

Thema: Kraft 1 // Basis Stabilisation **Datum:** 04.04.2020 09:00 - 10:00
Name: Markus Knödel **Ort:** Im Freien
Zielgruppe: Tennisspieler
Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!
Viel Spaß!

Nummer: 45001
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Dynamisches Aufwärmen
Unterthema: Beinarbeit



Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit, Kräftigung im Fußgelenk, durch schnelle Barfußschritte um die Tennisbälle

Inhalt: Es werden 2 Tennisbälle o.ä. auf dem Boden ausgelegt. Der Spieler soll sich nun Barfuß mit maximal schnellem Tempo mit Side-Steps um die Bälle bewegen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 20 bis 30 sec Belastung, 2-3 Durchgänge, 2 bis 3 Serien mit Pause

Variation:

- einen Split-Step in der Mitte einbauen, zwei Sprünge in der Mitte einbauen
- mit Schuhen
- mit einer schnellen Imitation der Vorhand- und Rückhand-Schlagbewegung neben jedem Ball

Organisation: 2 Bälle liegen im Abstand von 1 bis 2 Meter auf dem Boden, Barfuß laufen

Bemerkungen:

Nummer: 4516
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Rumpf
Thema: Krafttraining
Unterthema: Schräge Bauchmuskulatur



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

Nummer: 45060
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Ganzkörperkräftigung
Thema: Krafttraining
Unterthema: Ganzkörperkräftigung



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

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: 4187
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beine
Thema: Beinarbeit
Unterthema: Koordination,
Rhythmisierungsfähigkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit durch Variationen mit dem Sprungseil

Inhalt: Seilspringen:
Die Spieler sollen rhythmisch aus den Fußgelenken heraus seilspringen. Es werden verschiedene Variationen mit dem Seil kombiniert (der Trainer macht die neue Übung jeweils vor). Wichtig ist dabei, dass nur die Fußspitze mit dem Vorderfuß den Boden berührt, schnelle kleine Sprünge, Ferse in der Luft.

Belastung: 3-5 Durchgänge à 1 bis 2 min, je nach Variationen

Variation: Beidbeinig, einbeinig springen (rechts/links)
Seil rückwärts schwingen, Seil zweimal pro Sprung durchschwingen.
Aus der Lauf Bewegung heraus (Laufen, Side-Steps).
Bei einem Seildurchschwung sollen möglichst viele kleine Sprünge mit kurzem Bodenkontakt gemacht werden.

Organisation: Gruppe verteilt sich auf dem Platz, jeder ein Seil

Bemerkungen: