

Thema: Schnelligkeit und Sprungkraft **Datum:** 13.04.2020 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: Schnelligkeit und Sprungkraft **Datum:** 13.04.2020 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: 43082
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Lauf- und Sprungkoordination



Trainingsziel: Verbesserung der tennisspezifischen Schnelligkeit in Verbindung mit Sprüngen in der Staffelform

Inhalt: Die Spieler starten an der Grundlinie mit schnellen Tappings. Auf ein Signal/Zuruf des Trainers schnelle Reaktion und Sprint ans Netz. Vom Netz zur Grundlinie sollen großräumige Schrittsprünge in Richtung Grundlinie ausgeführt werden.
Es sind verschiedenen Variationen von Tappings an der Grundline und Sprüngen denkbar.

Belastung: Maximale Intensität und Schnelligkeit, jeder Spieler macht 3-5 Durchgänge, 2-3 Serien

Variation:

- zunächst auf eine exakte Bewegungsausführung achten dann gegeneinander, wer ist schneller?
- verschiedene Formen von Tappings einbauen
- verschiedene Sprünge einbauen

Organisation: Die Spieler starten an der Grundlinie und sprinten ans Netz, mit Sprüngen zurück, wer ist schneller?

Bemerkungen:

Thema: Schnelligkeit und Sprungkraft **Datum:** 13.04.2020 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: 43075
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Frequenzschnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Aktionsschnelligkeit u. Frequenzschnelligkeit

Inhalt: Spieler führt maximal schnelle, seitliche Skippings über Markierungslinien oder Schaumstoffblöcke aus. Auf Ansage des Trainers erfolgt ein Antritt zu einem Markierungshütchen und rückwärts zurück zur Ausgangsposition. Der Bewegungsablauf wiederholt sich.

Belastung: 3-5 mal, 8-15 sec. mit 1 min. Pause; 1-4 Serien mit 2-3 min. Pause

Variation:

- Abstand der Pylone kann verändert werden
- Abstand zwischen den Markierungen kann variieren

Organisation: Linien, Blöcke als Hindernisse, plus Hütchen vorne

Bemerkungen:

Thema: Schnelligkeit und Sprungkraft **Datum:** 13.04.2020 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: 43074
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Frequenzschnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Frequenzschnelligkeit

Inhalt: Spieler führt seitliche Skippings im Wechsel von rechts nach links und links nach rechts über Markierungslinien oder flache Hürden aus.

Belastung: Maximales Bewegungstempo, 5-8 sec., 3-5 Serien, 2-4 min.

Variation: - T gibt verschiedene Rhythmen vor
- nach jedem Durchgang folgt eine seitlicher Medizinball-Wurf

Organisation: Markieren: Seile, flache Hütchen, Striche, Linien

Bemerkungen: Der Oberkörper soll sich in einer aufrechten Position befinden.

Thema: Schnelligkeit und Sprungkraft **Datum:** 13.04.2020 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!