

Thema: Kraft 2 // mit kleinem Laufanteil, Basistrainingsplan
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 06.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 4002
Unterkategorie: Aufwärmen
Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Dynamisches Aufwärmen



Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft

Inhalt: Seilprogramm:
 Nicht nur zum Training der Beinarbeit und der Koordination, gerade auch zum Aufwärmen kann das Sprungseil sinnvoll eingesetzt werden.
 - normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
 - Boxersprünge
 - Seilspringen mit Sidestep Bewegung auf der Stelle-
 - usw.

Belastung: Mittlere Intensität, 5 min

Variation:

- einbeinig springen
- Skippings beim Seilschwung einbauen
- Überkreuzt springen
- Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
- möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
- Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung

Organisation: T macht die Variationen mit dem Sprungseil vor

Bemerkungen:

Thema:	Kraft 2 // mit kleinem Laufanteil, Basistrainingsplan	Datum:	06.04.2020 09:00 - 10:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Zuhause / im Garten	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	4445	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beinarbeit	Thema:	Schnellkrafttraining
Unterthema:	Schnellkraft Beine		

Trainingsziel:	Verbesserung der Schnellkraft bei einer tennistypischen Laufbelastung auf dem Tennisplatz	Inhalt:	„Balltransport“: 4 Bälle liegen an der Doppellinie. Jeder Spieler nimmt nach dem Startsignal einen Ball auf um ihn möglichst schnell zur Doppellinie auf der anderen Seite des Feldes zu transportieren. Er stoppt legt den Ball ab und sprintet zurück und holt den nächsten Ball, bis alle 4 Bälle auf der anderen Seite sind. Es gewinnt der Spieler, der als erstes alle 4 Bälle auf die andere Seite transportiert hat.
-----------------------	---	----------------	--



Belastung:	Belastung: 2 bis 6 Durchgänge gegeneinander. Ein Durchgang dauert ca. 20-30 sec (je nach Leistungsstufe)	Variation:	- Staffelform 2 gegen 2: ein Spieler legt den ersten Ball ab, sprintet zurück, abklatschen mit dem Partner, er sprintet los... - Laufbewegung muss in eine Richtung im Side-step ausgeführt werden - bei mehr als 6 Bällen, kann entsprechend die Schnelligkeitsausdauer verbessert werden
-------------------	--	-------------------	--

Organisation:	4 Bälle liegen an der Doppellinie, die Spieler starten hinter der Doppellinie	Bemerkungen:	
----------------------	---	---------------------	--

Thema: Kraft 2 // mit kleinem Laufanteil, Basistrainingsplan
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 06.04.2020 09:00 - 10:00
Name: Markus Knödel
Zielgruppe: Tennisspieler

Nummer: 45070
Unterkategorie: Rumpf
Unterthema: Arme, Schultern

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Kräftigung

Trainingsziel: Kräftigung und Stabilisation im Bereich der Schulter-, Rumpf-, Becken und Hüftmuskulatur durch einfaches Krabbeln

Inhalt: Der Spieler geht in eine Position in der Fußspitzen (Zehen) und Arme den Körper auf dem Boden abstützen. Nun werden einfache, sehr kleine diagonale Bewegungen mit den Händen und den Beinen nach vorne bzw. nach hinten ausgeführt = einfaches KRABELN. Bei der Ausführung bitte beachten:

- Gerader Rücken
- Rumpf bleibt durchgängig ruhig und stabil
- Knie knapp über dem Boden
- Gleichzeitiger, diagonaler Aufsatz (rechte Hand, linker Fuß)



Belastung: Mittlere Intensität, 2-3 mal 4-5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln

Variation:

- alternativ 5 x 1m vorwärts und rückwärts im Wechsel schwer:
- mit Gymnastikstab, Hütchen, Blackroll auf Rücken als kleiner Wettkampf:
- als kleiner Wettkampf in der Gruppe: die Spieler starten an der Grundlinie mit jeweils einem Gegenstand auf dem Rücken, wer krabbelt als erstes ans Netz?

Organisation: 5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln, einen Gegenstand mit dem Rücken transportieren

Bemerkungen: Achtung: auf eine exakte Bewegungskorrektur achten!

Thema:	Kraft 2 // mit kleinem Laufanteil, Basistrainingsplan	Datum:	06.04.2020 09:00 - 10:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Zuhause / im Garten	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	45010	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Arme Schulter	Thema:	Kräftigung
Unterthema:	Oberer Rücken		

Trainingsziel:	Verbesserung der Stabilität der Rückenstrecker und hinteren Schultermuskulatur im Kreuzhebestand (Rumpfextension)	Inhalt:	Der "Schwimmer": die Spieler stehen in einem hüftbreiten Stand, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist parallel zum Boden. Der Rücken ist komplett gerade. Die Füße stabil in den Boden "schrauben". Nun wird mit den vor der Brust verschränkten Armen eine große Kreisbewegung ausgeführt: die Arme nach hinten oben führen, über Kopfhöhe, am Kopf vorbei langsam in die Ausgangsposition vor die Brust zurück bewegen.
-----------------------	---	----------------	--



Belastung:	Mittlere bis hohe intensität, langsame Bewegungsausführung, 20 x vorwärts, 20 x rückwärts	Variation:	- die Übung vor dem Spielen ausführen, auf eine exakte Bewegungsausführung achten - Schwere Ausführung: - zwei kleine Hanteln oder volle 1 Litter Flaschen in die Hände nehmen und die Bewegung mit den kleinen Gewichten ausführen
-------------------	---	-------------------	---

Organisation:	Stabile Standposition, gerader Rücken!	Bemerkungen:	Sehr gute und einfache Kräftigung der Schulterblatmmuskulatur die für eine Stabilität der Schulter beim Aufschlag sorgt!
----------------------	--	---------------------	--

Thema: Kraft 2 // mit kleinem Laufanteil, Basistrainingsplan
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 06.04.2020 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 ...
----------------------	---	---------------------	--

Thema: Kraft 2 // mit kleinem Laufanteil, Basistrainingsplan
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 06.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 45017
Unterkategorie: Arme Schulter
Unterthema: Kraft oberer Rücken

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining mit Theraband

Trainingsziel: Verbesserung der Stabilität bzw. Kräftigung der Schulterblattmuskulatur durch Schulterblattzüge im "Langsitz"

Inhalt: Horizontaler Zug: Der Spieler sitzt im "Langsitz" (Beine ausgestreckt) mit geradem Rücken. Ein Theraband bzw. ein Resistanceband wird mit den Füßen fixiert und mit den Händen gehalten, die Arme sind annähernd gestreckt. Nun werden die Schulterblätter gegen den Widerstand zusammengeführt. Dabei sind die Ellbogen höher als die Hände.



Belastung: Mittlere Intensität, 10 Wdh mit hohem Bandzug, 2-4 Serien

Variation: Erleichterte Form:
 - Bandzug verringern
 Schwere Form:
 - im Stehen ausführen (Schwer)

Organisation: Der Spieler sitzt auf einer Matte auf dem Boden, Zugband um die Füße

Bemerkungen: Beachten:
 - Schulterblätter zusammenführen
 - Gerader Rücken
 - Ellenbogen höher als Hände