



NTV-Strukturplan Leistungssport

2017-2020

(Auszug)

4 Trainings-, Betreuungs- und Wettkampfsystem

4.1 Kurzbeschreibung des langfristigen Leistungsaufbaus bis zur Weltspitze

Der Weg zu einer erfolgreichen Karriere als Tennisprofi dauert durchschnittlich 10-12 Jahre und ist von vielen Faktoren abhängig.

Ziel des NTV ist es, in den Landesstützpunkten die Spitzenförderung aller niedersächsischen Tennisspieler über diesen Zeitraum von 10-12 Jahren lückenlos zu gewährleisten.

Die Grundlagen dazu werden in den Vereinen und den Landesstützpunkten (Landesleistungszentren) gelegt.

Im nächsten Schritt wird eine intensive Trainingsarbeit im Jugendbereich in Verbindung mit der Schulausbildung in der TennisBase Hannover angeboten.

Da die schulischen Belastungen in Verbindung mit einer Regelschule sowie den üblichen Anfahrtswegen zur Schule und zum Training dort entfallen, ist der zeitliche Rahmen, der in diesem Alter für den Leistungssport notwendig ist, gewährleistet.

Im Anschluss wird der Weg des langfristigen Leistungsaufbaus unter den Rahmenbedingungen in Deutschland chronologisch skizziert. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Punkte Training und Turniermaßnahmen gelegt.

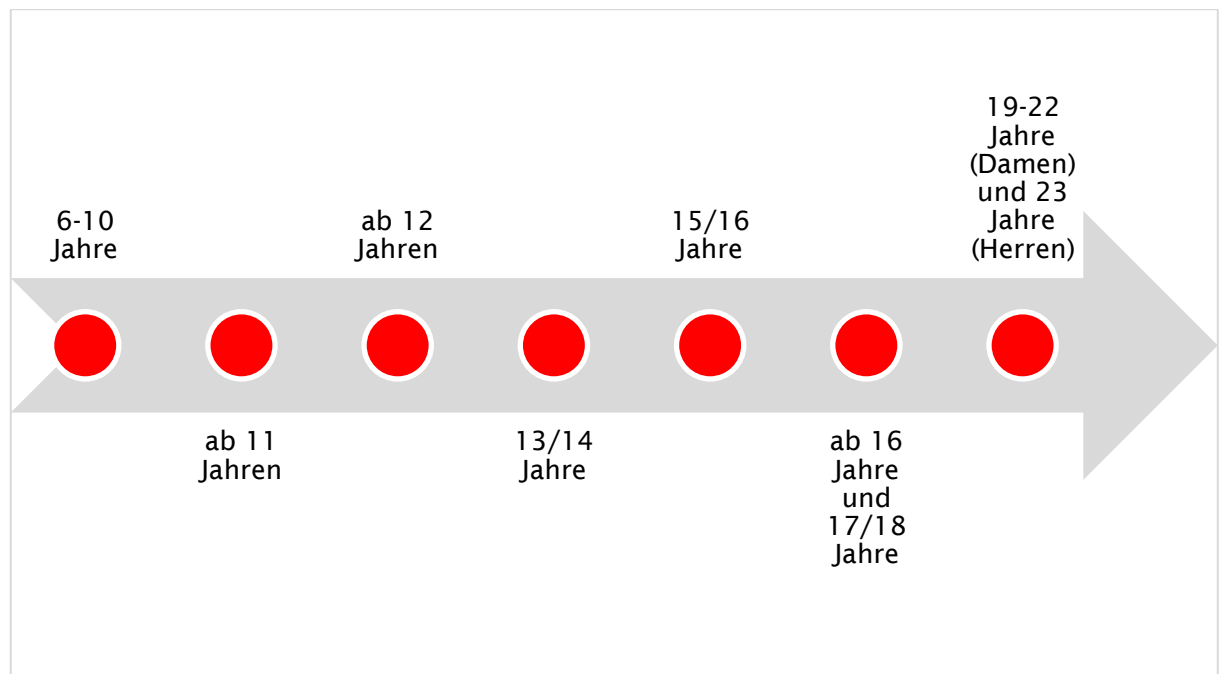


Abbildung 1 langfristiger Leistungsaufbau

6-10 Jahre (Jüngstenbereich)

