

Teaching

8

9

10

5-10 BUILDING PHASE

T
E
N
N
I
S

M
E
N
T
A
L

Technik **LP**

Leitfaden light
(Vorhand, Rückhand, Volley,
Aufschlag)

Technik **LPP**

Leitfaden light
(Vorhand, Rückhand, Volley,
Aufschlag)

Technik **LP**

Leitfaden Spezial
(Return, Slice, Spin,
Stoppball, Smash,...)

Taktik frei
(Spielertyp, entwickelt sich
langsam, systemfrei)

Taktik
light **LP**

Taktik light **LPP**
Taktik 1 **LP**

Spaß/Spiel
Colorball
Sozialisation
Tennisport lieben lernen

Spaß/Spiel
Technik **P**
Nicht das Siegen steht im
Vordergrund

Spaß/Spiel
Technik light **P**
Taktik light **P**

K
O
N
D
I
T
I
O
N

Präventive, generelle und orientierte Kondition

Ausdauer (kurze und intensive Aktivitäten) IMT **Kraft** (eigenes Körpergewicht, spielerisch)
Schnelligkeit Koordination(DORRG), Frequenzschnelligkeit **Beweglichkeit** (Flexibilität in der Dynamik trainieren)

U
M
F
A
N
G

Trainingsumfang

9-12
Stunden

50%
Tennis
45-90 min

30%
Kondition
30-60 min

20%
Turniere
freies Spiel

Mental im Tennis
integriert
1x Saison WS

R
A
N
K
I
N
G

Regionale Turniere Vorarlberg/Schweiz
3-5 nationale Turniere

ohne Ranking