

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

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: 45001

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Aufwärmen

Thema: Dynamisches Aufwärmen

Unterthema: Beinarbeit



Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit, Kräftigung im Fußgelenk, durch schnelle Barfußschritte um die Tennisbälle

Inhalt: Es werden 2 Tennisbälle o.ä. auf dem Boden ausgelegt. Der Spieler soll sich nun Barfuß mit maximal schnellem Tempo mit Side-Steps um die Bälle bewegen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 20 bis 30 sec Belastung, 2-3 Durchgänge, 2 bis 3 Serien mit Pause

Variation:

- einen Split-Step in der Mitte einbauen, zwei Sprünge in der Mitte einbauen
- mit Schuhen
- mit einer schnellen Imitation der Vorhand- und Rückhand-Schlagbewegung neben jedem Ball

Organisation: 2 Bälle liegen im Abstand von 1 bis 2 Meter auf dem Boden, Barfuß laufen

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

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: 45000

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Aufwärmen

Thema: Dynamisches Aufwärmen

Unterthema: Aktivierung des
Herz-Kreislauf-Systems



Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft durch verschiedene Variationen der Barfußseilsprünge

Inhalt: Die Spieler sollen sich durch Barfußseilsprünge aufwärmen. Zusätzlich wird das Sprunggelenk gekräftigt und stabilisiert. Durch einen kurzen Kontakt mit dem Vorderfuß auf dem Boden, soll zudem der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus der beim Sprung beteiligten Muskulatur verbessert werden.

Belastung: Mittlere Intensität, 5 bis 10 min, kurze Pausen nach 30 bis 60 sec Sprungzeit von 10 bis 20 sec einbauen

Variation:

- normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
- einbeinig springen
- "Boxersprünge" = Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
- links rechts springen
- vor und zurückspringen
- Doppelsprung, bei einem Sprung das Seil doppelt durchschwingen
- einbeinig springen
- Skippings beim Seilschwung einbauen
- möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
- Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung

Organisation: Es soll ein möglichst dünnes, "schnelles Seil" mit Griff verwendet werden, der Trainer sagt die Formen an

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

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: 45010

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Arme Schulter

Thema: Kräftigung

Unterthema: Oberer Rücken



Trainingsziel: Verbesserung der Stabilität der Rückenstrecker und hinteren Schultermuskulatur im Kreuzhebestand (Rumpfextension)

Inhalt: Der "Schwimmer": die Spieler stehen in einem hüftbreiten Stand, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist parallel zum Boden. Der Rücken ist komplett gerade. Die Füße stabil in den Boden "schrauben". Nun wird mit den vor der Brust verschränkten Armen eine große Kreisbewegung ausgeführt: die Arme nach hinten oben führen, über Kopfhöhe, am Kopf vorbei langsam in die Ausgangsposition vor die Brust zurück bewegen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, langsame Bewegungsausführung, 20 x vorwärts, 20 x rückwärts

Variation:

- die Übung vor dem Spielen ausführen, auf eine exakte Bewegungsausführung achten
- Schwere Ausführung:
- zwei kleine Hanteln oder volle 1 Liter Flaschen in die Hände nehmen und die Bewegung mit den kleinen Gewichten ausführen

Organisation: Stabile Standposition, gerader Rücken!

Bemerkungen: Sehr gute und einfache Kräftigung der Schulterblattmuskulatur die für eine Stabilität der Schulter beim Aufschlag sorgt!

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

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: 45005

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Arme Schulter

Thema: Kräftigung

Unterthema: Schulter



Trainingsziel: Verbesserung der Stabilität und Kraft im Schulterbereich - vertikales Schulterdrücken in der "Hundposition"

Inhalt: Aus dem Vierfüßler Stand soll die Position "herabschauender Hund" eingenommen werden = Füße auf dem Boden, Verse auf dem Boden. Beine gestreckt, gerader Rücken, Arme gestreckt zwischen dem Kopf, die Handflächen stützen sich auf den Boden. Der Fokus liegt nun auf dem Druck nach oben. Die Arme werden in den Ellbogen gebeugt, bei perfekter Ausführung berührt der Kopf den Boden. Durch das Drücken der Arme wird die Ausgangsposition erneut eingenommen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 10 bis 15 Wdh, 2 bis 3 Serien, Serienpause 1 Minute

Variation: Schwer:
- die Füße werden auf eine Erhöhung (Bank, Kasten, etc.) gestellt, verstärkter Druck ist notwendig.

