

TRAINING IM FOKUS

SCHNELLIGKEITSTRAINING (13-18+J.)

Folgende Übungen können ein Schnelligkeitstraining für Jugendliche ab 13 Jahren füllen. Ein allgemeines Warm-Up kann mit Factsheet 2.0 durchgeführt werden. Die Einheit sollte im ausgeruhten Zustand durchgeführt werden. Der Fokus im Training liegt auf einer optimalen Bewegungsqualität und maximaler Bewegungsgeschwindigkeit. Warm-Up (WU) 1 und 2 dienen der Erwärmung der Arbeitsmuskulatur, mit Übungen 1-4 werden Schnelligkeitsaspekte verbessert.

N°	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	ZIEL	BILD 1	BILD 2
WU1	SPRÜNGE	A. Pogos 15x - mit annähernd gestreckten Beinen aus einer Streckung des Sprunggelenks vom Boden abdrücken; 1-3 Serien, 2min Pause B. 3er 5er Hopp - 3x 5x hintereinander ohne Pause beidbeinig maximal weit springen, erster Sprung aus dem Stand, danach aus der Landung direkt weiter; 1-3 Serien, 2min Pause			
WU2	STEIGERUNGSLAUF	• Langsam beginnen, Tempo kontinuierlich auf ca. 80% der maximalen Geschwindigkeit steigern, im Ziel auslaufen und nicht abrupt abbremsen • VARIATION: Wegstrecke zwischen 10m und 30m, vorwärts, Intensität steigern • 10-30m 2-3 Serien bis 80% Intensität 2-3min Pause			
1	Y-SPRINTS	• Koordinationsleiter durchlaufen, anschließend 5m Antritt auf Hütchentor • Auf äußeres Signal einer zweiten Person erfolgt am Hütchen ein Richtungswechsel in angezeigte Richtung • VARIATION: Vorwärts und rückwärts mit 1/2/3 Kontakten pro Feld; Seitwärts mit 2/4 Kontakten, Kontakte pro Feld variieren (z.B. 1-2-3-3-2-1, 1-2-3-4, 1-3-1-3, ...), Steps nach außen, Signal wird in entgegengesetzte Richtung gezeigt, zusätzlich Stopp-Signal einbauen • MATERIAL: Koordinationsleiter, 3 Hütchen • 4-6 Sprints 3 Serien 2-3min Pause zwischen den Wiederholungen 4-5min Serienpause			
2	STICK & CONE DRILL Höhe	• Hürden in einer eckigen Acht aneinander aufstellen, Stangen auf Kniehöhe einstellen, Hürden beidbeinig und möglichst ökonomisch überspringen, den Oberkörper stabil halten, Landung erfolgt mit kleinem Zwischenhopser • VARIATION: Hände in der Hüfte vs. Hände frei, Springen ohne Zwischenhopser; Springen mit 1/4 Drehungen • MATERIAL: 7 Hürden • 2-3 Durchgänge 3min Pause zwischen den Durchgängen			
3	STICK & CONE DRILL Speed	• Höhe des Stick & Cone Drill (Übung 4) auf zwischen 5cm und 10cm anpassen, Einbeinig den Parcours mit maximaler Geschwindigkeit durchspringen, schnell vom Boden abdrücken, Bei durchgängigen Pfeilen Fußwechsel in der Luft • VARIATION: Hände in der Hüfte vs. Hände frei, Springen ohne Zwischenhopser; Springen mit 1/4 Drehungen • MATERIAL: 7 Hürden • 2-3 Durchgänge 3min Pause zwischen den Durchgängen			
4	SKATINGSPRÜNGE diagonal	• Von einem auf das andere Bein diagonal nach seitlich vorne springen, Fokus auf eine stabile Landung • Skatingsprünge über eine Strecke von 15m (ca. 20 Sprünge), zwei Bahnen (einmal vorwärts, einmal rückwärts) • VARIATION: Skatingsprünge ohne Pause, maximal hoch oder maximal weit nach außen/vorne, rückwärts springen, Hände in Hüfte • 15m o. 20 Sprünge 2 Bahnen 3 Serien 3-4min Serienpause			