

Thema:	Basis Koordination	Datum:	09.04.2020 09:00 - 10:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Zuhause / im Garten	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

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:	Basis Koordination	Datum:	09.04.2020 09:00 - 10:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Zuhause / im Garten	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	4924	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Spielformen	Thema:	Kleine Spiele
Unterthema:	Staffel		



Trainingsziel:	Verbesserung der tennisspezifischen Auge-Hand-Koordination in Verbindung mit Beinarbeit durch eine Spielform	Inhalt:	Start auf Kommando vom Trainer: Die Spieler prellen in der side-step Bewegung mit schnellem Lauftempo einen Tennisball um zwei Hütchen (Laufform einer liegende 8). Welchem Spieler gelingt es zuerst die vorgegebene Laufstrecke (z.B. 8 mal um die Hütchen) zu erreichen? Die Spieler achten auf eine tiefe Körperposition und eine Beinarbeit auf dem Vorderfuß mit kurzem Bodenkontakt.
-----------------------	--	----------------	---

Belastung:	Mittlere bis hohe Intensität, 4-8 Durchgänge 1-2 Serien	Variation:	Die Spieler sollen mit maximalem Sprinttempo um die Markierungen laufen In der Staffelform 2 gegen 2 Spieler mit Übergabe des Balles an den Partner
-------------------	---	-------------------	---

Organisation:	Zwei Hütchen markieren den vorgegebenen Laufweg, 1 gegen 1 oder in der Staffelform 2 gegen 2	Bemerkungen:	
----------------------	--	---------------------	--

Thema:	Basis Koordination	Datum:	09.04.2020 09:00 - 10:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Zuhause / im Garten	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	4923	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Spielformen	Thema:	Kleine Spiele
Unterthema:	Bälle hochhalten		

Trainingsziel:	Verbesserung der allgemeinen Koordination	Inhalt:	Verschiedene Bälle oder Gegenstände müssen mit fast allen Körperteilen in der Luft gehalten werden.
-----------------------	---	----------------	---

Belastung:	geringe Intensität	Variation:	- festgelegte Reihenfolge der Körperteile - Einbezug der schwachen Körperteile - mit einem oder keinem Bodenkontakt
-------------------	--------------------	-------------------	---

Organisation:	einzel	Bemerkungen:	
----------------------	--------	---------------------	--



Thema:	Basis Koordination	Datum:	09.04.2020 09:00 - 10:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Zuhause / im Garten	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	4306	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beinarbeit	Thema:	Schnelligkeit
Unterthema:	Frequenzschnelligkeit		

Trainingsziel:	Verbesserung der Frequenzierungsfähigkeit	Inhalt:	Übungsaufbau: Koordinationsleiter ausgebreitet auf den Boden legen. Die Aufgabe für den Trainierenden lautet, mit möglichst hoher Frequenz und kurzen Bodenkontaktzeiten sich in den Sprossenzwischenräumen zu bewegen. Mehrere Schrittarten und Schrittfolgen sind möglich. Dabei sind nur die Fußballen aufzusetzen, der Körperschwerpunkt ist tief und der Kniewinkel ist gering.
-----------------------	---	----------------	--



Belastung:	Intensität: max. schnell; 2-4 mal Leiter durchlaufen pro Variation	Variation:	Schrittarten: Sidestep, Kreuzschritt, Skipping, Kniehebelauf... Schrittfolgen: einfach vorwärts (jeder Fuß in einen Zwischenraum), einfach rückwärts, zur Seite hinaus Kombinationen: Beide Füße nacheinander in einen Zwischenraum.
-------------------	--	-------------------	--

Organisation:	ein oder mehrere S., mit der Koordinationsleiter	Bemerkungen:	Das Erlernen einer neuen Bewegungskombination (Muster/Rhythmus) erst im langsamen Tempo üben. Nach 2-3 Versuchen mit maximaler Geschwindigkeit laufen.
----------------------	--	---------------------	--

Thema: Basis Koordination
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 09.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 45125
Unterkategorie: Beinarbeit
Unterthema: Beinmuskulatur, Koordination

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Kräftigung



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!