

Periodisierung

Sie besteht aus 4 Phasen:

- Stufe 1 - Vorbereitungsphase;
- Stufe 2 - Phase vor dem Wettkampf;
- Stufe 3 - Wettkampfphase;
- Stufe 4 - Ruhephase

Vorbereitungsphase:

- Verbesserung der Biomechanik der Schläge, Automatisierung
- Die Übungen sind langsam, leichte Intensität
- Spielen mit vielen Wiederholungen
- Muskel- und Herz-Kreislauf-Entwicklung
- Videoanalyse jedes Spielers
- Keine Turniere. Spieler fühlen sich langsam und schwer in dieser Phase
- Im Zentrum steht die technische Verbesserung der Grundschnitte, so dass die Spieler ihre Leistung auf dieser Grundlage verbessern können
- Analyse von Technik und Bewegung
- Aufrechterhaltung der Konzentration, Stärkung der mentalen Fähigkeiten

Vorwettbewerbliche Zeitraum:

- Einstellung der Spieler für den Wettkampf
- Drillübungen zu bestimmten Situationen im Wettkampf
- Der Schwerpunkt liegt auf Taktik und Strategie, Angriff-Verteidigung
- Die Spieler verstehen ihre Spielweise
- Verbesserung der Wahl der Schläge, der Kombinationen und des Punktespiels
- Hohe Intensität, kraftvolles Tennis und Variationen
- Der Wettkampf dient dazu, die Stärken und Schwächen der Spielweise eines Spielers zu sehen
- Die Übungen im Training werden spezifisch für den Spielstil des Spielers entwickelt
- Das Training ist so aufgebaut, dass die Bedingungen des Wettkampfs simuliert werden und eine mentale Routine entwickelt werden kann.
- Die Spieler lernen, durch wettkampfmässige Übungen im Training unter Druck zu spielen
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der "Waffen", Erörterung taktischer Fragen
- strategische Simulation des Wettkampfs im Training (Beginn des Spiels bei 3-3, unterschiedliche Spielweise, Beginn des Games bei 0-15, Satz mit einem Aufschlag, Breakpunkt, Drucksituationen usw.)
- Zählweise ändern

Address: Wiesenstrasse 8, Schlieren 8952 **Telephone:** +41 79 416 42 18

E-mail: office@bozovictennisacademy.com

Wettkampfphase:

- Spielen, um zu gewinnen
- Maximierung des Levels eines Spielers
- Alle Variationen der Intensität
- 80% des Trainings: spezifische Wettkampf-Übungen
- Die Spieler werden ihr Wissen über das Spiel und ihre Spielweise verbessern
- Wenn die technischen und physischen Elemente entwickelt sind, werden die mentalen Aspekte des Spiels immer wichtiger,
- Wettkämpfe und Turniere werden mit Fokus auf Strategie, Taktik und mentale Aspekte gespielt
- Visualisierung von Emotionen, Kontrolle erlangen über eigene Emotionalität, bestimmte Situationen im Wettkampf
- Druck, Rituale, Konzentration, Entscheidungen treffen
- Die Spieler müssen alle Wettkämpfe mit ihrem Trainer analysieren, um sich weiter zu verbessern, an ihren Schwächen zu arbeiten und sich kurzfristige Ziele zu setzen
- Video-Analyse der Partien, Strategie und Taktik

Ruhephase:

- Physische, psychische und geistige Erneuerung, die Spieler nehmen sich Zeit für eine Pause von Wettkampf und Training
- Man muss daran denken, dass ein Körper atmen und sich entwickeln muss, losgelöst vom ständigen Stress und der Anspannung
- Wer sich nicht genug Zeit zum Ausruhen nimmt, läuft Gefahr, verletzungsanfällig zu werden.
- Andere Sportarten