

Trainingsplanung = Zeitersparnis?

Zeit ist wertvoll und im Traineralltag oft ein rares Gut. Mit einer professionellen Trainingsplanung kann einerseits

Zeit eingespart und andererseits von vielen weiteren Vorteilen profitiert werden. Welche das sind, und wie

NRGTENNIS das Training plant, lesen Sie in diesem Artikel.

Einheiten der Trainingsplanung

Je nach Quelle werden in der Trainingslehre verschiedene Einheiten unterschieden. Dies sind die Mikro-, Meso- und Makrozyklen. Mittels dieser kürzeren, mittleren und längeren Trainingszyklen kann die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit optimiert werden.

Anwendung im Kindertennis

Als *Makrozyklen* können im Kindertennis Mehrjahrespläne verwendet werden. Sinnvoll ist eine Unterteilung in drei Makrozyklen mit dem Ziel, das Tennisspiel in einer der drei Stufen „rot“, „orange“ und „grün“ zu erwerben. Die Stufen basieren auf dem „Tennis 10s“-Programm der International Tennis Federation (ITF).

Als *Mesozyklen* bieten sich Zwischenstufen an, die mehrere Monate dauern. Hier können verschiedene Gliederungen angewandt werden. **NRGTENNIS** setzt dies mit „Bronze-, Silber- und Goldstufen“ um.

Als *Mikrozyklen* eignen sich Wochenthemen und daraus abgeleitet die einzelnen Lektionsinhalte.

Trainingsplanung bei NRG TENNIS und Vorteile der einzelnen Zyklen

NRGTENNIS unterstützt Tennisschulen und -coaches bei der täglichen Arbeit auf vielfältige Art und Weise. Im Bereich der Trainingsplanung geschieht dies mittels dreier Handbücher für den Unterricht. Jedes Handbuch widmet sich einem Makrozyklus (siehe Abb. 1) und enthält Informationen zu Unterrichtszielen, Übungen, Methodik

und vieles mehr, das den Traineralltag erleichtert. Wie das im Detail aussieht, wird anhand einer genaueren Betrachtung des 1/2-Platz Handbuches beschrieben.

Der erste Teil des Handbuchs widmet sich der Programmstruktur. Sie ist unterteilt in drei Mesozyklen - „Bronze-, Silber- und Gold-Stufe“. Innerhalb dieser wird in Mikrozyklen unterteilt - die Wochenthemen. Ein Beispiel der Wochenthemen aus der „Bronze-Stufe“ wurde in der Ausgabe 4/2015 dargestellt.

Dank des Handbuchs und der Programmstruktur entsteht ein „roter Faden“, der durch das ganze 1/2-Platz

Für weitere Infos zu unseren Unterrichts-Handbüchern oder Schritten zum Start einer Partnerschaft kontaktieren Sie uns unter info@nrgtennis.ch oder besuchen Sie uns unter www.nrgtennis.de und www.nrgtennis.ch

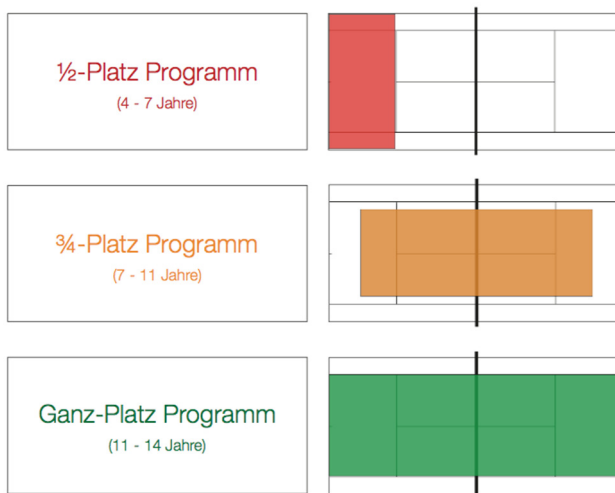


Abb. 1: Übersicht zu den drei Makrozyklen, womit **NRGTENNIS** arbeitet

Bereich Training
 Alterstufen blau

Betreuung Umfeld
 rot orange

Wettspiele Anzahl der Spieler:
 grün Raum:

