

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	10	1	
2	Tafeln	Tafeln/Wandlaufen	Allgemeines Tafeln	20	10	1	
3	Handball	Wurfbildung	Prüfungswurfs	10	10	1	
4	Prävention / Regeneration	Regeneration	Ausdehnen	100	10	1	

Handball: Passen - 3 Reihen - Prellmove

Beschreibung: 3 Reihen
- nach Aufbaus anordnen
- auf Positionen von 10m (reihen 10, 8m)
- Pass auf die nächste Position
- Passspiel 1. Laufzug

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	Klubbellanghantel		27.05.2018	31.05.2018	75%	10
		anhand - Schulterdrücken						
			190 kg	75 kg				

Spieler

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