

Thema: Schwerpunkt Schnelligkeit // Athletik Übergang Mai
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 04.05.2020 16:00 - 18:00
Name: Markus Knödel
Zielgruppe: Tennisspieler

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:	Schwerpunkt Schnelligkeit // Athletik Übergang Mai	Datum:	04.05.2020 16:00 - 18:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Im Freien	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	43074	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beinarbeit	Thema:	Schnelligkeit
Unterthema:	Frequenzschnelligkeit		

Trainingsziel:	Verbesserung der Frequenzschnelligkeit	Inhalt:	Spieler führt seitliche Skippings im Wechsel von rechts nach links und links nach rechts über Markierungslinien obder flache Hürden aus.
-----------------------	---	----------------	--



Belastung:	Maximales Bewegungstempo, 5-8 sec., 3-5 Serien, 2-4 min.	Variation:	- T gibt verschiedene Rhythmen vor - nach jedem Durchgang folgt eine seitlicher Medizinball-Wurf
-------------------	--	-------------------	---

Organisation:	Markieren: Seile, flache Hütchen, Striche, Linien	Bemerkungen:	Der Oberkörper soll sich in einer aufrechten Position befinden.
----------------------	---	---------------------	---

Thema:	Schwerpunkt Schnelligkeit // Athletik Übergang Mai	Datum:	04.05.2020 16:00 - 18:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Im Freien	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	43071	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beinarbeit	Thema:	Schnelligkeit
Unterthema:	Frequenzschnelligkeit		

Trainingsziel:	Verbesserung der Frequenzschnelligkeit mit koordinativem Anteil	Inhalt:	Spieler führt Tappings in vier Feldern aus. Jeweils nach ca. 4-8 Tappings auf der Stelle wird das Feld gewechselt. Maximal schnelle Bewegungen auf dem Fußballen werden gefordert.
-----------------------	---	----------------	--

Belastung:	3-5 mal, 6-10 sec. mit 1 min. Pause; 1-3 Serien mit 2-3 min. Pause	Variation:	Spieler wechselt nicht selbst die Felder, sondern nach Trainerzuruf (vor, zurück, Seite, diagonal).
-------------------	--	-------------------	---

Organisation:	4 Felder durch Markierungslinien	Bemerkungen:	
----------------------	----------------------------------	---------------------	--



Thema:	Schwerpunkt Schnelligkeit // Athletik Übergang Mai	Datum:	04.05.2020 16:00 - 18:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Im Freien	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	43075	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beinarbeit	Thema:	Schnelligkeit
Unterthema:	Frequenzschnelligkeit		

Trainingsziel:	Verbesserung der Aktionsschnelligkeit u. Frequenzschnelligkeit	Inhalt:	Spieler führt maximal schnelle, seitliche Skippings über Markierungslinien oder Schaumstoffblöcke aus. Auf Ansage des Trainers erfolgt ein Antritt zu einem Markierungshütchen und rückwärts zurück zur Ausgangsposition. Der Bewegungsablauf wiederholt sich.
-----------------------	--	----------------	--

Belastung:	3-5 mal, 8-15 sec. mit 1 min. Pause; 1-4 Serien mit 2-3 min. Pause	Variation:	- Abstand der Pylone kann verändert werden - Abstand zwischen den Markierungen kann variieren
-------------------	--	-------------------	--

Organisation:	Linien, Blöcke als Hindernisse, plus Hütchen vorne	Bemerkungen:	
----------------------	---	---------------------	--



Thema:	Schwerpunkt Schnelligkeit // Athletik Übergang Mai	Datum:	04.05.2020 16:00 - 18:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Im Freien	Zielgruppe:	Tennisspieler		
Kommentar:					

Nummer:	4420	Kategorie:	Athletiktraining
Unterkategorie:	Beine	Thema:	Schnellkrafttraining
Unterthema:	Sprungkraftverbesserung		

Trainingsziel:	Verbesserung Schnellkraft/Sprungkraft der Beinmuskulatur	Inhalt:	Beim Seilspringen sind alle möglichen Variationen denkbar. Zunächst sollten auf den Fußballen ohne Zwischensprung nur aus dem Sprunggelenk mit hoher Frequenz gesprungen werden. Wichtig: gerade Beinposition beim Springen, Fersen kommen nicht auf den Boden, gerader Rücken.
-----------------------	--	----------------	---

Belastung:	20-60 Seilsprünge, oder auf Zeit 20-60 sec, 4-10 Serien, Serienpause 1-2 min	Variation:	- hoher Abdruck in den Fußballen und Zehenspitzen nach oben anziehen, Doppeldurchschwung des Seils (höherer Kniehub) - ein Fuß springt aktiv, der andere tippt nur kurz mit der Fußspitze auf und immer wieder Fußwechsel (Boxersprünge) - Füße in kleiner Schrittstellung aufsetzen - Seil langsam schwingen und möglichst viele schnelle B ...
-------------------	--	-------------------	---



Organisation:	Sprungseile	Bemerkungen:	
----------------------	-------------	---------------------	--