

Thema: Sprungkraft
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 17.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 4500
Unterkategorie: Aufwärmen
Unterthema: Fußgelenksläufe vorwärts

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Kräftigung

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: Sprungkraft
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 17.04.2020 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: Sprungkraft
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 17.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 45120
Unterkategorie: Beine
Unterthema: Sprungkraft, Beinmusk.,
Koordination

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Kräftigung



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

Thema: Sprungkraft **Datum:** 17.04.2020 09:00 - 10:00 **Name:** Markus Knödel
Ort: Zuhause / im Garten **Zielgruppe:** Tennisspieler
Kommentar:

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
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 17.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 45127
Unterkategorie: Beine
Unterthema: Sprungkraft, Beinmusk.,
Koordination

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



Trainingsziel: Verbesserung der Reaktivkraft 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 Krafftähigkeit 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 Verhält ... |

Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Sprungkraft
Ort: Zuhause / im Garten
Kommentar:

Datum: 17.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler

Name: Markus Knödel

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 ...