- **Sichtungen**
 - Regionale Sichtungen beginnen

- **Training**
 - Beginner und Anfängertraining in der Regel mit Fördermitteln der Vereine für das Jüngstentraining
 - Erste Trainingsmaßnahmen auf Regionsebene zusätzlich zum Vereinstraining
 - Trainingsprogramme mit druckreduzierten (langsameren) Bällen und verkleinertem Feld nach DTB Vorgaben
- **Wettkämpfe**
 - Erste Wettkämpfe mit ca. 8 Jahren auf Vereinsebene ausschließlich im Mannschaftswettbewerb
 - neben den Mannschaftsspielen auch bei Einzelturnieren mit druckreduzierten (langsameren) Bällen auf normaler Feldgröße
 - Erste Wettkämpfe mit 7-8 Jahren im individuellen Bereich (Red-, Orange- und Green-Cup im Kleinfeld und Mid-Court)

ab 11 Jahren

- **Sichtungen**
 - Sichtungen auf Landesebene
 - erste bundesweite Sichtung beim DTB Talent Cup (Mehrkampf, nicht nur Tennis) im Mannschaftswettbewerb durch ausgewählte Talente aus den Verbänden/Ländern
- **Training**
 - Trainingsmaßnahmen auf Regionsebene zusätzlich zum Vereinstraining
 - Erste Lehrgänge auf Landesebene (Landesstützpunkte)
- **Wettkämpfe**
 - für einen ausgewählten Kreis: Start bei regionalen Turnieren mit normalen Bällen und Plätzen
 - Einstieg in nationale Veranstaltungen (DTB Serie U12)
 - Einstieg in internationale Veranstaltungen in Deutschland (TE U12)

ab 12 Jahren

- **Training**
 - Trainingsmaßnahmen über Verein, Region und NTV
 - Training in Landesstützpunkten und TennisBase Hannover (1/3) und am Heimatort (Einzeltraining 2/3)
 - Spitzentalente werden in das Verbandstraining aufgenommen (kleine Trainingsgruppen 2-3 Spieler)
 - Erste Lehrgänge auf Bundesebene an den Bundesstützpunkten
 - Start bundesweiter, einheitlicher Konditionstests
- **Wettkämpfe**
 - Bundesweite Turnierserie mit abschließendem Masters am Jahresende im Rahmen der Deutschen Jugendmeisterschaften
 - Beginn von internationalen Turnieren
 - An den Mannschaftseuropameisterschaften U12 nimmt der DTB wie auch einige andere Nationen nicht teil

- Aufnahme in das DTB Ranglistensystem

13/14 Jahre

- **Training**
 - Training in Landesstützpunkten und TennisBase Hannover (1/2) und am Heimatort (Einzeltraining 1/2)
 - Aufnahme in den Internatsbetrieb an der TennisBase Hannover
 - Lehrgänge an den Landesstützpunkten
 - 2 Kontrolltests durch den DTB Konditionstest
- **Wettkämpfe**
 - bundesweite Jugendturniere
 - Mannschaftsspiele auch in Erwachsenenmannschaften
 - Deutsche Meisterschaften
 - internationale europäische Turniere (Tennis Europe Turniere U14/U16)
 - Europameisterschaften Einzel/ Doppel
 - Nationalmannschaftsspiele Europa Winter und Sommer
 - Weltmeisterschaft U14 Mannschaft
 - Aufnahme in das europäische Ranglistensystem

