

Thema: Basistrainingsplan Athletik 2
KOORDINATION BEINE,
AUSDAUER, KRÄFTIGUNG

Name: Markus Knödel

Datum: 18.03.2020 18:00 - 19:30

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4182

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Beine

Thema: Beinarbeit

Unterthema: Beinkoordination



Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit, Laufkoordination

Inhalt: Die Spieler laufen vom Netz in Richtung Grundlinie.
Nun soll die Spielerin die Fersen bzw. die Unterschenkel so schnell als möglich abwechselnd an das Gesäß bringen. Wichtig: das Knie des anzufersenden Beines soll senkrecht auf den Boden zeigen und nicht seitlich abweichen. Das andere Bein sollte gestreckt sein. Die Hände sind vor dem Gesäß.

Belastung: 2-3 mal, 1 mal saubere Technik, 2 mal mit hoher Intensität

Variation: Variation Armbewegung:
1. Hände am Gesäß
2. Die Arme führen eine exakte Gegenbewegung aus (rechtes Bein zum Gesäß, linker Arm schwingt am Oberkörper nach vorne und umgekehrt).
Laufkoordination:
2 mal Anfersen, dann 2 normale Laufschritte, dann wieder Anfersen usw.
2 mal Anfersen, dann 2 mal Kniehebelauf, dann wieder Anfersen usw.

Organisation: vom Netz über den Platz laufen, nacheinander

Bemerkungen: Der Trainer achtet auf eine technisch saubere Übungsausführung.

Nummer: 4185
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beine
Thema: Beinarbeit
Unterthema: Laufkoordination



-
- Trainingsziel:** Verbesserung der Beinarbeit, Koordination Arme und Beine
- Inhalt:** Kniehebelauf, Laufen mit Anheben des Knies. Der Oberschenkel des einen Beins wird schnell waagrecht nach oben gezogen. Das andere Bein wird aktiv nach unten geführt. Der Fuß wird explosiv mit einem greifenden Schritt aufgesetzt. Möglichst nur mit den Fußballen auf dem Boden aufsetzen und abdrücken, Ferse soll in der Luft bleiben. Wichtig ist auch hier eine gegengleiche Armbewegung, leichte Oberkörpervorlage, Streckung in der Hüfte, um hohen Körperschwerpunkt zu erreichen.
- Belastung:** mittlere b. hohe Intensität, 2-3 Durchgänge, erst technisch sauber, dann schnell
- Variation:** Übungsausführung mit Veränderung der Schrittfrequenz, Veränderung der Beinamplitude
Laufkoordination:
2 mal Anfersen, dann 2 normale Laufschritte, dann wieder Anfersen usw.
2 mal Anfersen, dann 2 mal Kniehebelauf, dann wieder Anfersen usw.
Aneinanderreihen von Fußgelenkslauf und Kniehebelauf. Anfangs Fußgelenkslauf vorwärts, dann fließender Übergang in Skippings, fließender Übergang in den Sprint.
- Organisation:** vom Netz zur GL, in der Gruppe nebeneinander
- Bemerkungen:** Trainer korrigiert die Bewegungsausführungen.

Nummer: 4301
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Frequenzschnelligkeit



Trainingsziel: Erhöhung der Frequenzschnelligkeit

Inhalt: Der Spieler berührt mit schnellen Fußtappings links und rechts abwechselnd die Einzellinie mit den Fußspitzen. Der Körperschwerpunkt ist tief, der Spieler hält Körperspannung und bewegt sich ständig auf den Fußballen.

Belastung: maximales Bewegungstempo, 5-8 sec., 3-5 Serien, 1-2 min. Pause

Variation: Der Spieler steht parallel zur Linie und führt Fußtappings zur Seite aus. Mit den Fußspitzen abwechselnd zwei Tennisbälle antippen.

