Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema:	Trainingsstart nach einer langen Pause	**Datum:**	11.05.2020 10:00 - 11:00
Name:	Markus Knödel	**Ort:**	Tennisplatz
Zielgruppe:	Mannschaftstraining		
Kommentar:	Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!		

Nummer: 4002
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Dynamisches Aufwärmen
Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft

Inhalt: Seilprogramm:
Nicht nur zum Training der Beinarbeit und der Koordination, gerade auch zum Aufwärmen kann das Sprungseil sinnvoll eingesetzt werden.
- normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
- Boxersprünge
- Seilspringen mit Sidestep Bewegung auf der Stelle-
- usw.

Belastung: Mittlere Intensität, 5 min

Variation:
- einbeinig springen
- Skippings beim Seilschwung einbauen
- Überkreuzt springen
- Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
- möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
- Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung

Organisation: T macht die Variationen mit dem Sprungseil vor

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:

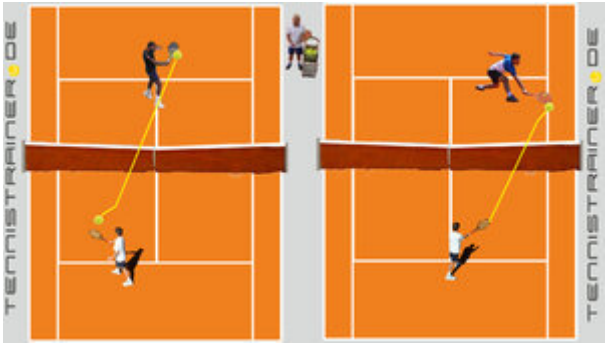
- Bewegungsausführung in der Rückwärtsbewegung
- vom Netz zur Grundlinie
- Bewegungsausführung mehr auf dem Vorderfuß = Gleichgewicht verbessern

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!

Nummer: 0310
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikerwerb
Thema: Techniktraining
Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems



Trainingsziel: Einspielen nach einer langen Pause im Kleinfeld mit besonderen Aufgaben zur Verbesserung der Koordination, der Slice-Bewegungen und des Ballgefühls

Inhalt: Die Spieler spielen Punkte im Kleinfeld mit besonderen Vorgaben aus:
Variation 1: normal, alle Schläge sind erlaubt
Variation 2: alle Bälle nur mit Slice-Bewegung und Rückwärtsdrall (Volley ist erlaubt) gespielt werden. Nach zwei neutralen Bällen werden die Punkte ausgespielt. Die Spieler sollen sich gegenseitig "bewegen" (z.B. spiele in die freie Seite, spiele gegen den Lauf des Gegners). Das Schlagtempo soll dabei nicht besonders hoch sein, die Bälle dürfen nur mit Rückwärtsdrall gespielt werden.
Variation 3: Es wird "Ping-Pong" gespielt: der Ball muss immer erst auf der eigenen Seite aufkommen, bevor er über das Netz gespielt wird. Hier darf ebenso der Ball direkt aus der Luft gespielt werden, sowie indirekt.

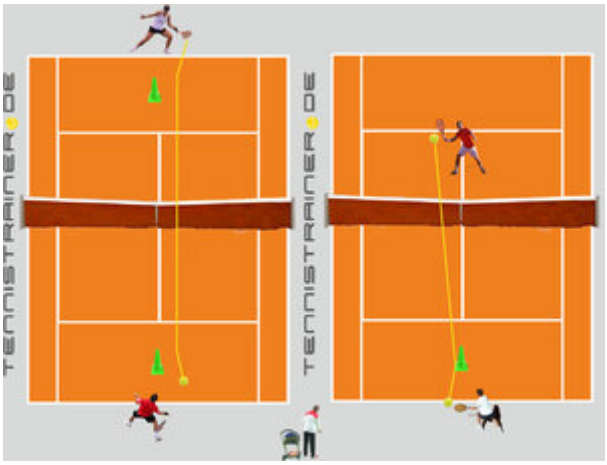
Belastung: Mittlere Intensität, 5 bis 10 min

Variation: - verschiedene Bälle verwenden = das Ballgefühl verbessern
- bei Variante 1: kein Volley erlaubt
- bei Variation 2: nur Slice erlaubt, kein Volley erlaubt

Organisation: Die Spieler spielen im Kleinfeld Punkte mit möglichst langem Ballwechsel aus, 2 Tennisplätzen im T-Feld

Bemerkungen:

Nummer: 0311
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikerwerb
Thema: Grundlinienspiel
Unterthema: Schlagrhythmustraining



Trainingsziel: Einspielen aller Schläge nach einer langen Pause, Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge, alle Grundschläge mit Aufschlag und Return einspielen

Inhalt: Einspielen nach einer langen Pause: die Spieler beginnen die Ballwechsel 2-3 Min. im T-Feld, dann an der Grundlinie mit langsamem Schlagtempo und guter Schlagsicherheit. Für die Steigerung der Genauigkeit können Ziele (Hütchen bzw. Markierungslinien) verwendent werden (natürlich nicht bei Turnieren). Das Schlagtempo wird zunehmend gesteigert, bei gleichbleibender Sicherheit und optimaler Beinarbeit. Ein Spieler geht ans Netz und spielt Volleys, danach Schmetterbälle, der Partner spielt die Bälle möglichst genau zu. Beide achten auch hier auf einen guten Schlagrhythmus mit guter Genauigkeit. Ein Spieler spielt Lobs, der andere schmettert gezielt zum Partner zurück (Zuspiel mit Slice-Lob). Ein Spieler schlägt auf (erster und zweiter Aufschlag), der andere returniert zum Aufschläger zurück (erst von der Einstandseite, dann Vorteilseite) danach wechseln Aufschläger und Returnspieler.

