

Thema: Basis Koordination **Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00
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: 4500
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Kräftigung
Unterthema: Fußgelenksläufe vorwärts



Trainingsziel: Verbesserung der Fußgelenkstabilisation und Mobilisation durch Barfußlaufen

Inhalt: Die Spieler sollen sich durch langsames Barfußlaufen mit verschiedenen Variationen aufwärmen. Hierbei wird zusätzlich die gesamte Muskulatur im Fußbereich gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert. Hierbei alle möglichen Variationen und Laufrichtungen einbauen.

Belastung: Niedrige Intensität, 2 bis 5 min

Variation:

- auf der Fußinnenkante, -außenkanten laufen, innenrotiert, außenrotiert
- auf dem Vorderfuß, auf der Ferse
- rückwärts laufen
- kleine Sprungkombinationen
- Fußkreisen im Stand

Organisation: Barfuß laufen, im Freien auf einer Matte, auf Teppich, in der Halle, sehr gut mit Musik

Bemerkungen:

Thema: Basis Koordination
Name: Markus Knödel
Zielgruppe: Tennisspieler
Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Datum: 09.04.2020 09:00 - 10:00
Ort: Zuhause / im Garten

Nummer: 4924
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Spielformen
Thema: Kleine Spiele
Unterthema: Staffel



Trainingsziel: Verbesserung der tennisspezifischen Auge-Hand-Koordination in Verbindung mit Beinarbeit durch eine Spielform

Inhalt: Start auf Kommando vom Trainer: Die Spieler prellen in der side-step Bewegung mit schnellem Lauftempo einen Tennisball um zwei Hütchen (Laufform einer liegende 8). Welchem Spieler gelingt es zuerst die vorgegebene Laufstrecke (z.B. 8 mal um die Hütchen) zu erreichen?
Die Spieler achten auf eine tiefe Körperposition und eine Beinarbeit auf dem Vorderfuß mit kurzem Bodenkontakt.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 4-8 Durchgänge 1-2 Serien

Variation: Die Spieler sollen mit maximalem Sprinttempo um die Markierungen laufen
In der Staffelform 2 gegen 2 Spieler mit Übergabe des Balles an den Partner

Organisation: Zwei Hütchen markieren den vorgegebenen Laufweg, 1 gegen 1 oder in der Staffelform 2 gegen 2

Bemerkungen:

Thema: Basis Koordination **Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00
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: 4923
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Spielformen
Thema: Kleine Spiele
Unterthema: Bälle hochhalten



Trainingsziel: Verbesserung der allgemeinen Koordination

Inhalt: Verschiedene Bälle oder Gegenstände müssen mit fast allen Körperteilen in der Luft gehalten werden.

Belastung: geringe Intensität

Variation:

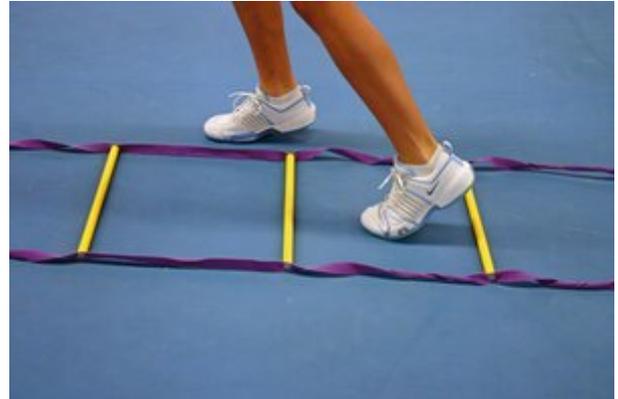
- festgelegte Reihenfolge der Körperteile
- Einbezug der schwachen Körperteile
- mit einem oder keinem Bodenkontakt

Organisation: einzeln

Bemerkungen:

Thema: Basis Koordination **Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00
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: 4306
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Frequenzschnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Frequenzierungsfähigkeit

Inhalt: Übungsaufbau: Koordinationsleiter ausgebreitet auf den Boden legen. Die Aufgabe für den Trainierenden lautet, mit möglichst hoher Frequenz und kurzen Bodenkontaktzeiten sich in den Sprossenzwischenräumen zu bewegen. Mehrere Schrittarten und Schrittfolgen sind möglich. Dabei sind nur die Fußballen aufzusetzen, der Körperschwerpunkt ist tief und der Kniewinkel ist gering.

Belastung: Intensität: max. schnell; 2-4 mal Leiter durchlaufen pro Variation

Variation: Schrittarten: Sidestep, Kreuzschritt, Skipping, Kniehebelauf...
Schrittfolgen: einfach vorwärts (jeder Fuß in einen Zwischenraum), einfach rückwärts, zur Seite hinaus
Kombinationen: Beide Füße nacheinander in einen Zwischenraum.

Organisation: ein oder mehrere S., mit der Koordinationsleiter

Bemerkungen: Das Erlernen einer neuen Bewegungskombination (Muster/Rhythmus) erst im langsamen Tempo üben. Nach 2-3 Versuchen mit maximaler Geschwindigkeit laufen.

Thema: Basis Koordination **Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00
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: 45125
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Kräftigung
Unterthema: Beinmuskulatur, Koordination



Trainingsziel: Verbesserung der Sprungkraft /Reaktivkraft der Beinmuskulatur durch Skaterjumps

Inhalt: Skaterjumps eignen sich hervorragend für ein allgemeines Kräftigungsprogramm für die Beinmuskulatur. Zusätzlich wird das Gleichgewicht / die Koordination verbessert. In der aufrechten Ausgangsposition steht der Spieler aufrecht, die Füße sind schulterbreit voneinander entfernt. Ein Bein wird nach hinten gebeugt, der Oberkörper wird nach vorne geneigt, mit geradem Rücken leicht nach vorne, die Arme sind gebeugt. Der Kopf auch während der Ausführung nach vorne oben gerichtet.
Nun erfolgt ein maximal kraftvoller Sprung zur Seite, Landung auf dem anderen Bein. Die Arme geben dabei Schwung und unterstützen eine Position mit gutem Gleichgewicht.
Das freie Bein wird nach der Landung leicht gebeugt, etwas hinter das Standbein nach hinten geführt, ohne dabei auf dem Boden aufzusetzen. Nach kurzem Aufsetzen springt der Spieler wieder zurück auf die andere Seite. Der Oberkörper neigt sich beim Landen jeweils immer leicht nach vorne, damit die Bewegung absolut dynamisch ist.

Belastung: Hohe Intensität, 10 Sprünge mit kurzer Kontaktzeit und langer Flugzeit, 2-6 Serien

Variation: Erleichterte Form
- mit Stabilisierungsphase, 2 Sek. einbeinig ausbalancieren
- 10 Sprünge im Einzel-Doppelfeldkorridor mit Schuhen in der Vorwärtsbewegung
- auf dem Vorderfuß landen

Organisation: Ausführung auf Airexmatte ohne Schuhe / mit Airexmatte und mit Schuhen

Bemerkungen: Auf eine exakte Bewegungsausführung achten!