

TRAINING IM FOKUS

SCHNELLIGKEITSTRAINING (9-12J.)

Folgende Übungen können ein Schnelligkeitstraining für Kinder ab 9 Jahren füllen. Ein allgemeines Warm-Up kann mit Factsheet 2.0 durchgeführt werden. Die Einheit sollte im vollständig ausgeruhten Zustand durchgeführt werden. Der Fokus im Training sollte auf einer optimalen Bewegungsqualität und maximaler Bewegungsgeschwindigkeit liegen. Warm-Up (WU) 1-3 dienen der Erwärmung der Arbeitsmuskulatur; mit Übungen 1-4 wird die Schnelligkeit trainiert.

N°	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	BILD 1	BILD 2
WU1	SEILSPRINGEN	• Beid-/einbeinig springen, aus dem Sprunggelenk federn, Zehenspitzen anziehen • VARIATION: Schrittstellung, vorwärts/rückwärts schwingen, Arme überkreuzt, Doppelschlag, Zeit oder Wiederholungen variieren • MATERIAL: Springseil • 30-45s 20-30 Sprünge 2-3 Serien 2-3min Serienpause		
WU2	KOORDINATIONS-LEITER	• Leiter durchlaufen, Fokus auf schneller Beinarbeit • 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 • MATERIAL: Koordinationsleiter oder kleine Hütchen, Stangen, o.ä. zur Markierung kleiner Felder • 5-10s 2-3 WH 8-12 Variationen 2-3 Serien 2-3min Pause		
WU3	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 WH bis 80% Intensität 2-3min Pause		
1	SPRINT geradeaus	• Ausgangsposition im Dreipunktstart, dazu Schrittstellung und Hand neben vorderen Fuß abstützen; Spannung in den Schultern, aufrechter Oberkörper; aktiver Fuß Einsatz auf dem Vorfuß; Schwung aus den Schultern, Ellbogenwinkel bleibt konstant (Factsheet 3.0) • VARIATION: Volumen steigern (z.B. 5 statt 4 Sprints pro Serie, 3 Serien), Startposition verändern (Tiefstart, Hochstart, liegend, ...) • 4 Sprints 10-20m 2 Serien Pause zwischen den Sprints 3min, 4-5min Serienpause		
2	SKATINGSPRÜNGE diagonal	• Von einem auf das andere Bein diagonal nach seitlich vorne springen, Fokus auf eine stabile Landung • VARIATION: Skatingsprünge ohne Pause, maximal hoch oder maximal weit nach außen/vorne, rückwärts springen, Hände in Hüfte • 15m o. 20 Sprünge 2 Bahnen 2 Serien 3-4min Serienpause		
3	DROP JUMP Reaktivkraft	• Positionierung auf einer Box oder Stufe (Höhe ca. 20-30cm) • Nach unten fallen lassen und mit möglichst kurzem Bodenkontakt so hoch wie möglich vom Boden abspringen; auf stabile Beinachse achten (Linie von Hüfte, Knie, Sprunggelenk) • VARIATION: Höhe, Untergrund u./o. Beinstellung; Sprunganzahl • MATERIAL: Box/Stufe/... • 6 Sprünge 3 Serien 3min Serienpause		
4	HÜRDENSPRÜNGE Parcours	• Aus 6-10 Hütchenreihen oder kleinen Hürden einen Parcours aufbauen, ca. 10-15 Sprünge zum Durchspringen, Bewegungsrichtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal • VARIATION: Höhe der Hürden variieren, Hände frei oder in der Hüfte, einbeinig/beidbeinig, Zwischenhopser • MATERIAL: Hürden, Stöcke, Hütchen, o.Ä. • 1 Testdurchgang 2-3 Durchgänge mit maximaler Geschwindigkeit 3min Pause zwischen den Durchgängen		