

Thema: Basis Springen, Laufen und Kraft
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 07.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 45000
Unterkategorie: Aufwärmen
Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Dynamisches Aufwärmen



Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft durch verschiedene Variationen der Barfußseilsprünge

Inhalt: Die Spieler sollen sich durch Barfußseilsprünge aufwärmen. Zusätzlich wird das Sprunggelenk 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
- ...

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

Bemerkungen:

Thema: Basis Springen, Laufen und Kraft
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 07.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 41870
Unterkategorie: Beinarbeit
Unterthema: Koordination,
Rhythmisierungsfähigkeit

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Beinarbeit



Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit durch Variationen mit dem Sprungseil
Inhalt: Die Spieler laufen durch das Seil in Richtung Netz. Wichtig ist dabei, dass nur die Fußspitze mit dem Vorderfuß den Boden berührt, schnelle kleine Schritte einen guten Rhythmus finden. Die Bewegung Rückwärts ausführen (schwer). In der Side-Step-Bewegung durch das Seil. Möglichst tiefer Körperschwerpunkt. Es werden verschiedene Variationen mit dem Seil kombiniert (der Trainer macht die neue Übung jeweils vor). Die Fersen sollen möglichst nicht auf den Boden kommen. Ziel: wenig Fehler einbauen.

Belastung: 2-5 Durchgänge à 1 bis 2 min, je nach Variationen
Variation:

- mit der Side-Step-Bewegung durch das Seil
- das Seil langsam schwingen und schnelle Tappings einbauen
- den vorgegebenen Rhythmus des Partners nachmachen

Organisation: Gruppe verteilt sich auf dem Platz, jeder ein Seil, der Trainer macht die Übung entsprechend vor
Bemerkungen:

Thema: Basis Springen, Laufen und Kraft
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 07.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler

Name: Markus Knödel

Nummer: 4703
Unterkategorie: Ausdauer
Unterthema: Tempoläufe

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Ausdauertraining

Trainingsziel: Verbesserung der Ausdauer;
schneller Wechsel zwischen
Sprinttempo und Lauftempo;

Inhalt: Es wird um ein markiertes Rechteck (z.B. Tennisplatz) gelaufen.
Die längere Seite wird langsamer, die kurze Seite wird in
höherem Tempo gelaufen.

Belastung: Belastungsintensitätswechsel
zwischen mittel und hoch

Variation:

- Runden vorgeben, z.B. 2 x 5 Runden
- Zeit vorgeben, z.B. 2 x 5 Minuten
- Laufaufgaben einbauen, z.B. Side-step, Hopslerlauf,...

Organisation: Rechteck markieren

Bemerkungen:



Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Basis Springen, Laufen und Kraft

Datum: 07.04.2020 09:00 - 10:00

Name: Markus Knödel

Ort: Im Freien

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 45060
Unterkategorie: Ganzkörperkräftigung
Unterthema: Ganzkörperkräftigung

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



Trainingsziel: Kräftigung von Schulter-, Rumpf-, Rückenmuskulatur durch "Plank-Variationen" (vorwärts, seitwärts, rücklings)

Inhalt: Ausgangsposition: in der Rückenlage stützen die Ellbogen unter den Schultergelenken. Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und liegen parallel zueinander auf dem Boden.
Bewegungsausführung: Aus der Ausgangsposition wird das Becken langsam angehoben bis es zu einer geraden Linie von Ferse, Becken und Schulter kommt. Der Körper hat nur mit den Fersen und den Unterarmen Kontakt zum Boden. Die Spannung des Körpers wird so lange als 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 minimal für 2 sec vom Boden abheben
- Marschieren mit den Füßen
- Arm oder/und Bein diagonal abheben
- Füße erhöht auf Step/Kleinkasten

Organisation: Matte als Unterlage

Bemerkungen: Ziel:
stabile Ausgangsposition halten, das Becken darf nicht 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

Thema: Basis Springen, Laufen und Kraft
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 07.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 4516
Unterkategorie: Rumpf
Unterthema: Schräge Bauchmuskulatur

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



Trainingsziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur / "Bauch Twist"

Inhalt: Ausgangsposition: In Rückenlage die Beine so anwinkeln, dass die Oberschenkel zum Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Bewegungsausführung: Rotationsbewegung mit dem geraden Oberkörper, gestreckter gerader Rücken, auf eine gleichmäßige Atmung achten. Die Tennisballe rechts aufnehmen und links ablegen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 10-20 Wdh., 2-4 Serien, 1 min Pause

Variation: Erleichterte Form:
- der linke Ellenbogen soll zum rechten Knie gebracht werden und umgekehrt.
Schwere Form:
- mit dem Medizinball 1-3 kg
Veränderte Oberkörperposition.

Organisation: Einzeltraining, evtl. Gymnastikball

Bemerkungen: Bitte Beachten:
- Gerader Rücken
- Rumpf bleibt durchgängig ruhig und stabil
- Füße knapp über dem Boden

Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Basis Springen, Laufen und Kraft

Datum: 07.04.2020 09:00 - 10:00

Name: Markus Knödel

Ort: Im Freien

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 4507
Unterkategorie: Ganzkörperkräftigung
Unterthema: Ganzkörperkräftigung

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



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 Ausgangsposition 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 nicht 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/od ...