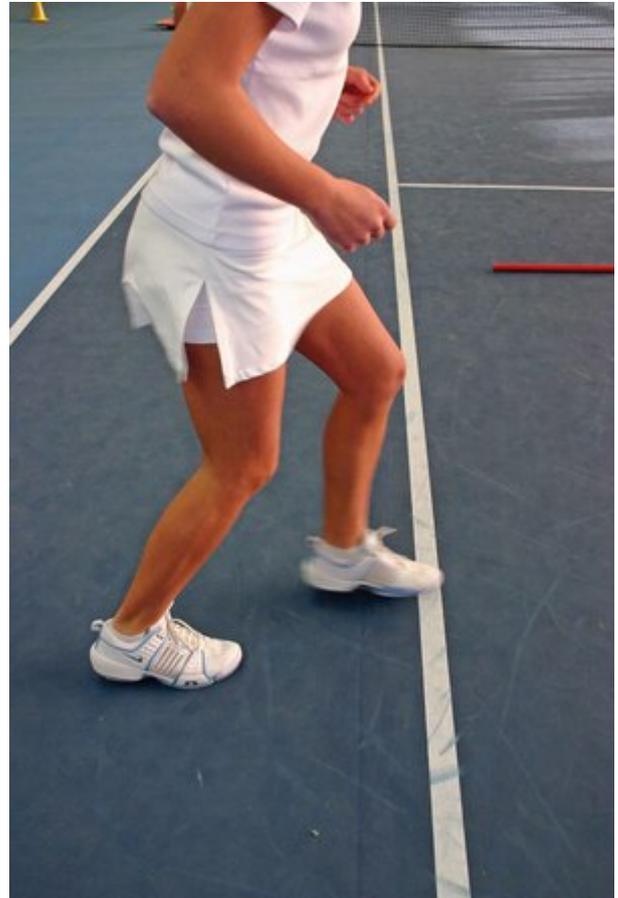


Thema: Schnelligkeit / Schnellkraft **Datum:** 15.04.2020 09:00 - 10:00
Name: Markus Knödel **Ort:** Zuhause / im Garten
Zielgruppe: Tennisspieler
Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 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: 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:**

Nummer: 4327
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Verbindung zyklisch mit azyklisch



Trainingsziel: Verbesserung der komplexen Schnelligkeit und der Aktionsschnelligkeit der Beine

Inhalt: Kurzer Sprint über ca. 5 m -> Sprung in die Bereitschaftsposition (Splitstep) und weitersprinten. 3-4 mal in Folge. Eventuell auf akkustisches Signal in den Splitstep springen. Der Spieler bewegt sich hauptsächlich auf den Fußballen, tiefer Körperschwerpunkt und mindestens schulterbreite Beinstellung beim Splitstep.

Belastung: maximale Intensität, 3-4 Sprints mit Splitstep, 4-6 Wdh., 1-2 min. Pause

Variation: Lossprints auf optisches/akkustisches Signal
verschiedene Ausgangspositionen (Bauchlage, Rückenlage usw.)
Richtungsänderung auf Signal

Organisation: T macht vor, die S machen die Schrittfolge nach

Bemerkungen:

Nummer: 43273
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Antrittsschnelligkeit als komplexe SK



Trainingsziel: Verbesserung der komplexen, tennistypischen Schnelligkeit an der Grundlinie

Inhalt: Ein Reifen liegt hinter der Grundlinie, 5 farbige Markierungshütchen werden im Tennisfeld verteilt. Die Spieler umkreisen mit schnellen kleinen Schritten den Reifen an der Grundlinie. Auf Zuruf einer der Farbe eines Hütchens führt der Spieler einen Split-Step im Reifen aus und sprintet mit vollem Tempo zum entsprechendem Hütchen. Diese kurz umkreisen und mit schnellen Schritten zum Reifen zurück. 3-4 Sprints in Folge, dann kurze Pause.

Belastung: 3-5 mal, 8-15 sec. mit 1 min. Pause; 1-3 Serien mit 2-3 min. Pause

Variation:

- an jedem Hütchen zusätzlich eine schnelle Schlagbewegung ausführen
- Abstand der Markierungshütchen kann verändert werden
- Abstand zwischen den Markierungen und des Reifen kann variieren
- zwei Spieler sprinten gegeneinander in der Wettkampfform

Organisation: Ein Reifen an der Grundlinie, 5 farbige Hütchen verteilt im Tennisfeld

Bemerkungen:

Nummer: 4401
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Arme
Thema: Schnellkrafttraining
Unterthema: Rotationswürfe



-
- Trainingsziel:** Verbesserung der Wurfkraft durch seitliche Würfe
- Inhalt:** Die Spielerin macht schnellkräftige Seitwürfe auf der Vorhand- und Rückhandseite mit dem 800 g bis 2 kg Medizinball. Der Trainer fängt die Bälle und wirft zurück.
Wichtig: maximal schnelle Wurfausführung, Beschleunigung aus den Beinen (Abdrücken gegen den Boden), Rumpf (Rotation).
- Belastung:** hohe bis maximale Intensität, S wirf 8-12 Bälle pro Serie, 3-4 S, 1-2 min. SP
- Variation:**
- Mit dem Partner hin- und herwerfen
 - Gegen die Wand werfen
 - als Spielform mit dem Partner: Wer hat zuerst 10 Vorhand- und 10 Rückhandwürfe gegen die Wand ausgeführt?
- Organisation:** Medizinball je nach Leistungsstand
- Bemerkungen:** Wurfkrafttraining (Hauptaugenmerk Rumpf- und Armmuskulatur): Wichtige Hinweise für Würfe:
Eine ausreichende Erwärmung, Körperspannung, Dosierung der Übung einhalten, sonst besteht Verletzungsgefahr!

Nummer: 4447
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeitstraining
Unterthema: Schnellkraft Beine



-
- Trainingsziel:** Verbesserung der tennisspezifischen, Beinarbeit mit Richtungswechseln, Sprungkraft und Sprintschnelligkeit in Kombination
- Inhalt:** Start an der Grundlinie, Sprint nach vorn zum Netz, zurück zur Grundlinie. Die Spieler machen 8-10 schnelle kleine Sprünge über die flachen Hürden oder Hütchen hinter der Grundlinie. Nach den Sprüngen folgen 4-8 schnelle Richtungswechsel, dann ein schneller Sprint zur ersten Markierung (von der Grundlinie zum Netz), Dann erneut Sprünge, sowie die Richtungswechsel. Das Bewegungstempo ist maximal hoch.
- Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 4-8 Durchgänge mit 2-3 Serien, Belastung zwischen 30 und 40 sec
- Variation:** - Verschiedene Belastungsformen werden kombiniert. Die Belastung soll insgesamt 40 Sekunden nicht überschreiten.
- Organisation:** Flache Hürden, 3 Markierungen, zunächst übt jeder für sich, dann in einer Spielform gegeneinander.
- Bemerkungen:**