Organisation: Einzelübung, auch in der Gruppe möglich

Bemerkungen:

Nummer: 4210
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Koordination
Thema: Koordinationstraining
Unterthema: Kopplungsfähigkeit



-
- Trainingsziel:** Verbesserung der Verbindung von Einzelbewegungen, Beinarbeit und Handkoordination (Aufwärmen)
- Inhalt:** Der Spieler versucht mit dem Ball (Tennisball o.ä. Ball) durch zwei Hütchen in Form einer 8 durchzudribbeln. Zusätzlich zum Dribbeln sollen schnelle Tappings in der Mitte durchgeführt werden. Kleine schnelle Schritte auf dem Vorderfuß. Zunächst muss die Ballkontrolle und der Rhythmus optimal sein, dann soll das Bewegungstempo gesteigert werden.
- Belastung:** mittlere bis hohe Intensität, jeder 6-8 mal mit versch. Variationen
- Variation:**
- zwei Spieler gegeneinander, wer ist schneller?
 - einen Slalomparcours mit dem Tennisball bzw. Fußball am Fuß und gleichzeitig mit einem Basketball in der Hand durchzudribbeln.
 - mit dem Basketball dribbeln und mit dem Tennisschläger einen Ball hochspielen oder auf den Boden prellen.
 - mit dem Fußball dribbeln und mit dem Tennisschläger einen Ball hochspielen. Hand und Fuß wechseln.
- Organisation:** 2 Hütchen oder Slalomparcours mit Stangen aufbauen
- Bemerkungen:**

Nummer: 4701
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Ausdauer
Thema: Ausdauertraining
Unterthema: Fahrtspiel



Trainingsziel: Verbesserung der Grundlagenausdauer (aeroben und anaeroben Ausdauer)

Inhalt: Bei der Dauermethode wird mindesten 30 bis 40 min mit niedrigem Tempo gelaufen. Bei dem Fahrtspiel wird während dem Laufen mit der Geschwindigkeit und den Fortbewegungsarten gespielt. Die Durchführung ist abhängig vom Trainingsgelände. Es können auch Treppenläufe bzw. Bergaufläufe eingebaut werden.

Belastung: 30-40 min Lauf, 45 min Ein- und Auslaufen inklusive, Puls 130-180

Variation: Beim Fahrtspiel einbau von:

- kurzen Sprints, von schnellen Antritten
- Hopserläufen
- einbeinigen Sprüngen
- Beinwechsel
- Schrittsprüngen
- Bergauflaufen
- Treppenläufen
- Skippings

Organisation: Alleine laufen, in der kleinen Gruppe

Bemerkungen: Längeres Laufen fördert die Regenerationsfähigkeit

Nummer: 4507
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Ganzkörperkräftigung
Thema: Krafttraining
Unterthema: Ganzkörperkräftigung



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 Körpers 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/oder Beinaktionen
- 30, 45, 60 Sek

Nummer: 4510
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Bauch
Thema: Krafttraining
Unterthema: Bauchmuskulatur



Trainingsziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Inhalt: Anfangsposition: Rückenlage auf dem Boden. Beine sind 90° angewinkelt und die Fersen aufgestellt. Hände werden seitlich am Kopf gehalten oder auf der Brust verschränkt.
Bewegungsausführung: Oberkörper außer Lendenwirbelsäule langsam vom Boden hochrollen und wieder ablegen.

Anfangsposition: Rückenlage, wobei linkes Bein angewinkelt mit der Ferse auf dem Boden abgestützt wird und der Unterschenkel des rechten Beines auf dem Oberschenkel des linken Beines abgelegt wird. Die linke Hand befindet sich seitlich am Kopf, die rechte Hand liegt in Schulterhöhe gestreckt auf dem Boden.

Belastung: Mittlere Intensität, 10-20 Wdh., 2-5 Serien, 1-2 min Pause

Variation:

- Beine vom Boden abheben
- Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur: diagonale Bewegung, linker Ellbogen bewegt sich zum rechten Knie

Bewegungsausführung: Die linke Schulter zieht zum rechten Knie, wobei der Oberkörper außer der Lendenwirbelsäule vom Boden abgehoben und dabei diagonal aufgerollt wird. Nach Beendigung der gewünschten Wiederholungszahl Seitenwechsel.

- Beine gestreckt halten und in verschiedene Richtungen bewegen

Organisation: Einzeltraining, evtl. Gymnastikmatte

Bemerkungen: Wichtig:

- Lendenwirbelsäule immer am Boden lassen
- den Kopf nicht einrollen, sondern in Verlängerung der Wirbelsäule halten