

# Training + Coaching

15

16

17

18

**Junior Phase / ab 18 College Tennis** Kalendarische und biologisches alter beachten

T  
E  
N  
N  
I  
S  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L

<b>Technik LP</b> Festigung Individuelle Anpassung	<b>Technik LP</b> Festigung Individuelle Anpassung	<b>Technik</b> Training 1	<b>Technik</b> Training 2
<b>Technik LP</b> Festigung Individuelle Anpassung	<b>Technik LP</b> Festigung Individuelle Anpassung	<b>Technik</b> Training 1	<b>Technik</b> Training 2
<b>Match P</b> Taktik 15/ Technik 15	<b>Match P</b> Taktik 16/Technik 16	<b>Match P</b> Taktik 17/Technik 17	<b>Match P</b> Taktik 18/Technik 18
<b>Mental LP</b> Beginn Entwicklung Personality	<b>Mental LPP</b> Personality / Ziele	<b>Mental LP</b> Spitzensport / Personality	<b>Mental LPP</b> Spitzensport/ Personality

K  
O  
N  
D  
I  
T  
I  
O  
N

**Präventive, generelle, orientierte, integrierte und spezifische Kondition**

**Ausdauer** Integriertes Intermittant Training  
**Schnelligkeit** Differenzierung der Oberkörperarbeit zur Beinarbeit (oben ruhig- unten schnell) ist möglich.  
**Kraft** steht im Vordergrund (Tennis und Kondition wird getauscht)  
**Beinarbeit** Individualität steht im Vordergrund  
**Beweglichkeit** Klassische Dehnmethode werden relevant, Aktiv-Passiv-Dehnen

U  
M  
F  
A  
N  
G

**Trainingsumfang**  
 abhängig von der Schule/ Ausbildung/ Fernschule/ Lehre

20-25  
Stunden

ca. 60%  
Tennis  
15 Stunden

ca. 20%  
Kondition  
5 Stunden

10%  
Turniere, Matches  
1,5 Stunden

10% Mental  
1 Stunde

R  
A  
N  
K  
I  
N  
G

ÖTV  
A-Kader Top15(Mädchen)/  
Top 20 (Burschen)  
B-Kader Top 30 (Mädchen)/

Internationale ITF- Juniors  
15-20 Wochen

Einstieg ATP und WTA

TE 50 / ITF erste 800

ITF Junior 500

ITF Jr Top 100/ATP1500

ITF Junior 50/ATP 1000

ITF 500

ITF Junior250/WTA 1000

ITF Jr 50/WTA 600

WTA 500/ ITF