15/16 Jahre

- **Training**
 - Training in Landesstützpunkten und TennisBase Hannover (2/3) und am Heimatort (Einzeltraining 1/3)
 - Aufnahme in den Internatsbetrieb an der TennisBase Hannover
 - Bei Eignung Aufnahme in das DTB Talent Team
 - individuelle Trainingsabstimmung Tennis- und Athletiktraining durch ausgewähltes Personal
 - Lehrgänge an den Landesstützpunkten
 - 2 Kontrolltests durch den DTB Konditionstest
- **Wettkämpfe**
 - Internationale Jugendturniere U18 (ITF Weltranglistenturniere)
 - Aufnahme in die Weltrangliste Jugend
 - Europameisterschaften Einzel/Doppel (U16)
 - Deutsche Meisterschaften
 - Mannschaftseuropameisterschaften
 - Mannschaftsweltmeisterschaften (Junior Davis Cup/Junior Fed Cup)

ab 16 und 17/18 Jahre

- **Training**
 - Training in Landesstützpunkten und TennisBase Hannover (2/3) und am Heimatort (Einzeltraining 1/3)
 - Training in der TennisBase Hannover mit Internatsbetrieb
 - individuelles Training Tennis- und Athletiktraining durch ausgewähltes Personal (Ein Trainer für max. 3 Spieler)
 - alternativ Mitglied des DTB Talent Team

- individuelles Training Tennis- und Athletiktraining durch ausgewähltes Betreuersteam nur für einen Athleten
 - Lehrgänge an den Landes- und Bundesstützpunkten
 - 2 Kontrolltests durch den DTB Konditionstest
- **Wettkämpfe**
 - Nationale Meisterschaften (Jugend, Damen, Herren)
 - Internationale Jugendturniere U18 (ITF Weltranglistenturniere)
 - Grand Slam Jugend
 - Einstieg in die internationalen Damenturniere (ITF Women)
 - Einstieg in die internationalen Herrenturniere (ITF Men)

19-22 Jahre (Damen)/23 Jahre (Herren)

- **Training und Betreuung**
 - Turnier- und Trainingsbetreuung durch DTB-Trainer bzw. durch den vom DTB bezuschussten Trainer
 - Training an den Bundesstützpunkten mit zuständigem Trainerpersonal zwischen den Turnieren
 - Saisonvorbereitung an den Bundestützpunkten (November/Dezember)
- **Wettkämpfe Herren**
 - ITF Turniere 10 000\$ und 15 000\$ (19 Jahre)
 - Qualifikationen Challenger Turniere (19/20 Jahre)
 - Hauptfeld Challenger / Qualifikation ATP und Grand Slams (21/22 Jahre)
 - Hauptfeld ATP und Grand Slams (23 Jahre)
- **Wettkämpfe Damen**
 - ITF Turniere Damen 25 000\$ - 100 000\$ (19/20 Jahre)
 - WTA Turniere Qualifikation (20/21 Jahre)
 - WTA Hauptfeld und Grand Slams (21/22 Jahre)

4.2 Trainings- und Lehrgangsprogramme (Rahmentrainingsplan)

Anhand von Rahmentrainings- und Turnierplänen wird das trainingsmethodische Grundkonzept der entsprechenden Trainingsstufen/Altersstufen erläutert.

Folgende Trainingsstufen werden unterschieden:

- Altersklasse 10&jünger
- Grundlagentraining; Übergang zum Aufbautraining (12&jünger) – D-Kader
- Aufbautraining (14&jünger) – D/C-Kader
- Aufbautraining (16&jünger) – C-Kader
- Anschlusstraining (18&jünger) – C-Kader

Die einzelnen Stufen folgen der gleichen Systematik, die wie folgt aufgebaut ist:

1. Charakteristik und Überblick
2. Ziele
3. Trainingsplanung und -organisation
4. Turnierplanung

4.2.1 Grundlagentraining - Übergang zum Aufbautraining (12 & jünger)

Charakteristik - Überblick

- Niveau/Kaderstufe: D-Kader
- Alter:
 - Juniorinnen: 10-12 Jahre
 - Junioren: 10-13 Jahre

Ziele

- Tennistechnik erwerben und anwenden
- Ausbildung der Spieler im Training und im Turnier
- Ausbau der allgemeinmotorischen Grundlagen
- Koordination und Schnelligkeit
- Taktische Grundlagen erwerben
- Benachbarte Sportarten betreiben

Trainingsplanung und -organisation

- Ganzjährige Ausbildung steht im Vordergrund.
- Tennistraining (Stunden/Woche): 6
- Athletiktraining (Stunden/Woche): 3
- Trainingswochen/Jahr: ca. 36
- Einzel- und Gruppentraining:
 - abhängig vom Trainingsinhalt
 - Vorschlag 1/3 Einzel
 - 2/3 Gruppe
- Prinzipien
 - Trainingseinheiten dauern i.d.R. zwischen 90 und 120 Minuten
 - Ziele setzen und Trainingsschwerpunkte pro Trainingseinheit wählen
 - Grundsätzlich gilt:
 - Trainingsschwerpunkte wählen und wirkungsvoll durchführen
 - obwohl Trainingsschwerpunkt vorliegt, sollen stets die 5 Spielsituationen (Aufschlag, Return, Grundlinie, Angriff und Passieren) vorkommen
 - Aufwärmen und Einschlagen zu Beginn des Trainings – Abwärmen (cool down) und Einleiten der Regeneration zu Ende des Trainings
- Wochenplan exemplarisch

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TECHNIK Grundlinie Beinarbeit 90´	TECHNIK TAKTIK Aufschlag Return Angriff-Verteidigung 90´	Freier Tag	TECHNIK Grundlinie 60´ MATCH Einzel 60´	TECHNIK TAKTIK Netzsituation 60´ Angriff-Verteidigung 60´	Turnier	Turnier
KONDITION Ausdauer Beweglichkeit 60´	KONDITION Koordination Kraft 45´		KONDITION Koordination Schnelligkeit 60´	KONDITION Koordination Schnelligkeit 45´		

Turnierplanung

- Erstellen eines Turnierplans
 - Zusammenarbeit zwischen LV-/Heim-Trainer - Eltern - Spieler
 - Anzahl der offiziellen Matches pro Jahr
 - 40-60 Einzel
 - 20-30 Doppel
 - Turnierwochen (ohne Wochenenden): ca. 8
- Turnierkategorien
 - regelmäßige Teilnahme an nationalen Turnieren
 - TE-Turniere 12 & jünger in Deutschland und im Ausland
 - Einstieg der talentiertesten 12-Jährigen in TE-Turniere U14 und in DTB-Ranglistenturniere U14
- Bedeutung der Turniere
 - Taktische Anwendung des Erlernten im Turnier
 - Siege und Niederlagen sinnvoll interpretieren und verarbeiten
 - Langfristig aufbauen und denken.
 - Rückschläge als Lernprozess akzeptieren
- Einbau von Erholungs- und Trainingsphasen in den Wettkampfmonaten:
 - Beispiel: nach 2 Turnierwochen - 1 Woche Pause mit Training - gefolgt von 2 Turnierwochen (z.B. Ferienzeit)
- Jahresplanung

Tabelle 1: Beispiel-Jahresturnierplanung 12 & jünger (Periodisierung)

Monat	Training	Turniere
Oktober	VP 1	Keine
November	VP 1/VP 2	Keine
Dezember	VP 2	2
Januar	VP 2/ WP	2
Februar	WP	2
März	WP/ÜP	2-Pause
April	VP 1	Keine
Mai	VP 2	1

Juni	WP	2-3
Juli	WP	3
August	WP	2
September	WP/ÜP	2-Pause
VP = Vorbereitungsperiode; WP=Wettkampfperiode, ÜP=Übergangsperiode		

4.2.2 Aufbautraining (14&jünger)

Charakteristik - Überblick

- Niveau/Kaderstufe: D/C-Kader
- Alter:
 - Juniorinnen: 12-14 Jahre
 - Junioren: 13-15 Jahre

Ziele

- Vervollkommnung der Tennistechnik
- Individuelle Stärken ausbauen und zur „Waffe“ entwickeln
- Taktiktraining verstärken
- Entwicklung tennisspezifischer konditioneller Fähigkeiten
- Forcierung des Ausdauer- und Krafttrainings
- Turniere planen (Internationale Turniere)
- Schul- und Tennisausbildung organisieren

Trainingsplanung und -organisation

- Tennistraining (Stunden/Woche): 10
- Athletiktraining (Stunden/Woche): 5
- Trainingswochen/Jahr: ca. 33
- Einzel- und Gruppentraining:
 - abhängig vom Trainingsinhalt
 - Vorschlag 1/3 Einzel
 - 2/3 Gruppe
- Prinzipien
 - Trainingseinheiten dauern zwischen 90 und 120 Minuten
 - Ziele setzen und Trainingsschwerpunkte pro Trainingseinheit wählen
 - Grundsätzlich gilt:
 - Trainingsschwerpunkte wählen und wirkungsvoll durchführen
 - die fünf Spielsituationen (Aufschlag, Return, Grundlinie, Angriff und Passieren) sollen in jeder Trainingseinheit vorkommen
 - Aufwärmen und Einschlagen zu Beginn des Trainings – Abwärmen (cool down) und Einleiten der Regeneration zu Ende des Trainings
- Wochenplan Trainingsphase (Beispiel)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Technik 30´ Schnelligkeit 90´ Grundlinie Beinarbeit	Taktik 60´ Spilaufbau Grundlinie 30´ Aufschlag + Return	Match 90´ Einzel	Technik 90´ Volley Smash Angriff + Verteidigung 30´ Aufschlag + Return	Match 90´ Einzel + Doppel	Erholung	Pause
Kondition 45´	Kondition 60´		Kondition 60´	Kondition 60´	Regeneration 45´	

- Mikrozyklus Turnierphase (Beispiel)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Technik Rhythmus 45´	Kondition Schnelligkeit Koordinations 45´	Match Einzel 120´	Taktik Angriff 120´	Technik-anwendung Rhythmus stärken Punkte 90´	Turnier	Turnier
Regeneration Auslaufen/ Massage 90´	Taktik Sicherheit Grundlinie 120´	Kondition Beweglichkeit Kraft 60´	Kondition Auslaufen 30´	Kondition Schnellkraft 30´		

Turnierplanung

- Erstellen eines Turnierplans
 - Ausarbeitung durch Landestrainer/Bundestrainer
 - Anzahl der Matches pro Jahr
 - 60 – 70 Einzel
 - 25 – 35 Doppel
 - Turnierwochen (ohne Wochenenden): ca. 15
- Turnierkategorien

- Einstieg der 13-jährigen Juniorinnen in Turniere höherer Altersstufen bzw. ins Damentennis: 25 % der Turniere in den höheren Altersklassen und im Damenbereich
- Der Einstieg der Junioren in die Turniere höherer Altersstufen bzw. ins Herrentennis ist nur den talentiertesten Spielern zu empfehlen
- Einstieg in internationale Jugendturniere (TE und ITF)
- Bedeutung der Turniere
 - Turniere sind wesentlich als Leistungskontrolle, die erzielten Ergebnisse zählen neben der allg. Leistungsdiagnostik für die entsprechenden Ranglisten und sind somit wichtig als Qualifikationskriterium für Turniere (sog. Cut)¹
 - Entwicklung der Spielfähigkeit im nationalen/ internationalen Vergleich
 - Sinnvolle Mischung aus Jugend- und Erwachsenenturnieren
 - Erfahrungen (insbesondere internationale Erfahrung) gegen unbekannte Gegner sammeln
 - ohne Druck gegen ältere Gegner oder Erwachsene spielen
 - sich gegen Gleichaltrige unter Erfolgsdruck durchsetzen
- Einbau von Erholungs- und Trainingsphasen in den Wettkampfperioden:
 - Beispiel: Turnier-Turnier-Turnier-Pause-Trainingswoche-Turnier-Turnier-Pause-Trainingswoche
 - Training während der Turniere fortsetzen

4.2.3 Trainingsstufe 16&jünger: Aufbautraining (15-16-Jährige)

Charakteristik – Überblick

- Niveau/Kaderstufe: C-Kader
- Alter: 15/16 Jahre

Ziele

- Vervollkommnung der Tennistechnik
- Individuelle Stärken festlegen und eigene „Handschrift“ entwickeln
- Taktiktraining verstärken
- Entwicklung tennisspezifischer konditioneller Fähigkeiten
- Forcierung des Ausdauer- und Krafttrainings
- Turniere planen (zunehmend international)
- Schul- und Tennisausbildung organisieren

Trainingsplanung

- Tennistrainingsstunden/Woche: 10-12
- Konditionstrainingsstunden/Woche: 6-8

¹ „Cut“ ist gleichbedeutend mit der Ranglistenposition des letzten für das jeweilige Feld nach Meldeschluss zugelassenen Spielers.

- Trainingswochen/Jahr: ca. 33
- Einzel- und Gruppentraining (abhängig vom Trainingsinhalt):
 - 2/3 Einzel
 - 1/3 Gruppe
- Prinzipien
 - Trainingseinheiten dauern i.d.R. zwischen 90 und 120 Minuten
 - Ziele setzen und Trainingsschwerpunkte pro Trainingseinheit wählen
 - Grundsätzlich gilt:
 - Trainingsschwerpunkte wählen und wirkungsvoll durchführen
 - die 5 Spielsituationen (Aufschlag, Return, Grundlinie, Angriff und Passieren) sollen in jeder Trainingseinheit vorkommen
 - Aufwärmen und Einschlagen zu Beginn des Trainings – Abwärmen (cool down) und Einleiten der Regeneration zu Ende des Trainings
- Wochenplan Trainingsphase (Beispiel)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Technik 30´ Schnelligkeit 30´ Aufschlag 60´ Grundlinie Beinarbeit	Taktik 120´ Spielaufbau Angriffssituation	Match 120´ Einzel	Technik 90´ Volley Smash Angriff + Verteidigung 30´ Aufschlag+ Return	Match 120´ Einzel + Doppel	Erholung 60´ Regeneration (aktiv und passiv)	Pause
Athletik 60´	Athletik 60´		Athletik 60´	Athletik 60´	Athletik 60´	

Turnierplanung

- Erstellen eines Turnierplans
 - Zusammenarbeit zwischen Bundestrainer/Landestrainer
 - Anzahl der Matches pro Jahr
 - 60 – 70 Einzel
 - 25 – 35 Doppel
 - Turnierwochen (ohne Wochenenden): ca. 15