Organisation: Auf der Matte ausführen, Kasten oder Bank für schwere Ausführung

Bemerkungen: Achtung: auf eine exekte Ausgangsposition achten!

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

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: 4501

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Schulter

Thema: Krafttraining

Unterthema: Brust, Schulter, Trizeps



Trainingsziel: Kraftverbesserung der Brust-, Schulter- und Trizeps-Muskulatur durch richtige Liegestützen (Druck horizontal)

Inhalt: Anfangsposition (AP): In der Bauchlage stützen beide Hände zwischen Hüfte und den Schultergelenken. Auf eine perfekte Rumpfspannung achten. Hände in den Boden "schrauben", beim Beugen Ellbogenführung nahe am Oberkörper.
Im Vierfüßlerstand, Armbeuge nach vorn drehen, Schultern nach hinten ziehen, Spannung erzeugen
Der Körper muss während der gesamten Übung von Kopf bis Fuß wie ein Brett angespannt sein.
Ziel: 30 richtige Liegestütz am Boden

Belastung: mittlere bis hohe Intensität, 3-15 Wdh., 2-5 Serien, 1 min. Pause

Variation: Vorübung 1: Beckenkippen im Stand
- Arme auf Knie gestützt
- Wechsel von maximalem Hohlkreuz zu maximalem Rundrücken (Yoga = Katze)
- Erfühlen von aufgerichtetem Becken und gerader Rückenposition
- unterschiedliche Ausführungsgeschwindigkeiten
- erleichterte Ausführung durch das Miniband um die Ellbogen
Erschwert:
- Beine erhöht, schnelle Bewegungsausführung

Organisation: Ausführung auf der Matte, Partnerhilfe oder Gummiband um die Ellbogen, Hände am Boden mit Miniband

Bemerkungen: Beim Liegestütz beachten „Checkliste“
- Beine schließen und zusammenpressen, WICHTIG: Keine Hohlkreuzbildung
- Po anspannen, kein Rundrücken
- Bauch anspannen „Brett“ = Ganzkörperspannung
- Becken aufrichten (kein Hohlkreuz)
- Kopf in gerader Verlängerung des Rumpfes, der Kopf bleibt immer gerade mit Blickrichtung zum Boden.
- Hände in den Boden "schrauben"
- Beim Beugen Ellbogenführung nahe am Oberkörper
- Bewegungsrichtung beim Beugen erfolgt diagonal nach vorn

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

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: 45070

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Rumpf

Thema: Kräftigung

Unterthema: Arme, Schultern



Trainingsziel: Kräftigung und Stabilisation im Bereich der Schulter-, Rumpf-, Becken und Hüftmuskulatur durch einfaches Krabbeln

Inhalt: Der Spieler geht in eine Position in der Fußspitzen (Zehen) und Arme den Körper auf dem Boden abstützen. Nun werden einfache, sehr kleine diagonale Bewegungen mit den Händen und den Beinen nach vorne bzw. nach hinten ausgeführt = einfaches KRABBELN. Bei der Ausführung bitte beachten:

- Gerader Rücken
- Rumpf bleibt durchgängig ruhig und stabil
- Knie knapp über dem Boden
- Gleichzeitiger, diagonalen Aufsatz (rechte Hand, linker Fuß)

Belastung: Mittlere Intensität, 2-3 mal 4-5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln

Variation:

- alternativ 5 x 1m vorwärts und rückwärts im Wechsel

schwer:

- mit Gymnastikstab, Hütchen, Blackroll auf Rücken

als kleiner Wettkampf:

- als kleiner Wettkampf in der Gruppe: die Spieler starten an der Grundlinie mit jeweils einem Gegenstand auf dem Rücken, wer krabbelt als erstes ans Netz?

Organisation: 5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln, einen Gegenstand mit dem Rücken transportieren

Bemerkungen: Achtung: auf eine exakte Bewegungsausführung achten!

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

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 Ausgangsposition 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