

Thema: Ausdauer 1 // Basis Ausdauer mit kleinem Kraftanteil
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 05.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 4701
Unterkategorie: Ausdauer
Unterthema: Fahrtspiel

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Ausdauertraining

Trainingsziel: Verbesserung der Grundlagenausdauer (aeroben und anaeroben Ausdauer)

Inhalt: Bei der Dauermethode wird mindesten 30 bis 40 min mit niedrigem Tempo gelaufen.
Bei dem Fahrtspiel wird während dem Laufen mit der Geschwindigkeit und den Fortbewegungsarten gespielt. Die Durchführung ist abhängig vom Trainingsgelände. Es können auch Treppenläufe bzw. Bergaufläufe eingebaut werden.

Belastung: 30-40 min Lauf, 45 min Ein- und Auslaufen inklusive, Puls 130-180

Variation: Beim Fahrtspiel einbau von:

- kurzen Sprints, von schnellen Antritten
- Hopserläufen
- einbeinigen Sprüngen
- Beinwechsel
- Schrittsprüngen
- Bergaufläufen
- Treppenläufen
- Skippings

Organisation: Alleine laufen, in der kleinen Gruppe

Bemerkungen: Längers Laufen fördert die Regenerationsfähigkeit



Thema: Ausdauer 1 // Basis Ausdauer mit kleinem Kraftanteil
Datum: 05.04.2020 09:00 - 10:00
Name: Markus Knödel
Ort: Im Freien
Zielgruppe: Tennisspieler
Kommentar:

Nummer: 45002
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Arme Schulter
Thema: Kräftigung
Unterthema: Schulter

Trainingsziel: Verbesserung der Mobilität, Stabilität der Schulter - und Nackenmuskulatur durch aktives und passives Hängen

Inhalt: **PASSIVES HÄNGEN:** Der Spieler hängt sich an eine Klimmzugstange. Beim passiven hängen greifen die Daumen von unten (im Ristgriff) um die Stange. In der erleichterten Form können die Füße auf einen Stuhl oder Kasten aufgesetzt werden. Der Spieler soll sich nun mit entspannten Schultern und kurzen Intervallen von 30 sec an die Klimmzugstange hängen, wobei das Trainingsziel auf 2 min passives hängen ausgedehnt werden soll. Dabei sind die Schultern möglichst entspannt.
AKTIVES HÄNGEN: nun aus dem passiven hängen die Schulterblätter „in die Hosentaschen ziehen“, die Arme bleiben dabei gestreckt.
= Zug vertikal



Belastung: Mittlere Intensität, 2 min, beim aktiven Hängen 10 Wdh, 2-3 Serien
Variation: Erleichterte Form:
- mit dem Resistanceband erfolgt die Zugunterstützung zur Klimmzugstange
- verschiedene Griffvariationen
- "Klettern" an der Stange mit Griffwechsel

Organisation: Klimmzugstange auf dem Trainingsgelände bzw. in der Tennishalle (Bezug: www.sportstech.de)
Bemerkungen:

Thema: Ausdauer 1 // Basis Ausdauer mit kleinem Kraftanteil
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 05.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 45006
Unterkategorie: Arme Schulter
Unterthema: Schulter

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Kräftigung

Trainingsziel: Verbesserung der Stabilität und Kraft im Schulterbereich durch einen Wandhandstand / Handstand

Inhalt: Der Spieler stellt sich vor die Wand, je nach Körpergröße den Abstand zur Wand anpassen. Er dreht sich im Stand mit dem Gesicht zur Wand und setzt seine Hände möglichst nah an ihr auf. Gleichzeitig holt er mit dem Schwungbein Schwung, während er sich mit dem anderen Bein vom Boden abdrückt.

Wichtig: Sofortige Körperspannung halten und die Beine strecken! Mit den Füßen leicht an der Wand ablehnen, so dass es nicht zum umkippen kommt.

Wenn dies gelingt, setzt der Spieler in den nächsten Durchgängen die Hände weiter von der Wand weg und versucht, den Handstand komplett ohne Unterstützung der Wand zu halten. Das ist ein Trick, der vor allem eurem Kopf bei der Überwindung hilft, denn er nimmt euch die Angst, einfach umzukippen. Im Notfall ist schließlich immer noch die rettende Wand zur Stelle!



Belastung:	Mittlere bis hohen Intensität, die Position 60 sec halten	Variation:	Hilfestellung: - sobald der Spieler in der Endposition ist, umfasst der Partner die Fußgelenke und stabilisiert den Spieler. Schwer: - Handstand ohne Hilfestellung Profi: - im Handstand mit den Händen laufen
-------------------	---	-------------------	--

Organisation:	Zu Beginn unbedingt nur mit Hilfestellung durch den Partner/Trainer ausführen	Bemerkungen:	INFO: Schulung von Koordination und Gleichgewichtssinn, Verbesserung der Schultergesundheit und Stabilität, Grundübung für weitere Körpergewichtsübungen Extrem wichtig: Wärmt euch unbedingt auf! Besonders die Handgelenke. Bitte auf eine vollständige Streckung der Arme achten – aber nicht überstrecken. Es muss sich so anfühlen, als würd ...
----------------------	---	---------------------	--

Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Ausdauer 1 // Basis Ausdauer mit kleinem Kraftanteil
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 05.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler

Name: Markus Knödel

Nummer: 4501
Unterkategorie: Schulter
Unterthema: Brust, Schulter, Trizeps

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



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, sch ...

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

Bemerkungen:

Thema: Ausdauer 1 // Basis Ausdauer mit kleinem Kraftanteil
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 05.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler

Name: Markus Knödel

Nummer: 4012
Unterkategorie: Aufwärmen
Unterthema: keines

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Dynamisches Aufwärmen

Trainingsziel: Dynamisches Dehnen als Vorbereitung auf das Tennistraining oder Match

Inhalt: Die Spieler sollen verschiedene dynamische Dehnübungen in Kombination selbständig von Doppellinie zu Doppellinie durchführen:

1. Knie anheben, Gewicht auf dem Vorderfuß
2. Bein einwärtsdrehen auf dem Vorderfuß
3. Ausfallschritt mit verschiedenen Variationen (einfach bis schwer bzw. in Verbindung mit Rumpfrotation)
4. dynamisches Dehnen der Oberschenkelrückseite: ein Bein gestreckt, gerader Oberkörper nach vorne gebeugt, linke Hand zur rechten Fußspitze
5. lauf auf der Handfläche, schwerer mit Liegestütz und Rumpfrotation
6. Dynamisches Dehnen der Oberschenkelvorderseite
7. Arme schwingen mit der Rumpfrotation (Rumpf, Arme und Schulter)
8. Arme vor den Bauch und in den Rücken schwingen (Arme und Schulter)



Belastung:	Niedrige Intensität, 8 bis 10 mal links bzw. rechts, dynamische Bewegungsausführung	Variation:	Verschiedene Variationen können in jede Form eingebaut werden: <ul style="list-style-type: none">- Bewegungsausführung in der Rückwärtsbewegung- vom Netz zur Grundlinie- Bewegungsausführung mehr auf dem Vorderfuß = Gleichgewicht verbessern
-------------------	---	-------------------	---

Organisation:	Jede dynamische Dehnform soll 8 bis 10 mal pro Körperseite durchgeführt werden	Bemerkungen:	Der Trainer achtet auf eine bestmögliche Bewegungsausführung und gibt Korrekturen. Die Spieler sollen aber zur selbständigen Durchführung erzogen werden!
----------------------	--	---------------------	--