

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4002

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Aufwärmen

Thema: Dynamisches Aufwärmen

Unterthema: Aktivierung des
Herz-Kreislauf-Systems



Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft

Inhalt: Seilprogramm:
Nicht nur zum Training der Beinarbeit und der Koordination, gerade auch zum Aufwärmen kann das Sprungseil sinnvoll eingesetzt werden.

- normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
- Boxersprünge
- Seilspringen mit Sidestep Bewegung auf der Stelle-
- usw.

Belastung: Mittlere Intensität, 5 min

Variation:

- einbeinig springen
- Skippings beim Seilschwung einbauen
- Überkreuzt springen
- Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
- möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
- Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung

Organisation: T macht die Variationen mit dem Sprungseil vor

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4012

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Aufwärmen

Thema: Dynamisches Aufwärmen

Unterthema: keines



Trainingsziel: Dynamisches Dehnen als Vorbereitung auf das Tennistraining oder Match

Inhalt: Die Spieler sollen verschiedene dynamische Dehnübungen in Kombination selbständig von Doppellinie zu Doppellinie durchführen:

1. Knie anheben, Gewicht auf dem Vorderfuß
2. Bein einwärtsdrehen auf dem Vorderfuß
3. Ausfallschritt mit verschiedenen Variationen (einfach bis schwer bzw. in Verbindung mit Rumpfrotation)
4. dynamisches Dehnen der Oberschenkelrückseite: ein Bein gestreckt, gerader Oberkörper nach vorne gebeugt, linke Hand zur rechten Fußspitze
5. lauf auf der Handfläche, schwerer mit Liegestütz und Rumpfrotation
6. Dynamisches Dehnen der Oberschenkelvorderseite
7. Arme schwingen mit der Rumpfrotation (Rumpf, Arme und Schulter)
8. Arme vor den Bauch und in den Rücken schwingen (Arme und Schulter)

Belastung: Niedrige Intensität, 8 bis 10 mal links bzw. rechts, dynamische Bewegungsausführung

Variation: Verschiedene Variationen können in jede Form eingebaut werden:

- Bewegungsausführung in der Rückwärtsbewegung
- vom Netz zur Grundlinie
- Bewegungsausführung mehr auf dem Vorderfuß = Gleichgewicht verbessern

Organisation: Jede dynamische Dehnform soll 8 bis 10 mal pro Körperseite durchgeführt werden

Bemerkungen: Der Trainer achtet auf eine bestmögliche Bewegungsausführung und gibt Korrekturen.

Die Spieler sollen aber zur selbständigen Durchführung erzogen werden!

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 43141

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Beinarbeit

Thema: Schnelligkeit

Unterthema: Aktionsschnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung der tennisspezifischen Laufschnelligkeit

Inhalt: Es werden vier bis fünf Hütchen ausgelegt. Spieler startet an der Grundlinienmitte bewegt sich mit einer schnellen Sprintbewegung nach außen zum nahegelegenen Hütchen rechts und mit side steps zurück zur Ausgangsposition und führt die Bewegung zur linken Seite aus. Nun wird zum Hütchen an der rechten Einzellinie gesprintet und der Rückweg in die Platzmitte erfolgt per side steps. Ab der Mitte wieder Sprint zur linken Einzellinie und Rückkehr zur Mitte. Nun ist ein Durchgang beendet.

Belastung: 3-5 Wdh., 45 sec. Pause, 3-5 Serien, 1,5 min Serienpause

Variation: Als Variation können die Hütchenabstände auf der rechten und linken Seite unterschiedlich sein. Die vier Hütchen haben unterschiedliche Farben. Spieler muss Hütchen nach Trainerzuruf erlaufen. In der Mitte sollen zusätzlich 2 kleine Sprünge (nach hinten springen und schnell nach vorn springen) eingebaut werden. Als Spielform können 2 Spieler auf jeder Platzhälfte gegeneinander antreten.

