

Thema: Basis Sprungkraft 1
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: 10.04.2020 09:00 - 10:00
Ort: Zuhause / im Garten

Nummer: 4420
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beine
Thema: Schnellkrafttraining
Unterthema: Sprungkraftverbesserung



Trainingsziel: Verbesserung Schnellkraft/Sprungkraft der Beinmuskulatur

Inhalt: Beim Seilspringen sind alle möglichen Variationen denkbar. Zunächst sollten auf den Fußballen ohne Zwischensprung nur aus dem Sprunggelenk mit hoher Frequenz gesprungen werden. Wichtig: gerade Beinposition beim Springen, Fersen kommen nicht auf den Boden, gerader Rücken.

Belastung: 20-60 Seilsprünge, oder auf Zeit 20-60 sec, 4-10 Serien, Serienpause 1-2 min

Variation:

- hoher Abdruck in den Fußballen und Zehenspitzen nach oben anziehen, Doppeldurchschwung des Seils (höherer Kniehub)
- ein Fuß springt aktiv, der andere tippt nur kurz mit der Fußspitze auf und immer wieder Fußwechsel (Boxersprünge)
- Füße in kleiner Schrittstellung aufsetzen
- Seil langsam schwingen und möglichst viele schnelle Bodenkontakte erreichen (Schwerpunkt mehr in Richtung Frequenzschnelligkeit)

Organisation: Sprungseile

Bemerkungen:

Thema: Basis Sprungkraft 1
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: 10.04.2020 09:00 - 10:00
Ort: Zuhause / im Garten

Nummer: 4421
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beine
Thema: Schnellkrafttraining
Unterthema: Schrittsprünge



Trainingsziel: Verbesserung Schnellkraft/Sprungkraft der Beinmuskulatur

Inhalt: Die Spielerin soll großräumige Schrittsprünge in der Vorwärtsbewegung von der Grundlinie zum Netz ausführen. Linkes Bein, rechtes Bein im Wechsel.
Abdrücken aus dem Sprung- und Kniegelenk, Absprung mit rechts, Landung mit links, Abdrücken mit links usw.
Wichtig: Knie steht über dem Fuß bei der Landung, gerader Rücken, gerade Beinposition beim Springen, Fersen kommen nicht auf den Boden, Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt, die Arme schwingen gegengleich mit.

Belastung: 6-10 Sprünge, 3-6 Serien, Serienpause 2-3 min

Variation:
- Veränderte Schrittlänge
- Variation der Höhe

Organisation: Sprünge über den Platz

Bemerkungen:

Thema: Basis Sprungkraft 1
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: 10.04.2020 09:00 - 10:00
Ort: Zuhause / im Garten

Nummer: 4423
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beine
Thema: Schnellkrafttraining
Unterthema: Schnellkraft Beine



Trainingsziel: Verbesserung Schnellkraft/Sprungkraft der Beinmuskulatur

Inhalt: Die Spielerin soll Ausfallsprünge auf der Stelle ausführen, zunächst ist das rechte Bein vorn, dann abrücken aus dem Sprung- und Kniegelenk, Absprung und das linke Bein kommt nach vorne usw. Wichtig: Knie steht über dem Fuß bei der Landung, gerader Rücken, gerade Beinposition beim Springen, Fersen kommen nicht auf den Boden, Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt.

Belastung: 8-12 Sprünge, 3-6 Serien, Serienpause 2-3 min

Variation:

- veränderte Schrittlänge, dadurch tiefere Körperposition
- Landung und Abdruck nur auf der Fußspitze

Organisation: Auf der Stelle o. über ein Hütchen springen

Bemerkungen:

Thema: Basis Sprungkraft 1
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: 10.04.2020 09:00 - 10:00
Ort: Zuhause / im Garten

Nummer: 4429
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Sprünge
Thema: Schnellkrafttraining
Unterthema: Sprünge über die Stangen



Trainingsziel: Verbesserung Schnellkraft/Sprungkraft der Beinmuskulatur

Inhalt: Einbeinige, seitliche Sprünge über eine Stange:
Die Spielerin springt mit kurzem Bodenkontakt in seitlicher Position über die Stangen (5-10), die nachfolgend aufgebaut sind.
Wichtig: Kurzer Kontakt auf dem Boden, Knie steht über dem Fuß bei der Landung, Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt, Fersen kommen nicht auf den Boden.

Belastung: 5-10 Sprünge, 4-8 Serien, Serienpause 1-2 min.

Variation:
- beidbeinig springen
- Sprunghöhe variieren.

Organisation: über Stangen/kleine Hürden/Hütchen springen

Bemerkungen: