

Kinder – und Jugendtraining mit WalkOnCourt

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, ob Einzel- oder Gruppentraining, bei uns findet jeder das passende Angebot. Unsere lizenzierten Trainer(innen) und modernen Trainingsmethoden sorgen dafür, dass du dein volles Potenzial entfalten kannst.

INZELTRAINING Kinder und Jugend (8 bis 18 Jahre)

Privatstunden

In den Privatstunden wird das Fundament für die gesamte Tenniskarriere gelegt. Das Training wird individuell auf den Schüler zugeschnitten. Neben technischen Feinheiten lassen sich hier die Bereiche Taktik, Fitness und die Psyche hervorragend detailliert bearbeiten. Die Termine sind variabel gestaltbar oder können in einem regelmäßigen Abonnement fixiert werden. Privatstunden sind auch als Partnertraining zu zweit möglich.

- persönlich zugeschnitten
- variable Termingestaltung 5 Tage/Woche
- Möglich für:
 - Einzelbuchung
 - 10-er Karten
 - Abonnements (Sommer-, Winter- oder Ganzjahrestraining)



GRUPPENTRAINING Kinder und Jugend

Kids Club (3-5 Jahre; Kleinfeld, max. 5er Gruppen)

Bei unseren Jüngsten ab drei Jahren stehen die Freude an der Bewegung und die Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund. Die Kinder werden wöchentlich 45 Minuten spielerisch an den Tennissport herangeführt und lernen mit angepassten Schlägern und Bällen im Kleinfeld die Grundzüge der Technik. In unserem eigenen Kids-Club sammeln die Kids bei Spieltreffs und Turnieren erste Matcherfahrungen.

- wöchentliches Gruppentraining à 45 Minuten
- angepasste Schläger, druckreduzierte Bälle, Kleinfeld
- Spiel- und Matchtreffs im eigenen Kids-Club
- Stage 3 Bälle

Basistraining C-Kurs (5-7 Jahre, Kleinfeld, max. 4er Gruppen)

Die Grundausrüstung im Kinderprogramm mit 60 Minuten Training pro Woche. Erlernen der technischen Grundlagen in kleinen altersgerechten Gruppen.

- wöchentliches Gruppentraining à 60 Minuten
- technische Grundlagen (Griffarten, Vorhand, Rückhand und Aufschlag)
- Koordination und Spaß
- Matcheinstieg (Regeln und Fairness)
- Stage 3 Bälle (Rot)

Basistraining B-Kurs (8-10 Jahre, Midcourt, max. 4er Gruppen)

Die Grundausrüstung im Kinderprogramm mit 60 Minuten Training pro Woche. Erlernen der technischen Grundlagen in kleinen altersgerechten Gruppen.

- wöchentliches Gruppentraining à 60 Minuten
- technische Grundlagen (Topspin-Vorhand, Topspin-Rückhand, Intensivierung Aufschlag, Volley)
- Koordination und Spaß
- Wettkampfvorbereitung (Regeln und Taktiktische Möglichkeiten)
- Stage 2 Bälle (Orange)

Basistraining A-Kurs Breitensport (10-12 Jahre, All-Court, max. 4er Gruppen)

Die Grundausrüstung im Jugendprogramm mit 90 Training pro Woche. Intensivierung der technischen Grundlagen in kleinen altersgerechten Gruppen.

- wöchentliches Gruppentraining 1x 90 Min.
- technische Grundlagen (Topspin-Vorhand, Topspin-Rückhand, Intensivierung Aufschlag, Volley)
- Koordination, Athletik und Spaß
- Wettkampfvorbereitung (Regeln und Taktiktische Möglichkeiten)
- Stage 1 Bälle (Grün)

Basistraining A-Kurs Leistungssport (10-12 Jahre, All-Court, max. 2er/4er Gruppen)

Die Grundausrüstung im Jugendprogramm mit 90 bis 150 Minuten Training pro Woche. Intensivierung der technischen in kleinen altersgerechten Gruppen.

