



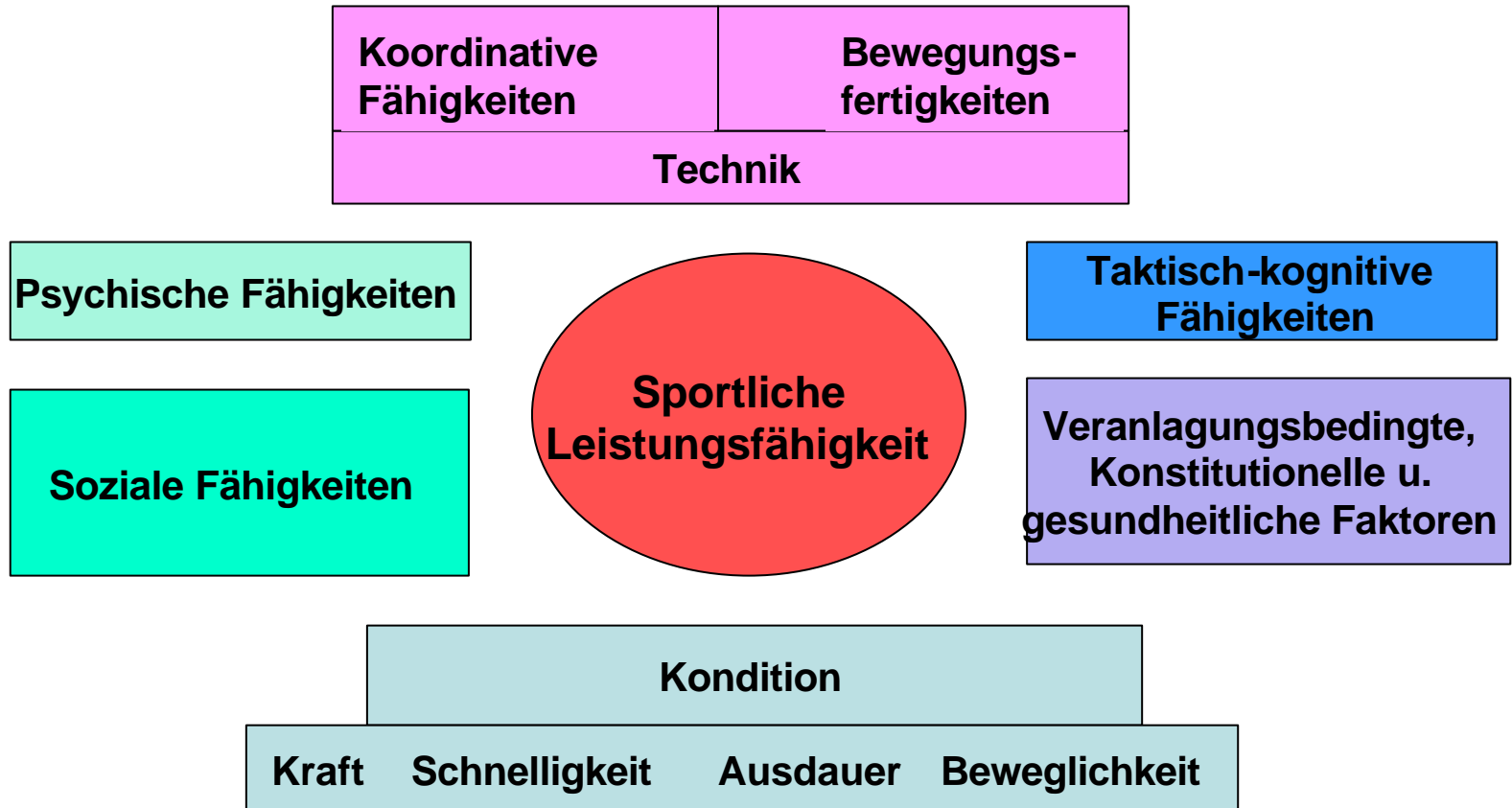
# **Jugend-Konzept**

im  
**Tennis-Bezirk III Düsseldorf e.V.**

# **KONDITIONSTRAINING**

**Marius Werkhausen**  
Diplomsportwissenschaftler

# Modell der Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit



## Leistungsfähigkeit

Die sportliche Leistungsfähigkeit ist aufgrund ihrer multifaktoriellen Zusammensetzung nur komplex zu trainieren. Allein die harmonische Entwicklung aller leistungsbestimmenden Faktoren ermöglichen das Erreichen der „individuellen Höchstleistung“.

# Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen

**Allgemeine Grundausbildung**

**Nachwuchstraining**

**Grundlagentraining  
Aufbautraining**

**Hochleistungstraining**

# Grundlagentraining

## ➤ **Zielsetzung**

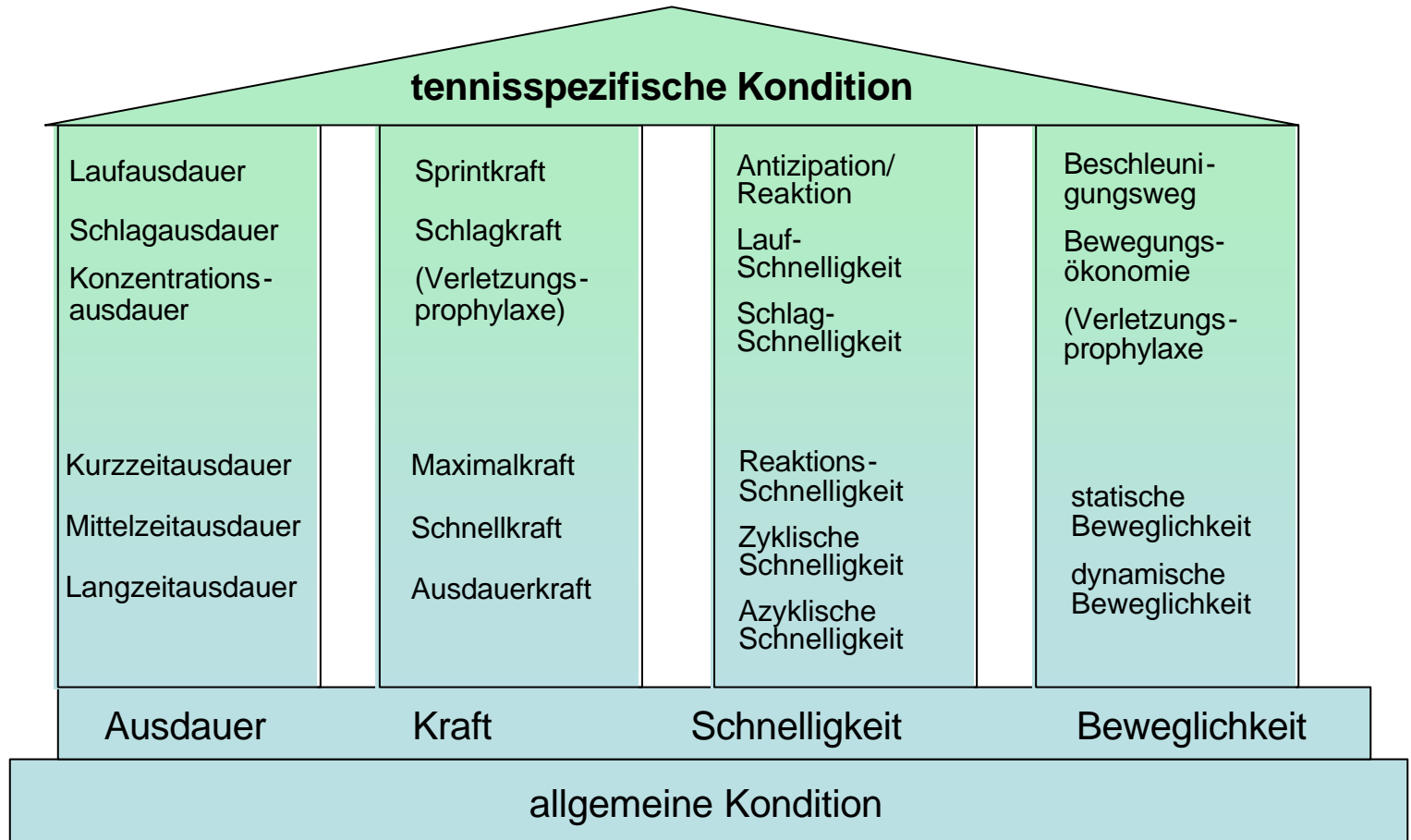
- ✓ Vielseitige sportartgerichtete Grundausbildung
- ✓ Einsatz vielfältiger und allgemein bildender Trainingsinhalte und -methoden
- ✓ Erwerb grundlegender technischer Fertigkeiten bzw. Anlage einer breiten motorischen Basis

# Vom Grundlagentraining zum Aufbautraining

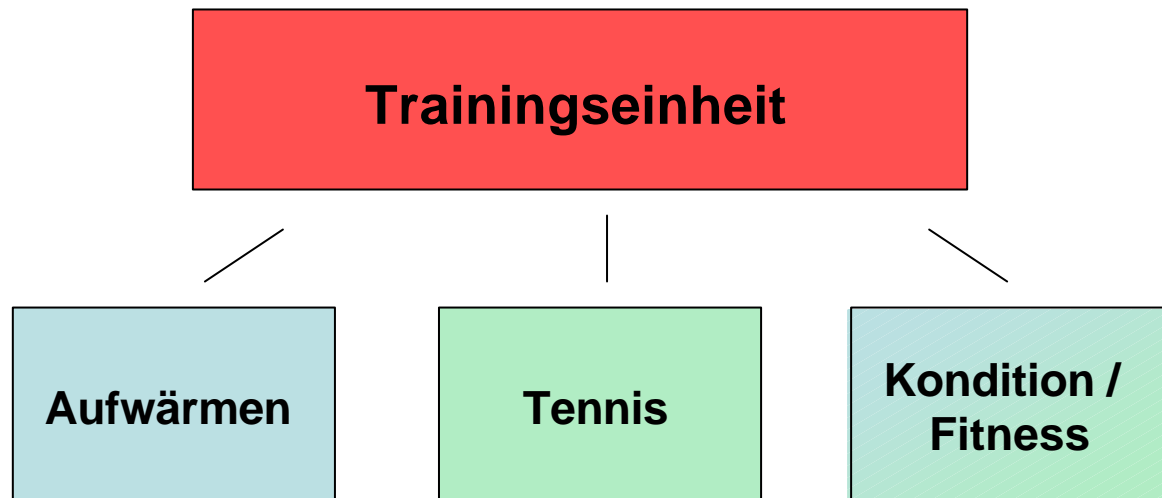
## ➤ **Zielsetzung**

- ✓ Weiterführung und Ausbau der im Training gelegten Grundlagen
- ✓ Stärkere Orientierung auf die besonderen Belange der gewählten Sportart
- ✓ Zunehmende Spezifizierung der eingesetzten Trainingsmethoden und -inhalte
- ✓ Schaffung der Voraussetzungen für den Übergang zum Hochleistungstraining
- ✓ Steigerung von Umfang und Intensität unter Berücksichtigung der psychophysischen Belastbarkeit

# Tennis-Konditionstraining



# Ablauf des Trainings



## Durchführung des Trainings

- Notwendige Ausrüstung
  - ① stabile Laufschuhe
  - ② warme Kleidung/Regenkleidung
  - ③ Kleidung zum Wechseln
  - ④ Springseil
  - ⑤ Theraband