

Trainingsplanung Sommersaison 2022



JuniorIn Jahrgang Klassierung	Trainingspensum Tennistrainer Trainingspartner	Intern	Extern	Bemerkung
-------------------------------------	--	--------	--------	-----------

Wir sind mit dem vorliegenden Trainingsplan einverstanden. Zürich, den 09.05.2022

Trainer

Unterschrift Eltern

Unterschrift JuniorIn

PRE-SAISON	Zustandsanalyse	Saisonziel		02.05.2022	09.05.2022	16.05.2022	23.05.2022	30.05.2022	06.06.2022	13.06.2022	20.06.2022	27.06.2022	04.07.2022	11.07.2022	18.07.2022					
				W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11	Sommerferien					
Technik	Grundschnitte	Einspielen (Videoanalyse)	VH-Training (closed stance)	VH-Training (open stance)	RH-Training			Angriffsball	Angriffsball	Volley/Smash										
						Service/Return	Sliceaufschlag				Sliceaufschlag	Kickaufschlag	Kickaufschlag	Flat	Return	Return	Nach Bedarf	Nach Bedarf	Nach Bedarf	Nach Bedarf
							Taktik											Ampelprinzip Sandplatztennis	Ampelprinzip Sandplatztennis	Spielpraxis
Physis	Kraft	1. Teil: Grundstabilität insb. Rumpf				2. Teil: Übungen für Explosivität														
		Schnelligkeit					Koordi-Leiter	Koordi-Leiter												
		Koordination			Open Stance	Splitstep	Multidirektional	Multidirektional	Splitstep	Agility/Reaktion	Agility/Reaktion									
		Ausdauer																		
Psyche	Mental									Turnier-vorbereitung	Matchtipps	Einüben Ritual	Regeneration	Regeneration						
		Bemerkung	Saisonkalender						Kondi-Einheit auf dem Tennisplatz	Kondi-Einheit auf dem Tennisplatz		Glattal Trophy	(Lido)	Waidcup Next Gen						
Lernkontrolle	erfüllt		erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt						
Zielsetzung/ Bemerkung											Bassersdorf R6/R9	Luzern R5/R9	Waidberg R6/R9							

POST-SAISON	Zustandsanalyse	Beurteilung	Saisonziel		25.07.2022	01.08.2022	08.08.2022	15.08.2022	22.08.2022	29.08.2022	05.09.2022	12.09.2022	19.09.2022	26.09.2022	03.10.2022	10.10.2022				
					Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	Sommerferien	W12	W13	W14	W15	W16	W17	W18	Herbstferien				
Technik	Grundschnitte	Einspielen	Grundschnitte	Grundschnitte					Einspielen	Grundschnitte	Grundschnitte	Punktaufbau	Punktaufbau							
					Service/Return									2. Aufschlag	2. Aufschlag	2. Aufschlag				
						Taktik									Sicherheit	Sicherheit	Richtung	Spielpraxis	Spielpraxis	
Physis	Kraft																			
		Schnelligkeit																		
		Koordination																		
		Ausdauer																		
Psyche	Mental									Regeneration	Einüben Ritual	Einüben Ritual	Regeneration	Regeneration	Reflexion	Reflexion				
		Bemerkung	Saisonkalender					Städtzürcher Qualifikation			R8-Juniorenmeisterschaft	Junior Season Closing 2022								
Lernkontrolle	erfüllt		erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt					
Zielsetzung/ Bemerkung								TC Hakoah R6/R9			Mönchaltorf R8	TC Weihermatt R5/R9								