Zeit	10 Minuten	Übungen	4.1 Wann die Richtung von cross auf long-line wechseln
------	------------	---------	--

Programm führt. Vorteile davon sind:

- Jeder Coach weiss, welche Themen in welcher Woche unterrichtet werden.
- Fällt ein Coach aus, kann ein anderer problemlos einspringen (Absprachen werden viel einfacher).
- Basierend auf den Wochenthemen kann eine zielorientierte, schriftliche Lektionsvorbereitung ausgearbeitet werden.

Die Vorgehensweise ermöglicht klare Strukturen im Training und stellt sicher, dass keine Lektionsinhalte (Technik, Taktik, Physis, Psyche) vergessen gehen. Der Coach weiss, wie viel Zeit er in welchem Bereich trainiert, und welche Lernhinweise er zu welchem Thema geben möchte. Die professionelle Vorbereitung ermöglicht ihm während des Unterrichts der Situation angepasst reagieren zu können.

Der zweite Teil des Handbuchs enthält Hinweise zur Organisation des Trainingsbetriebs, zu didaktischen und methodischen Grundsätzen im Kindertennis, technischen Kernpunkten für den Unterricht sowie übergeordneten Zielen der Mesozyklen.

Für die Kinder ist der Einsatz von Mesozyklen sehr wertvoll, da diese ihnen helfen, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Einsteiger beispielsweise können nach durchschnittlich 12 Wochen bereits die

Diagramm	Aufgabe
	- Die Fertigkeit cross und long-line zu spielen wurde in der Übung 1.5 schon trainiert. Die Spieler müssen in dieser Übung lernen zu entscheiden, wann die Richtung von cross auf long-line gewechselt wird. - nach 5 Min. die Übung als Punktespiel gestalten
Lernziele und technische Kompetenzen	Variationen
- Taktik: Die Spieler halten den Ball cross, bis sich die Gelegenheit bietet, die Richtung auf long-line zu wechseln, d.h. wenn der Ball nicht zu schnell oder nicht zu weit aussen geschlagen werden muss (den Wechsel mit dem Wort „long-line“ ansagen).	- Die Übung mit Aufschlag beginnen - Die Übung als Punktespiel gestalten

„Bronze-Stufe“ abschliessen. Dieser Erfolg sowie das überreichte Diplom und die Medaille fördern die Freude der jungen Tennisspieler deutlich.

Der dritte und vorletzte Teil des Handbuchs enthält sämtliche Übungen, die in der „Bronze-, Silber- und Gold-Stufe“ ins Training integriert werden sollen. Ein Beispiel einer Übung aus der „Silber-Stufe“ wurde in der Ausgabe 3/2015 dargestellt.

Im letzten Teil des Handbuchs finden sich Unterlagen zur Durchführung der Tests, womit die Mesozyklen abgeschlossen werden. Ein weiteres Instrument, das Coaches den Alltag erleichtert.

Fazit

Eine professionelle, strukturierte und ganzheitliche Trainingsplanung bietet viele Vorteile. Um eine solche mehrjährige Planung zu realisieren, werden anfangs sehr viel Zeit und ausreichende Erfahrungen benötigt. Eine Planung muss leben. Deshalb muss sie stets evaluiert und optimiert werden. Eine Einzelperson kann das mit viel Zeitaufwand selber oder partnerschaftlich mit deutlichem Effizienz- und Kompetenzgewinn umsetzen.

NRGTENNIS hat sämtliche Vorbereitungen bereits für Sie in eine sofort verwendbare Form gebracht. Gerne begleiten wir Sie bei der Implementierung unserer professionellen Trainingsplanung in Ihrer Tennisschule und Ihrem Verein. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Abb. 2: Ausschnitt aus einer schriftlichen Lektionsvorbereitung

