

Thema: Schwerpunkt Schnelligkeit // **Datum:** 04.05.2020 16:00 - 18:00
Athletik Übergang Mai
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: 43074
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Frequenzschnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Frequenzschnelligkeit

Inhalt: Spieler führt seitliche Skippings im Wechsel von rechts nach links und links nach rechts über Markierungslinien oder flache Hürden aus.

Belastung: Maximales Bewegungstempo, 5-8 sec., 3-5 Serien, 2-4 min.

Variation:

- T gibt verschiedene Rhythmen vor
- nach jedem Durchgang folgt ein seitlicher Medizinball-Wurf

Organisation: Markieren: Seile, flache Hütchen, Striche, Linien

Bemerkungen: Der Oberkörper soll sich in einer aufrechten Position befinden.

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: 43075
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beinarbeit
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: Frequenzschnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Aktionsschnelligkeit u. Frequenzschnelligkeit

Inhalt: Spieler führt maximal schnelle, seitliche Skippings über Markierungslinien oder Schaumstoffblöcke aus. Auf Ansage des Trainers erfolgt ein Antritt zu einem Markierungshütchen und rückwärts zurück zur Ausgangsposition. Der Bewegungsablauf wiederholt sich.

Belastung: 3-5 mal, 8-15 sec. mit 1 min. Pause; 1-4 Serien mit 2-3 min. Pause

Variation:

- Abstand der Pylone kann verändert werden
- Abstand zwischen den Markierungen kann variieren

Organisation: Linien, Blöcke als Hindernisse, plus Hütchen vorne

Bemerkungen:

Nummer: 4420
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beine
Thema: Schnellkrafttraining
Unterthema: Sprungkraftverbesserung



-
- Trainingsziel:** Verbesserung Schnellkraft/Sprungkraft der Beinmuskulatur
- Inhalt:** Beim Seilspringen sind alle möglichen Variationen denkbar. Zunächst sollten auf den Fußballen ohne Zwischensprung nur aus dem Sprunggelenk mit hoher Frequenz gesprungen werden. Wichtig: gerade Beinposition beim Springen, Fersen kommen nicht auf den Boden, gerader Rücken.
- Belastung:** 20-60 Seilsprünge, oder auf Zeit 20-60 sec, 4-10 Serien, Serienpause 1-2 min
- Variation:**
- hoher Abdruck in den Fußballen und Zehenspitzen nach oben anziehen, Doppeldurchschwung des Seils (höherer Kniehub)
 - ein Fuß springt aktiv, der andere tippt nur kurz mit der Fußspitze auf und immer wieder Fußwechsel (Boxersprünge)
 - Füße in kleiner Schrittstellung aufsetzen
 - Seil langsam schwingen und möglichst viele schnelle Bodenkontakte erreichen (Schwerpunkt mehr in Richtung Frequenzschnelligkeit)
- Organisation:** Sprungseile
- Bemerkungen:**