

Was ist TP-Tool?

TP-Tool ist eine Web-Applikation (<https://tp-tool.de>), um dem Trainer in seiner täglichen Arbeit zu unterstützen. TP-Tool betrachtet vier Schwerpunkte:

- Trainingsgestaltung
- Trainingskontrolle
- Spieler
- Gegneranalyse



Mit TP-Tool können u.a. Trainingseinheiten mit Anwesenheitslisten, Athletikzirkel, Kraftpläne oder Leistungstests erstellt werden. Handball, Athletik und Präventionsübungen, die im TP-Tool erstellt werden, sind für alle Teams eines Vereins verfügbar. Somit kann schnell eine große Übungsvielfalt entstehen. Auch erstellte Athletikzirkel und individuelle Trainingspläne können innerhalb eines Vereins geteilt werden, um somit Synergien zwischen einzelnen Teams zu nutzen.

Für die Kaderplanung steht ein eigener Spielerbereich zur Verfügung, der auch genutzt werden kann, um Leistungsbewertungen der Spieler durchzuführen oder Notizen für den jeweiligen Spieler zu erstellen.

Durch Leistungstests, Kraftpläne und Spieleraufgaben kann eine gezielte Trainingskontrolle erzielt werden. Der Bereich Gegneranalyse dient dazu relevante Informationen zu den Gegnern zu notieren und mit den Spielern zu teilen.

Spieler erhalten die Möglichkeit für sie relevante Informationen (Trainingspläne, Testergebnisse, Spieleraufgaben, ...) einzusehen, die vom Trainer freigeschaltet werden können.

Trainingsgestaltung

- Erstellung von Athletik, Handball und Präventionsübungen
- Erstellung von Tabata und Athletikzirkel
- Erstellung von Gruppenblöcken / Einteilung von Gruppen
- Erstellung von Trainingseinheiten

Trainingskontrolle

- Auswertung der Trainingsbeteiligung
- Erstellen von Spieleraufgaben
- Erstellung von Leistungstests und Testpläne
- Erstellung von Kraftplänen

Spieler

- Kaderplanung
- Erstellung von Spielernotizen und Einstufung der Stärken/Schwächen
- Erstellung von individuellen Trainingsplänen

Gegneranalyse

- Erstellung von Gegneranalysen

Reihenfolge / Gruppenzuordnung / Dauer der Übungen - Training

| # | Art | Schwerpunkt | Titel | Reihenfolge | Dauer | Gruppen | Erweichung |
|---|---------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------|-------|---------|------------|
| 1 | Handball | Endübung | Wandlaufen mit Koordinationsübungen | 18 | 15 | 12 | |
| 2 | Tafeln | Tafeln/Wandlaufen | Allgemeines Tafeln | 28 | 15 | 12 | |
| 3 | Handball | Wurfbildung | Prüfungswurfs | 38 | 15 | 12 | |
| 4 | Prävention / Regeneration | Regeneration | Ausdehnen | 100 | 15 | 12 | |

Handball: Passen - 3 Reihen - Prellmove

Beschreibung: 3 Reihen
- nach Aufbaus anordnen
- auf Positionen von 10m (Kreuzlauf, 10m)
- Pass auf die nächste Position
- Passspiel 1. Laufweg

Mindestanzahl Spieler: 8

Intensität: 8

Was wird benötigt:
Ball

Halle:
Hallenhalle

Übersicht Kraftplan Spieler

Zeitraum (Zeitraum): 01.01.2019 - 31.03.2019

Spieler auswählen:
Mustermann, Max

Kraftplan anzeigen

| # | Flüssigkeit | Kraftplan | maximale Gewichte | Trainingsgewichte | Stärke | Erstleistung | % der Maximalkraft | Auslastung/Prävention (Parameter) |
|---|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|--------|--------------|--------------------|-----------------------------------|
| 1 | Langhantel | Schulterdrücken | 100kg | 75kg | 10 | 4 | 25% | 10 |

Spieler

| # | Nachname | Vorname | Geburtsdatum | Größe (cm) | Gewicht (kg) | Position | Kader |
|---|------------|---------|--------------|------------|--------------|----------------|--------------|
| 1 | Mustermann | Max | 07.05.1988 | 190 | 95 | Rückraum Links | Fester Kader |