

Thema: Basis Laufen und Kraft // **Datum:** 08.04.2020 09:00 - 10:00
Ausdauer 2
Name: Markus Knödel **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: 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
- Bergaufläufen
- Treppenläufen
- Skippings

Organisation: Alleine laufen, in der kleinen Gruppe

Bemerkungen: Längeres Laufen fördert die Regenerationsfähigkeit

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:

Nummer: 4012
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Dynamisches Aufwärmen
Unterthema: keines



Trainingsziel: Dynamisches Dehnen als Vorbereitung auf das Tennistraining oder Match

Inhalt: Die Spieler sollen verschiedene dynamische Dehnübungen in Kombination selbständig von Doppellinie zu Doppellinie durchführen:

1. Knie anheben, Gewicht auf dem Vorderfuß
2. Bein einwärtsdrehen auf dem Vorderfuß
3. Ausfallschritt mit verschiedenen Variationen (einfach bis schwer bzw. in Verbindung mit Rumpfrotation)
4. dynamisches Dehnen der Oberschenkelrückseite: ein Bein gestreckt, gerader Oberkörper nach vorne gebeugt, linke Hand zur rechten Fußspitze
5. lauf auf der Handfläche, schwerer mit Liegestütz und Rumpfrotation
6. Dynamisches Dehnen der Oberschenkelvorderseite
7. Arme schwingen mit der Rumpfrotation (Rumpf, Arme und Schulter)
8. Arme vor den Bauch und in den Rücken schwingen (Arme und Schulter)

Belastung: Niedrige Intensität, 8 bis 10 mal links bzw. rechts, dynamische Bewegungsausführung

Variation: Verschiedene Variationen können in jede Form eingebaut werden:

- Bewegungsausführung in der Rückwärtsbewegung
- vom Netz zur Grundlinie
- Bewegungsausführung mehr auf dem Vorderfuß = Gleichgewicht verbessern

Organisation: Jede dynamische Dehnform soll 8 bis 10 mal pro Körperseite durchgeführt werden

Bemerkungen: Der Trainer achtet auf eine bestmögliche Bewegungsausführung und gibt Korrekturen.

Die Spieler sollen aber zur selbständigen Durchführung erzogen werden!