

# Tennis Intensiv-Jahr SJ 2019/20

---

## Allgemeines

Das Tennis Intensiv-Jahr der Sportschule Bubikon ist konzipiert für Tennisspieler, die nach Abschluss der Sekundarschulzeit in einem Zwischenjahr folgende Ziele verfolgen:

- Intensivierung des Trainingspensums und Top-Platzierung innerhalb der Jahrgangsrangliste.
- In schulischer Hinsicht bestehende Lücken schliessen und wichtige Fachbereiche vertiefen, um bestens auf die jeweilige Anschlusslösung vorbereitet zu sein.

## Wichtigste Eckdaten

Anzahl Athleten	Ab zwei Spielern kann die Durchführung gewährleistet werden
Trainingsstunden pro Woche	5h Tennistraining mit Toby Mitchell in der Leistungsgruppe 4.5h Tennistraining ohne Coach 6.5h Training im Rahmen des Sportschul-Programms 5h Konditionstraining (Minimalprogramm, saisonal ist dieser Anteil höher) 1h Mentaltraining mit André Maier  Dies entspricht einer durchschnittlichen Trainingswoche. Je nach Saisonphase werden entsprechende Schwerpunkte gelegt, was beispielsweise zu Änderungen beim Anteil des Konditionstrainings führen kann.
Coaches	Tennis LG: Toby Mitchell, Tennis SSB: Toby Mitchell, Dermot O'Grady, André Maier Kondition: André Maier Mentaltraining: Marcel Meier, Toby Mitchell
Gruppengrösse	Tennistraining: Max. 4 Spieler pro Coach Matchplay: Max. 8 Spieler pro Coach Konditionstraining: Kann je nach Inhalt variieren (z.B. grössere Gruppe beim Joggen)  Das Training ist so strukturiert, dass innerhalb des Gruppentrainings Zeit für individuelles Coaching bleibt.
Schule	7 Lektionen pro Woche mit Lehrperson der Sportschule 4 Stunden pro Woche Selbststudium in Absprache mit den Lehrpersonen, die den Lernfortschritt koordinieren und kontrollieren.  Es wird stark auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen. Das wichtigste Ziel ist, eine optimale Vorbereitung auf die die jeweilig beabsichtigte Anschlusslösung zu erreichen.  Fächer: 1 L Deutsch, 1L Französisch, 1 L Mathematik, 1 L Englisch, 2 L Allgemeinbildung (inkl. Medienbildung), 1 L Atelier  Die Jugendlichen werden auch in überfachlichen Kompetenzen gefördert: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sozialkompetenz</li><li>• Selbstkompetenz</li><li>• Methodenkompetenz</li><li>• Handlungskompetenz</li><li>• Auftrittskompetenz</li></ul>
Kosten	Ab 4 Athleten: Fr. 28'000.- pro Jahr (Schule und Tennis) Bei 3 Athleten: Fr. 33'000.- pro Jahr (Schule und Tennis) Bei 2 Athleten: Fr. 39'000.- pro Jahr (Schule und Tennis)

Nur Schule oder nur Tennis auf Anfrage.

In den Kosten inbegriffen sind:

- 38 Trainings-/Schulwochen, analog zu Sportschule
- Turnierbegleitung bei Regionalmeisterschaft, Quali SM und SM, sowie zwei Konditionstests pro Jahr.
- Eine zusätzliche polysportive Kompaktwoche in Tenero

Das Essen ist optional und kostet Fr. 2'800.- pro Jahr (5x pro Woche).  
Mittwochs findet das Essen in der Tennishalle statt. Anschliessend werden Inputs bezüglich Mentaltraining gegeben und besprochen.

Jahresplanung

Bei der Wettkampfplanung spricht man sich gemeinsam ab, um das Training möglichst optimal darauf abzustimmen und bezüglich Wettkampfflogistik Synergien zu nutzen.

Aufnahmebedingungen

- Vollendetes 9. Schuljahr
- Minimalranking R3

## Wochenplanung

von	bis	Mo	Di	Mi	Do	Fr
8.30 h	9.00 h	Indiv. Kondi / Regeneration	*	Kondi André	*	Kondi André
9.00 h	9.30 h		Training LG Toby		Training LG Toby	
9.30 h	10.00 h	*		*		*
10.00 h	10.30 h	Training LG Toby	*	Training LG Toby	*	Training LG Toby
10.30 h	11.00 h					
11.15 h	11.45 h	Selbststudium	Mentaltraining	Selbststudium	Selbststudium	Selbststudium
11.45 h	12.15 h					
12.30 h	13.00 h	Mittagessen mit SSB	Mittagessen mit SSB	Mittagessen in Halle mit Mental-Inputs	Mittagessen mit SSB	Mittagessen mit SSB
13.00 h	13.30 h					
13.30 h	14.00 h	Schule	Schule		Schule	Schule
14.00 h	14.30 h			Training mit SSB		
14.30 h	15.00 h					
15.00 h	15.30 h					
15.30 h	16.00 h	Training mit SSB				Matchplay mit SSB
16.00 h	16.30 h		Kondi mit SSB		Kondi mit SSB	
16.30 h	17.00 h					

\*Hellgrün: Tennistraining in der Leistungsgruppe ohne Coach oder mit Sparringpartner. Es können je nach Saisonphase in diesen Zeiten auch zusätzliche konditionelle Inhalte eingeplant werden.

## Zusätzliche Optionen

Es bestehen verschiedene zusätzliche Möglichkeiten. Diese werden separat durch die Tennisschule verrechnet:

- Zusätzliches individuelles Training mit Coach
- Europa-Turniere mit Begleitung
- Trainingscamps im Ausland
- Trainingscamps in Dürnten oder Kaltbrunn in den Ferien