Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema:	Sprungkraft	**Datum:**	17.04.2020 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:

Trainingsplan

Thema:	Sprungkraft	**Datum:**	17.04.2020 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: 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 Sprungelenk 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

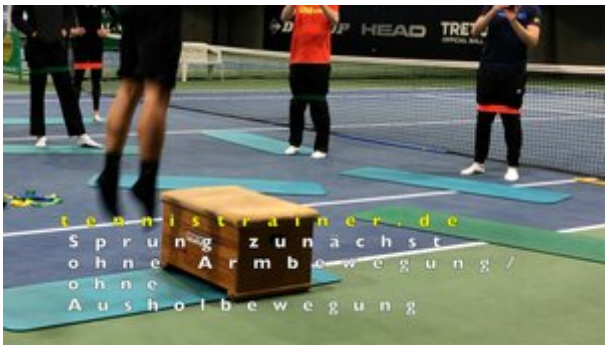
Organisation: Es soll ein möglichst dünnes, "schnelles Seil" mit Griff verwendet werden, der Trainer sagt die Formen an

Bemerkungen:

Trainingsplan

Thema:	Sprungkraft	**Datum:**	17.04.2020 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:	45120
Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beine
Thema:	Kräftigung
Unterthema:	Sprungkraft, Beinmusk., Koordination



Trainingsziel: Verbesserung der Schnellkraft der Beinmuskulatur durch "Box-Jumps"

Inhalt: Die vom Spieler ausgeführten Jumps sind dynamische Kniebeugen ohne Zusatzgewicht. Der Spieler soll hierbei beidbeiniger vom Boden abspringen. Dabei sollen alle Gelenke vollständige in eine Streckung gebracht werden (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk „Triple Extension“). Es folgt eine weiche, beidbeinige Landung auf dem Boden bzw. auf einem Kasten. Die Arme werden in Hüfte gestützt, alternativ mit Armeinsatz (beachte Checkliste Kniebeuge 4512)

Belastung: Hohe Intensität, 10 bis 15 Sprünge, auf einen 40-50 hohen Kasten

Variation: Erleichterte Form
- 5 Einzelsprünge mit dem Miniband

Organisation: Sprünge auf den Boden, einen Kasten bzw. eine Bank

Bemerkungen: Beachten:
- hohe Körperspannung (Po, Bauch)
- gerader Rücken während der gesamten Bewegungsausführung
- tiefste Position = Oberschenkel parallel zum Boden, Breite Knieführung
- einatmen im Tiefgehen, Ausatmen beim Abspringen

Trainingsplan

Thema:	Sprungkraft	**Datum:**	17.04.2020 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:	45126
Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beine
Thema:	Sprungkrafttraining
Unterthema:	Schnellkraft Beine

Trainingsziel: Verbesserung (Messung) der Reaktivkraft durch Fußgelenkssprünge (Repetition Jumps)

Inhalt: Repetition Jumps / Fußgelenkssprünge:
Der Spieler absolviert 15 beidbeinige Vertikalsprünge unmittelbar hintereinander auf der Matte und versucht dabei mit jeweils kurzem Bodenkontakt und ohne Armeinsatz so hoch wie möglich zu springen. Beim Test werden für jeden Sprung die Bodenkontaktzeit, Flugzeit und Sprungeffizienzkoeffizient (EKA) ausgewertet. Der Mittelwert der Sprünge mit den drei besten EKA wird ausgewertet.

Belastung: Maximale Intensität, 10 Sprünge direkt hintereinander mit minimaler Kontaktzeit und maximaler Sprunghöhe, 2-3 Serien

Variation: Schwer:
- mit zusätzlichen Gewichten

Organisation: Es wird eine Mobile Messplattform, Software, PC

Bemerkungen: Beachten:
- Möglichst kurze Kontaktzeit
- Maximale Sprunghöhe
- Hohe Körperspannung
- Ohne Armeinsatz, Hände in Taille gestützt
- Knie bleiben annähernd gestreckt
- Ohne Schuhe auf Airexmatte

Thema:	Sprungkraft	**Datum:**	17.04.2020 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:	45127
Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beine
Thema:	Krafttraining
Unterthema:	Sprungkraft, Beinmusk., Koordination

Trainingsziel: Verbesserung der Reaktivkreft durch Drop-Jumps (Tief-Hoch-Sprung)

Inhalt: Der Spieler soll die Reaktivkraft durch Drop Jumps verbessern. Dabei handelt es sich um einen Tief-Hoch-Sprung, bei dem der Spieler- anders als bei einem Squat Jump oder einem Counter Movement Jump - aus einer vorgegeben, geringen Höhe einen Niedersprung auf den Boden ausführt, die Landung prellend abfängt und wieder nach oben abspringt. Die Fersen sollten dabei nicht bis zum Boden durchschlagen und die Hände sind während des gesamten Bewegungsablaufs an der Hüfte fixiert.
Beachten:
ACHTUNG: nur für geübte Spieler ab 13 Jahre
- Ferse darf nicht „durchschlagen“!
- möglichst kurze Kontaktzeit
- maximale Sprunghöhe
- perfekte Körperspannung
- Ohne Armeinsatz, Hände in Taille gestützt
- Knie bleiben annähernd gestreckt
- Ohne Schuhe auf Airexmatte

Belastung: Maximale Intensität, minimale Kontaktzeit (unter 2 Millisekunden), maximale Sprunghöhe (über 30cm), 10 Sprünge 2-4 Serien

Variation: - unterschiedliche Absprunghöhen, mit niedrigen Höhen beginnen
Schwer:
- zusätzlich mit Gewichten springen

Organisation: Beidbeinig, vom 1-3 teiligen Step, Kleinkasten, auf weichem Untergrund ohne Schuhe, sonst mit Schuhe

Bemerkungen: Der Drop Jump ist eine Sprungform, mit der sich die reaktive Kraftfähigkeit der Sprungmuskulatur testen lässt. Die Muskulatur durchläuft im Verlauf der Sprungbewegung einen sogenannten Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Die entscheidenden Werte bei einem Drop Jump sind die Flughöhe sowie die Flugdauer, außerdem die Bodenkontaktzeit und das Verhältnis von Flugdauer bzw. Flughöhe zu Kontaktzeit. Der Drop Jump ist eine sehr beliebte Trainingsmethode, da sie nur sehr wenig Zeit und Aufwand verlangt, ein geringes Verletzungsrisiko birgt und gut messbare Ergebnisse liefert. Das einfache Tief-Hoch-Sprungtraining kann der trainierende Athlet noch zusätzlich mit Gewichten und unterschiedlichen Absprunghöhen variieren.

Thema:	Sprungkraft	**Datum:**	17.04.2020 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: 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 nich 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