Organisation: Hütchen, eventuell verschiedene Farben

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4187

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Beine

Thema: Beinarbeit

Unterthema: Koordination,
Rhythmisierungsfähigkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit durch Variationen mit dem Sprungseil

Inhalt: Seilspringen:
Die Spieler sollen rhythmisch aus den Fußgelenken heraus seilspringen. Es werden verschiedene Variationen mit dem Seil kombiniert (der Trainer macht die neue Übung jeweils vor). Wichtig ist dabei, dass nur die Fußspitze mit dem Vorderfuß den Boden berührt, schnelle kleine Sprünge, Ferse in der Luft.

Belastung: 3-5 Durchgänge à 1 bis 2 min, je nach Variationen

Variation: Beidbeinig, einbeinig springen (rechts/links)
Seil rückwärts schwingen, Seil zweimal pro Sprung durchschwingen.
Aus der Lauf Bewegung heraus (Laufen, Side-Steps).
Bei einem Seildurchschwung sollen möglichst viele kleine Sprünge mit kurzem Bodenkontakt gemacht werden.

Organisation: Gruppe verteilt sich auf dem Platz, jeder ein Seil

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4326

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Beinarbeit

Thema: Schnelligkeit

Unterthema: Zyklische Antrittsschnelligkeit,
komplexe SK



Trainingsziel: Verbesserung der Antrittsschnelligkeit

Inhalt: Pendelläufe über 4-5 m (über die Hälfte des Platzes). Die Spieler sprinten mit maximaler Laufgeschwindigkeit 4-6 mal auf den Fußballen zwischen 2 Hütchen hin und her.

Belastung: Intensität: max; Dauer: 8-10 sec., 3-5 Wdh. mit 1-2 min. Pause, 1-3 Serien

Variation: Wer sprintet am schnellsten?
Wettkampfform: Staffel.
- Die Hütchen mit der Hand berühren.
- Balltransport von Hütchen zu Hütchen.

Organisation: Markierungshütchen aufstellen, Spiel in der Gruppe

Bemerkungen: 2-3 min Serienpause

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4510

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Bauch

Thema: Krafttraining

Unterthema: Bauchmuskulatur



Trainingsziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Inhalt: Anfangsposition: Rückenlage auf dem Boden. Beine sind 90° angewinkelt und die Fersen aufgestellt. Hände werden seitlich am Kopf gehalten oder auf der Brust verschränkt.
Bewegungsausführung: Oberkörper außer Lendenwirbelsäule langsam vom Boden hochrollen und wieder ablegen.

Anfangsposition: Rückenlage, wobei linkes Bein angewinkelt mit der Ferse auf dem Boden abgestützt wird und der Unterschenkel des rechten Beines auf dem Oberschenkel des linken Beines abgelegt wird. Die linke Hand befindet sich seitlich am Kopf, die rechte Hand liegt in Schulterhöhegestreckt auf dem Boden.

Belastung: Mittlere Intensität, 10-20 Wdh., 2-5 Serien, 1-2 min Pause

Variation:

- Beine vom Boden abheben
- Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur: diagonale Bewegung, linker Ellbogen bewegt sich zum rechten Knie

Bewegungsausführung: Die linke Schulter zieht zum rechten Knie, wobei der Oberkörper außer der Lendenwirbelsäule vom Boden abgehoben und dabei diagonal aufgerollt wird. Nach Beendigung der gewünschten Wiederholungszahl Seitenwechsel.

- Beine gestreckt halten und in verschiedene Richtungen bewegen

Organisation: Einzeltraining, evtl. Gymnastikmatte

Bemerkungen: Wichtig:

- Lendenwirbelsäule immer am Boden lassen
- den Kopf nicht einrollen, sondern in Verlängerung der Wirbelsäule halten

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4506

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Rücken

Thema: Krafttraining

Unterthema: Rücken



Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Inhalt: Anfangsposition: In der Bauchlage beide Arme gestreckt neben dem Kopf ablegen, die Beine liegen gestreckt auf dem Boden.
Bewegungsausführung: Aus der Anfangsposition die Arme und die Brustwirbelsäule leicht vom Boden abheben. Dabei zeigen die Daumen stets nach oben.
Wichtig:
Nicht ins Hohlkreuz gehen und ohne Schwung arbeiten.