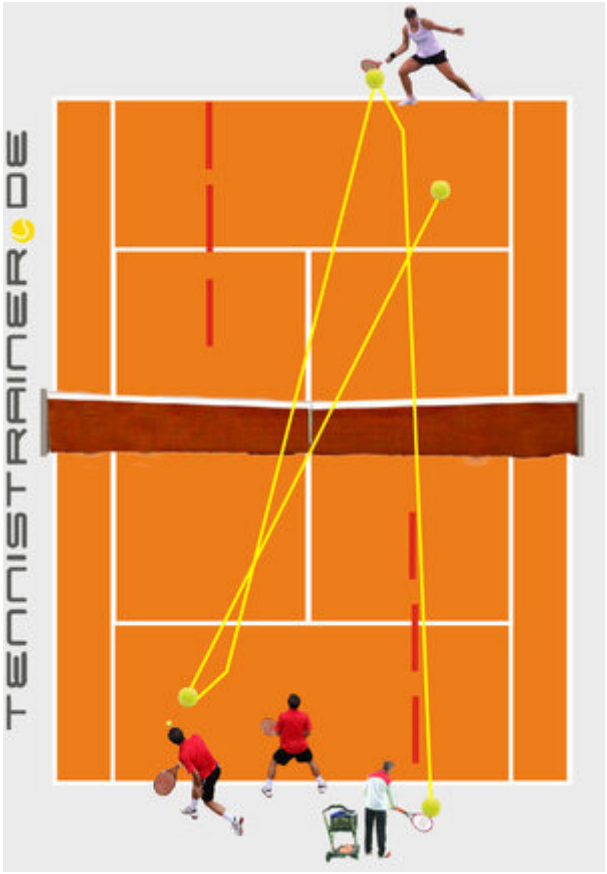
Belastung: Niedrige bis mittlere Intensität, je nach Zeitvorgabe müssen alle Schläge in 5 bis 20 Min. eingespielt werden.

Variation: - die Spieler variieren den Drall an der Grundlinie
- die Spieler versuchen die Bälle von der Grundlinie möglichst genau an die Markierungen (Hütchen oder Linien zwischen Grundlinie und T-Linie zu spielen)
- die Spieler variieren die Position an der Grundlinie (nah an der Grundlinie, hinter der Grundlinie)
- die Spieler variieren das Schlagtempo an der Grundlinie
Volley:
- die Spieler starten an der T-Linie und rücken langsam näher ans Netz auf
Spieleröffnung:
- Aufschlag, Return und 3. Ball

Organisation: Auf 2 Plätzen bei 4 Spieler. Die Spieler starten an der Grundline, dann ein Spieler an der Netzposition, danach Aufschlag- und Returnposition

Bemerkungen: Der Trainer gibt Tipps und Hinweise z.B. Schlagtechnik und Beinarbeit bzw. er baut sich als Mit- oder Zuspieler ein.

Nummer: 1001
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Grundlinienspiel
Unterthema: Für Fortgeschrittene



Trainingsziel: Verbesserung von typischen Spielsituationen auf Sand / Umstellung Sandplatz

Inhalt: Duch Markierungsstreifen wird ein Spielfeld cross auf der Rückhandseite größer als der halbe Platz abgetrennt. Der Punkt wird zunächst über die Rückhand cross ausgespielt (Fehler, wenn der Ball nicht in das vorgegenen Spielfeld kommt, Vorhand darf gespielt werden). Es werden 2 Sätze mit wechsel über die Rückhandseite gespielt.
Im zweiten Teil wird über ein vergrößertes Vorhand cross Feld gespielt.
Im dritten Teil der Trainingsform wird der Punkt mit dem Aufschlag begonnen.

Belastung: Mittlere Intensität, 30-20 min

Variation:
- auf der Rückhandseite nur Rückhand erlaubt
- auf der Vorhandseite nur Vorhand erlaubt
- 2 Sätze über die Rückhand mit Spieleröffnung durch den Aufschlag
- 2 Sätze über die Vorhand mit Spieleröffnung durch den Aufschlag

Organisation: Zwei Spieler um Punkte, der Trainer spielt den Ball ein. 2 Sätze bis 10 Punkte über die Rückhand cross, 2 Sätze über die VH cross.

Bemerkungen:

Nummer: 4198
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Beinarbeit
Unterthema: Schnellkrafttraining an der GL

Trainingsziel: Verbesserung der tennistypischen Beinarbeit auf dem Sandplatz durch rutschen und laufen

Inhalt: Die Spieler starten an der Grundlinienmitte. Die Spieler laufen mit maximalem Tempo von der Mitte zur Außenlinie. An der Außenline kontrolliertes rutschen mit anschließender Schlagbewegung. Dann um die Markierung herum, schnell mit Überstellschritt und Side-Steps zur Platzmitte zurück. Ab der Platzmitte in die Sprintbewegung umschalten, 2 bis 3 mal Vorhand-, 2- bis 3- mal Rückhand-Schlagbewegung. Die Spieler achten auf ein optimals Körpergleichgewicht bei der Schlagbewegung und einen schnellen Abdruck zur Platzmitte.

Belastung: Maximals Lauftempo, 4-6 Schlagbewegungen, 3 bis 4 Serien, 30 sec Serienpause

Variation: - die Vorhand aus offener und seitlicher Schlagbewegung mit rutschen üben
- die Rückhand aus offener und seitlicher Schlagbewegung mit rutschen üben

Organisation: Start in der Platzmitte, schnell um eine Markierung an der Seitenlinie bewegen.

Bemerkungen: Der Trainer gibt Korrekturen zur einer optimalen Beinarbeit auf Sand.