- wöchentliches Gruppentraining 1x 90 Min. 4erGrp. + 1x 60 Min. 2erGrp
- technische Grundlagen (Topspin-Vorhand, Topspin-Rückhand, Intensivierung Aufschlagsvariationen, Volley, Slice)
- Koordination, Fitness und Athletik
- Wettkampfvorbereitung (Regeln und Taktiktische Möglichkeiten)
- Stage 1 Bälle (Grün)

Mannschafts- und Turnierspieler Jugend

Leistungssport (13 bis 18 Jahre, All-Court, max. 2er/4er Gruppen)

Für den leidenschaftlichen Tennishochleistungs- und Turnierspieler, der intensiv an seinem Spiel arbeiten möchte. Ideal für Mannschafts- und Turnierspieler. Wöchentlich bis zu 180 Minuten konzentriertes Training der Bereiche Technik, Taktik, Fitness und Mental Toughness in Kombination mit zahlreichen schnelligkeits-orientierten Drills. Spielzüge und Strategien für das Einzel und Doppel. Mit Technik- und Matchanalysen.

Wöchentlich mindestens 90 Minuten intensives Training.

- [matchorientierten Drills](#)
- [Playsight und Fitness sind zubuchbar](#)
- [90 bis 180 Minuten wöchentlich](#)

Breitensport (13 bis 18 Jahre, All-Court, max. 2er/4er Gruppen)

Für den leidenschaftlichen Tennishochleistungs- und Turnierspieler, der mit Spaß an seinem Spiel arbeiten möchte.

Wöchentlich bis zu 90 Minuten konzentriertes Training der Bereiche Technik und Taktik, in Kombination mit zahlreichen schnelligkeits-orientierten Drills. für das Einzel und Doppel.

Wöchentlich mindestens 60 Minuten intensives Training.

- [Spaß am Training](#)
- [matchorientierten Drills](#)
- [60 bis 90 Minuten wöchentlich](#)



Training Jahresplan Anfänger

Beginn: Anfang September

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8 Wochen):

● Ziel:

- Grundlagen der Tennistechnik erlernen.
- Grundlegende körperliche Fitness aufbauen.
- Verletzungen vorbeugen.

● Woche 1-4:

- Technik: Griffhaltung, Grundstellung, Vorhand und Rückhand (einfache Ballzuspielübungen).
- Fitness: Leichte Ausdauerläufe (20-30 Minuten), Koordinationsübungen (Leiterlauf, Seilspringen).
- Mentales Training: Grundlagen der Konzentration, Spaß am Spiel.

● Woche 5-8:

- Technik: Aufschlag (Grundbewegung), Volley (einfache Übungen am Netz).
- Fitness: Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Liegestütze, Kniebeugen), Steigerung der Ausdauerläufe.
- Taktik: Grundlagen der Platzaufteilung, einfache Ballwechselübungen.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4 Wochen):

● Ziel:

- Sicherheit in den Grundsschlägen gewinnen.
- Einfache Spielsituationen üben.
- Leichte Wettkampfhärte aufbauen.

● Woche 9-12:

- Technik: Wiederholung und Festigung der Grundsschläge, Aufschlagübungen mit Zielgenauigkeit.
- Fitness: Intervalltraining (schnelle Sprints, Richtungswechsel), Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
- Taktik: Einfache Matchsimulationen (Kurzplatzspiele, Aufschlag-Return-Spiele).
- Mentales Training: Umgang mit leichten Drucksituationen, positive Selbstgespräche.

3. Wettkampfphase (In-Season – 20 Wochen):

● Ziel:

- Erste Wettkampferfahrungen sammeln (z.B. Freundschaftsspiele, Anfängerturniere).
- Spielpraxis sammeln und das Gelernte anwenden.
- Spaß am Wettkampf entwickeln.

● Woche 13-32:

- Technik: Wiederholung und Festigung der Grundsschläge, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen.
- Fitness: Erhaltung der Grundfitness, leichte Ausdauerläufe, Dehnübungen.
- Taktik: Analyse der eigenen Spiele, Anpassung der Spielstrategie, Üben von Spielsituationen.
- Mentales Training: Umgang mit Fehlern, positive Einstellung, Wettkampfvorbereitung.

- Hinweis: In dieser Phase sollten Regelmäßig Freundschaftsspiele oder Anfängerturniere gespielt werden.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**

- Aktive Erholung, Regeneration.
- Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.

- **Woche 33-36:**

- Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).
- Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).
- Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).

Wichtige Hinweise:

- Der Trainingsplan sollte flexibel sein und an die individuellen Fortschritte angepasst werden.
- Ein qualifizierter Tennistrainer kann wertvolle Unterstützung bieten.
- Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf sind wichtig für die Regeneration.
- Der Spaß am Spiel sollte immer im Vordergrund stehen.

Jahresplan Fortgeschrittener

Ziel: Spielniveau verbessern, körperliche Fitness erhalten, Spaß am Spiel haben.

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8 Wochen):

- **Ziel:**
 - Technische Schwächen analysieren und verbessern.
 - Kraft und Ausdauer aufbauen.
 - Verletzungen vorbeugen.
- **Woche 1-4:**
 - Technik: Analyse der eigenen Schläge, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen (z. B. Rückhand-Slice, Volley-Technik).
 - Fitness: Krafttraining (Übungen mit freien Gewichten, Widerstandsbändern), Ausdauertraining (Intervallläufe, Radfahren).
 - Mentales Training: Visualisierung, Konzentrationstraining.
- **Woche 5-8:**
 - Technik: Kombination von Schlägen in Spielsituationen, Aufschlagtraining mit verschiedenen Variationen.
 - Fitness: Schnelligkeitstraining (Sprints, Richtungswechsel), Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
 - Taktik: Analyse von Spielmustern, Entwicklung von Strategien für verschiedene Gegner.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**
 - Spielpraxis sammeln, Wettkampfhärte aufbauen.
 - Taktiken für verschiedene Spielsituationen entwickeln.
- **Woche 9-12:**
 - Technik: Matchsimulationen, spezifische Übungen zur Vorbereitung auf bestimmte Gegner (z. B. Linkshänder, Netzspieler).
 - Fitness: Tennisspezifisches Konditionstraining (schnelle Antritte, Richtungswechsel), Verbesserung der Ausdauer auf dem Platz.
 - Taktik: Matchpläne, Strategien für verschiedene Spielsituationen, Analyse von Gegnern.
 - Mentales Training: Umgang mit Drucksituationen, Wettkampfvorbereitung.

3. Wettkampfphase (In-Season – 20 Wochen):

- **Ziel:**
 - Spielpraxis sammeln, das Gelernte anwenden.
 - Spielniveau verbessern, Spaß am Spiel haben.
- **Woche 13-32:**
 - Technik: Matchpraxis, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen, Anpassung an verschiedene Spielstile.
 - Fitness: Erhaltungskonditionstraining (leichtes Kraft- und Ausdauertraining), Dehnübungen.
 - Taktik: Analyse der eigenen Spiele, Anpassung der Spielstrategie, Üben von Spielsituationen.
 - Mentales Training: Umgang mit Fehlern, positive Einstellung, Spielvorbereitung.

- **Hinweis:** In dieser Phase sollten regelmäßig Matches gegen Spielpartner mit verschiedenen Spielstärken und Spielstilen gespielt werden.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**
 - **Aktive Erholung, Regeneration.**
 - **Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.**
- **Woche 33-36:**
 - **Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).**
 - **Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).**
 - **Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).**

Wichtige Aspekte:

- **Individualisierung:**
 - **Der Trainingsplan sollte an die individuellen Bedürfnisse und Ziele angepasst werden.**
- **Flexibilität:**
 - **Der Trainingsplan sollte flexibel sein und an unvorhergesehene Ereignisse angepasst werden können.**
- **Regeneration:**
 - **Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf sind wichtig für die Regeneration.**
- **Spielpartner:**
 - **Spiele regelmäßig gegen verschiedene Spielpartner, um dein Spiel zu verbessern.**
- **Trainer:**
 - **Ein qualifizierter Tennistrainer kann wertvolle Unterstützung bieten.**

Jahresplan Turnier/Mannschaftsspieler

Gerne, hier ist ein konkretes Beispiel für einen Jahres-Trainingsplan für einen ambitionierten Mannschafts-/Turnierspieler:

Ziel: Leistung steigern, Wettkampferfolge erzielen, Verletzungen vermeiden.

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8-12 Wochen):

● Ziel:

- Grundlagen verbessern, körperliche Fitness aufbauen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit).
- Technische und taktische Schwächen analysieren und bearbeiten.
- Mentale Stärke aufbauen.

● Inhalte:

- Technik:
 - Videoanalyse der eigenen Schläge, spezifische Übungen zur Fehlerkorrektur.
 - Intensives Training von Aufschlagvarianten und Returnstrategien.
 - Übungen zur Verbesserung des Volleys und des Spiels am Netz.
- Fitness:
 - Krafttraining mit Fokus auf Schnellkraft und Explosivität.
 - Intervalltraining und Ausdauerläufe zur Verbesserung der Kondition.
 - Koordinations- und Beweglichkeitstraining.
- Taktik:
 - Analyse von Spielmustern und Gegnerstrategien.
 - Entwicklung von Matchplänen und taktischen Varianten.
- Mentales Training:
 - Visualisierungstechniken, Konzentrationsübungen, mentales Training zur Stressbewältigung.
 - Zielsetzung und Motivationsarbeit.
- Regeneration:
 - Regelmäßige Massage, Dehnübungen, Entspannungstechniken.
 - Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung.

● Zeitraum:

- Abhängig von der Länge der Wettkampfsaison und den individuellen Zielen.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4-6 Wochen):

● Ziel:

- Spezifische Vorbereitung auf die Wettkampfsaison.
- Wettkampfhärte aufbauen, Spielpraxis sammeln.
- Taktische Feinabstimmung.

● Inhalte:

- Technik:
 - Matchsimulationen unter Wettkampfbedingungen.
 - Spezifisches Training zur Vorbereitung auf bestimmte Gegner (z.B. Linkshänder, Serve-and-Volley-Spieler).
- Fitness:
 - Tennisspezifisches Konditionstraining (schnelle Antritte, Richtungswechsel, lange Ballwechsel).
 - Regenerationstraining zur Vermeidung von Überlastung.

- Taktik:
 - Matchpläne für verschiedene Gegner und Spielsituationen.
 - Analyse von Gegnern und deren Schwächen.
- Mentales Training:
 - Umgang mit Drucksituationen, Wettkampfvorbereitung, mentale Stärke.
- Zeitraum:
 - Direkt vor Beginn der Wettkampfsaison.

3. Wettkampfphase (In-Season – je nach Saisonlänge):

- Ziel:
 - Optimale Leistung in Wettkämpfen, Erfolge erzielen.
 - Spielerische Weiterentwicklung, Anpassung an Gegner.
 - Verletzungen vermeiden.
- Inhalte:
 - Technik:
 - Matchpraxis, spezifische Übungen zur Vorbereitung auf einzelne Matches.
 - Anpassung der Technik an verschiedene Platzbeläge und Wetterbedingungen.
 - Fitness:
 - Erhaltungskonditionstraining, Regenerationstraining.
 - Anpassung des Trainings an den Wettkampfkalender.
 - Taktik:
 - Analyse der eigenen Spiele und der Gegner.
 - Anpassung der Spielstrategie an den Spielverlauf.
 - Mentales Training:
 - Umgang mit Erfolgen und Niederlagen, Wettkampfvorbereitung, mentale Stärke.
 - Regeneration:
 - Aktive Regeneration, Schlaf, Ernährung, Massage.
- Zeitraum:
 - Während der gesamten Wettkampfsaison.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4-6 Wochen):

- Ziel:
 - Aktive Erholung, Regeneration, mentale Entspannung.
 - Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.
- Inhalte:
 - Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).
 - Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).
 - Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).
- Zeitraum:
 - Nach Ende der Wettkampfsaison.