

**Thema:** Basis Springen, Laufen und Kraft  
**Datum:** 07.04.2020 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!

---

**Nummer:** 45000  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Aufwärmen  
**Thema:** Dynamisches Aufwärmen  
**Unterthema:** Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems



**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
- möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
- Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung

**Organisation:** Es soll ein möglichst dünnes, "schnelles Seil" mit Griff verwendet werden, der Trainer sagt die Formen an

**Bemerkungen:**

**Nummer:** 41870  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Beinarbeit  
**Thema:** Beinarbeit  
**Unterthema:** Koordination,  
Rhythmisierungsfähigkeit



**Trainingsziel:** Verbesserung der Beinarbeit durch Variationen mit dem Sprungseil

**Inhalt:** Die Spieler laufen durch das Seil in Richtung Netz. Wichtig ist dabei, dass nur die Fußspitze mit dem Vorderfuß den Boden berührt, schnelle kleine Schritte einen guten Rhythmus finden. Die Bewegung Rückwärts ausführen (schwer).  
In der Side-Step-Bewegung durch das Seil. Möglichst tiefer Körperschwerpunkt.  
Es werden verschiedene Variationen mit dem Seil kombiniert (der Trainer macht die neue Übung jeweils vor). Die Fersen sollen möglichst nicht auf den Boden kommen. Ziel: wenig Fehler einbauen.

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

**Variation:**

- mit der Side-Step-Bewegung durch das Seil
- das Seil langsam schwingen und schnelle Tappings einbauen
- den vorgegebenen Rhythmus des Partners nachmachen

**Organisation:** Gruppe verteilt sich auf dem Platz, jeder ein Seil, der Trainer macht die Übung entsprechend vor

**Bemerkungen:**

**Nummer:** 4703  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Ausdauer  
**Thema:** Ausdauertraining  
**Unterthema:** Tempoläufe



---

**Trainingsziel:** Verbesserung der Ausdauer; schneller Wechsel zwischen Sprinttempo und Lauftempo;

**Inhalt:** Es wird um ein markiertes Rechteck (z.B. Tennisplatz) gelaufen. Die längere Seite wird langsamer, die kurze Seite wird in höherem Tempo gelaufen.

**Belastung:** Belastungsintensitätswechsel zwischen mittel und hoch

**Variation:**

- Runden vorgeben, z.B. 2 x 5 Runden
- Zeit vorgeben, z.B. 2 x 5 Minuten
- Laufaufgaben einbauen, z.B. Side-step, Hopslerlauf,...

**Organisation:** Rechteck markieren

**Bemerkungen:**

**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:** 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:** 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