- Turnierkategorien
 - Juniorinnen
 - Einstieg der Juniorinnen in Turniere der ITF-Junior-Circuits (internationale Turniere der Kategorie 2 bis hin zu den Junior Grand Slams)
 - Einstieg in höhere Altersstufen bzw. ins Damentennis: 25 % der Turniere in den höheren Altersklassen und im Damenbereich
 - Junioren
 - Der Einstieg der Junioren in die Turniere der ITF-Junior-Circuits (internationale Turniere der Kategorie 5 bis 1)
 - Die Teilnahme an Turnieren in höheren Altersstufen bzw. ins Herrentennis ist nur den talentiertesten Spielern zu empfehlen
- Einbau von Erholungs- und Trainingsphasen in den Wettkampfperioden (Beispiel):
 - Turnier-Turnier-Turnier-Pause-Trainingswoche-Turnier-Turnier-Pause-Trainings-woche
 - Training während der Turniere fortsetzen
- Bedeutung der Turniere
 - Turniere sind wesentlich als Leistungskontrolle
 - Sinnvolle Mischung aus Jugend- und Erwachsenenturnieren
 - Erfahrungen (insbesondere internationale Erfahrung) gegen unbekannte Gegner sammeln
 - Ohne Druck gegen ältere Gegner oder Erwachsene spielen
 - Sich gegen Gleichaltrige unter Erfolgsdruck durchsetzen

4.2.4 Trainingsstufe 18&jünger: Anschlusstraining (17-18-Jährige)

Charakteristik – Überblick

- Niveau/Kaderstufe: C-Kader
- Alter: 17-18 Jahre

Ziele

- Spezialisierung der Tennistechnik
- Individuelle Stärken ausbauen und eigene „Handschrift“ festigen
- Taktiktraining wird zunehmend bestimmt durch individuelle Spielsysteme („Handschrift“)
- Verbesserung tennisspezifischer konditioneller Fähigkeiten
- Intensivierung des tennisspezifischen Ausdauer- und Krafttrainings
- Turniere planen (überwiegend international)
- Schul- und Tennisausbildung organisieren

Trainingsplanung

- Tennistraining (Stunden/Woche): 12-14
- Athletiktraining (Stunden/Woche): 6-8
- Trainingswochen/Jahr: ca. 28-33
- Einzel- und Gruppentraining (abhängig vom Trainingsinhalt)
 - 2/3 Einzel
 - 1/3 Gruppe
- Prinzipien
 - Trainingseinheiten dauern i.d.R. zwischen 90 und 180 Minuten
 - Ziele setzen und Trainingsschwerpunkte pro Trainingseinheit wählen
 - Grundsätzlich gilt:
 - Trainingsschwerpunkte wählen und wirkungsvoll durchführen
 - die 5 Spielsituationen (Aufschlag, Return, Grundlinie, Angriff und Passieren) sollen in jeder Trainingseinheit vorkommen
 - Aufwärmen und Einschlagen zu Beginn des Trainings – Abwärmen (cool down) und Einleiten der Regeneration zu Ende des Trainings

- Wochenplan Trainingsphase (Beispiel)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Technik 60´ Aufschlag + Return	Technik/ Taktik 60´ Aufschlag + Return 30´ Vol- ley	Schnellig- keit Technik 60´ Grundlinie Beinarbeit 30´ Auf- schlag			
Technik 30´ Schnellig- keit 30´ Aufschlag 60´ Grundlinie Beinarbeit	Schnellig- keit/ Taktik/ Kraft 180´ Schnelligkeit Spielaufbau Angriffs-situ- ation Match Kraft	Match 120´ Einzel	Technik/ Taktik 90´ Volley Smash Angriff + Verteidigung 30´ Aufschlag + Return	Match 120´ Einzel + Doppel	Erholung 60´ Regenera- tion (aktiv und passiv)	Pause
Athletik 60´	Regenera- tion (aktiv und passiv)		Athletik 60´	Athle- tik 60´	Athletik 60´	

