterkippe)
- Beinarbeit herausarbeiten, hüftbreite Stellung anstreben
- Herausarbeiten und „Bewusst machen“ von eigenen Stärken
- Zunehmendes Arbeiten mit Folgeschlägen

# Aufbau des athletischen Trainings

## Allgemeines Training

Allgemeines athletisches Training - altersgemäß und leistungsgemäß das athletische Potenzial des Spielers ausreizen – Sportart unabhängig.

## Semispezifisches Training

Training der athletischen Fähigkeiten mit Annäherung an die Anforderungen und Bewegungen der spezifischen Sportart Tennisspiels.

## Spezifisches Training

Hohe Übereinstimmung zwischen den athletischen Übungen und den tennisspezifischen Bewegungsmustern.

## Prophylaktisches und rehabilitatives Training (Gesundheitstraining)

Trainingsformen mit präventiver oder rehabilitierender Wirkung in Bezug auf die Belastungen im Tennis und individueller Schwachpunkte.

<b>Das Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausbildung der geforderten sportartspezifischen athletischen Fähigkeiten bis zur individuellen Höchstleistung</li><li>• Integration der athletischen Fähigkeiten in die sportartspezifische Tätigkeit (Technik)</li><li>• Entwicklung eines eigenen Wissens um die Aufgaben und Bedeutung des athletischen Trainings</li><li>• Absicherung der sportlichen Tätigkeit durch begleitendes „Gesundheitstraining“</li></ul>
<b>Der Weg</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vielseitiger Aufbau</li><li>• zunehmende Spezialisierung (sportartspezifisch)</li><li>• zunehmende Individualisierung (Trainingsplan)</li><li>• zunehmende Qualitätskontrolle (Diagnostik)</li></ul>
<b>Die Mittel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeine Bewegungsschule (Grundlagentraining)</li><li>• Über die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten zur einfachen und komplexen Schnelligkeit</li><li>• Gleichgewichtsübungen</li><li>• Propriozeptives Training</li><li>• Reaktives Schnelligkeits- und Krafttraining</li><li>• Begleitende Ausdauerentwicklung zur Sicherung der Aufrechterhaltung von Präzision und Geschwindigkeit</li><li>• Stabilisationstraining</li></ul>
<b>Die Überprüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wahrnehmungen des Trainers</li><li>• Eigenwahrnehmung</li><li>• Videoaufnahmen</li><li>• Testverfahren</li><li>• Wettkampftätigkeit</li></ul>