Belastung: mittlere Intensität, 20-40 sec., 3-5 Serien, 1 min. Pause

Variation:

- Ausgangsposition: Wie oben, nur die Beine sind im Kniegelenk gebeugt
- Bewegungsausführung: Zeitgleich zum Anheben der Arme und Brustwirbelsäule werden die angewinkelten Beine vom Boden abgehoben. Somit wird gleichzeitig die Gesäßmuskulatur gekräftigt.

Organisation: Einzeltraining

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4511

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Beine

Thema: Krafttraining

Unterthema: Rumpf, schräge Bauchmuskulatur



Trainingsziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur/Beinabspreizer

Inhalt: Anfangsposition: In Seitenlage auf angewinkeltem Unterarm aufstützen.
Bewegungsausführung: Aus der Anfangsposition das obere Bein langsam gestreckt nach oben heben, dabei die Fußspitze anziehen.

Belastung: Mittlere Intensität, 20-40 sec pro Seite, 2-4 Serien, 1 min Pause

Variation: - einfacher: Oberes Bein wird nicht abgehoben
- schwer: Eine Gewichtsmanschette am Sprunggelenk des abhebenden Fußes

Organisation: Einzeltraining, Matte, Gewichtsmanschetten

Bemerkungen: Achtung: auf eine perfekte Körperspannung und eine gerade, gestreckte Körperposition achten!

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4513

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Gesäßmuskulatur

Thema: Krafttraining

Unterthema: Gesäßmuskulatur



Trainingsziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur, unterer Rücken u. Rückenmuskulatur

Inhalt: Anfangsposition: In Rückenlage beide Beine knapp senkrecht anstellen. Die Hände liegen neben dem Gesäß.
Bewegungsausführung: Das Becken langsam nach oben heben, bis die Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Linie bilden.

Belastung: 30-45 sec, 3-5 Serien, 1 min Pause

Variation:

- nur ein Bein anstellen, das andere strecken
- das gestreckte Bein parallel zum Oberschenkel des anderen Beines anheben, beim Absenken gestrecktes Bein nicht auf den Boden ablassen

Organisation: evtl. Matte als Unterlage

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 1
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT
/ STABILISATION

Datum: 18.03.2020 16:00 - 17:30

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4507

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Ganzkörperkräftigung

Thema: Krafttraining

Unterthema: Ganzkörperkräftigung



Trainingsziel: Kräftigung von Schulter-, Rumpf-, Bauchmuskulatur durch "Plank-Variationen" (vorwärts, seitwärts, rücklings)

Inhalt: Ausgangsposition: in der Bauchlage stützen die Ellbogen unter den Schultergelenken. Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und liegen parallel zueinander auf dem Boden.
Bewegungsausführung: Aus der Anfangsposition wird das Becken langsam angehoben bis es zu einer geraden Linie von Ferse, Becken und Schulter kommt. Der Körper hat nur mit den Fußspitzen und den Unterarmen Kontakt zum Boden. Die Spannung des Körper wird so lange wie möglich gehalten.
ACHTUNG: hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 20-40 sec., 3-5 Serien, 1min. Pause

Variation:

- ein Bein im Wechsel abheben.
- marschieren mit den Füßen
- Arm oder/und Bein diagonal abheben
- Füße erhöht auf Step/Kleinkasten

Organisation: Einzeltraining, Matte als Unterlage

Bemerkungen: Ziel:
stabile Ausgangsposition, das Becken perfekt fixieren, das Becken darf nicht kippen!
Wichtig:

- Kopf bleibt gerade und der Blick ist nach unten gerichtet
- nicht ins Hohlkreuz gehen, sondern Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, damit der Körper in einer Linie bleibt
- Hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz
- mit Arm- und/oder Beinaktionen
- 30, 45, 60 Sek