Turnierplanung

- Erstellung eines Turnierplans
 - Zusammenarbeit zwischen Bundestrainer/Landestrainer
 - Anzahl der offiziellen Matches Pro Jahr
 - 60-70 offizielle Einzel
 - 25-35 Doppel
 - Turnierwochen (ohne Wochenenden): 15-20
- Turnierkategorie
 - Juniorinnen:
Teilnahme an Turnieren der ITF-Junior-Circuits (internationale Turniere der Kategorie 1 bis hin zu den Junior Grand Slams) und Einstieg ins internationale Damentennis ITF Pro Circuit
 - Junioren:
Teilnahme an Turnieren der ITF-Junior-Circuits (internationale Turniere der Kategorie 2 bis hin zu den Junior Grand Slams) und Einstieg ins internationale Herrentennis – ITF Pro Circuit
- Einbau von Erholungs- und Trainingsphasen in den Wettkampfperioden (Beispiel):
 - Turnier-Turnier-Turnier-Pause-Trainingswoche-Turnier-Turnier-Pause-Trainingswoche
 - Training während der Turniere fortsetzen
- Bedeutung der Turniere
 - Turniere sind wesentlich als Leistungskontrolle
 - Spitzenpositionen im internationalen Vergleich (ITF-Ranking 18&jünger) erzielen
 - Durchsetzen/Bewährung unter Erfolgsdruck gegen Gleichaltrige im internationalen Vergleich
 - sinnvolle Mischung aus internationalen Jugend- und Erwachsenenturnieren
 - mit geringerem Druck gegen ältere Gegner / Erwachsene international spielen
 - erste ATP/WTA-Weltranglistenpunkte erspielen.

Folgende Wettkämpfe sind in den verschiedenen Entwicklungsstufen relevant:

Kader	ATP/ ITF	Deutsche Turniere Herren	ITF Jugend und TE Turniere	Jugendturniere national
L Kader (19 - 23)	Futures/ Challenger	- 1x DHM - 1x Norddeutsche - 2x NTV Meister- schaften - Große Meden	-	-

L Kader (17 - 18)	Futures	- 1x DHM - 1x Norddeutsche - 2x NTV Meisterschaften - Große Meden	- Grand Slams und Grade 1-3 - EM und Cups	- Deutsche Meisterschaft - 2x NTV-Meisterschaften
D4 Kader (15 - 16)	-	- 1x Norddeutsche - 2x NTV Meisterschaften - Regionsmeisterschaften	- Grade 3-5 - EM und Cups	- Deutsche Meisterschaft - 1x Norddeutsche Jugend - 2x NTV-Meisterschaften
D3 Kader (13 - 14)	-	- Regionsmeisterschaften	- TE U14 (4-6 Turniere) - EM und Cups	- Deutsche Meisterschaft - Norddeutsche Jugend 2x - NTV-Meisterschaften 2x
D2 Kader (11 - 12)	-	-	- TE U12 (4-6 Turniere)	- Norddeutsche 2x - NTV-Meisterschaften 2x - Regionsmeisterschaften

Kader	WTA/ ITF	Deutsche Turniere Damen	ITF -Jugend und Turniere	Jugendturniere national
L Kader (19 - 23)	10.000- 220.000\$	- 1x DHM - 1x Norddeutsche - 2x NTV Meisterschaften -Große Poensgen	-	-
L Kader (17 - 18)	10.000- 100.000\$	- 1x DHM - 1x Norddeutsche - 2x NTV Meisterschaften -Große Poensgen	- Grand Slams und Grade 1-2 - EM und Cups	- Deutsche Meisterschaft - 2x NTV-Meisterschaften -
D4 Kader (15 - 16)	10.000- 25.000\$	- 1x DHM - 1x Norddeutsche - 2x NTV Meisterschaften -Große Poensgen	- ITF Grade 1-4 - EM und Cups	- Deutsche Meisterschaft - 1x Norddeutsche Jugend - 2x NTV-Meisterschaften
D3 Kader (13 - 14)	-	- 2x NTV Meisterschaften - Regionsmeisterschaften	- ITF Grade 4-5 - TE U14 (max. 4) - EM und Cups	-Deutsche Meisterschaft -Norddeutsche Jugend 2x -NTV-Meisterschaften 2x
D2 Kader (11 - 12)	-	-	- TE U12 (4-6 Turniere)	-Norddeutsche 2x -NTV-Meisterschaften 2x -TE U12 -Regionsmeisterschaften