

Schnelligkeitstraining

(2-3 mal die Woche; 1-2 Tage Pause zwischen den Einheiten)

- *Vor jedem Schnelligkeitstraining muss gut aufgewärmt und mobilisiert werden!*
- *Ausführungen mit maximaler Geschwindigkeit!*
- *Letzte Wiederholung soll im selben Tempo wie die erste Übung durchgeführt werden*
- daher ausreichend lang erholen

Thema: Lauf ABC und Sprints

	<p>Übung 1: Lauf ABC ca. 15-20 m</p> <p>Alle Übungen können sowohl vorwärts als auch rückwärts durchgeführt werden! Arme immer in der Bewegung mitnehmen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • lockeres laufen • Sprunggelenk strecken (zuerst im Stand, dann im Gehen anschließend im Lauf) • Fußklappen (größtmögliche Bewegung im Sprunggelenk) • Kniehebegehen (mit hohem Kniehub gehen, Ferse aufsetzen, Fußspitze ist angezogen) • anfersen (bis zum Gesäß) • Kniehebelauf (min. auf Hüfthöhe) • 2 x knieheben 2x anfersen • 2 x knieheben 3x anfersen • Hopserlauf (Arme mitnehmen) • Stehschritt („wildaufsetzendes Pferd“ - Boden zurück schieben) • Ballenlauf (Skippings) • Tappings • Hopserlauf in die Höhe (lange Flugphase) • Sprunglauf • Überkreuzlauf seitlich Arme gegengleich mitbewegen mit und ohne hohen Bein • Storchengang bzw. Storchenlauf • federnder Lauf auf Ballen • Schlaglauf (mit gestreckten Beinen eine Scherenbewegung ausführen)
	<p>Übung 2: 20 m Sprints</p> <p>Steigerungsläufe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m • locker Starten bis zur max. Geschwindigkeit • 3 Wiederholungen • vollständige Erholung (min. 2 Minuten Pause) <p>Hochstart-Sprints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 m Sprint mit Zeit stoppen • 5 Wiederholungen • vollständige Erholung • Zeit beim ersten Lauf soll gleich schnell sein, wie letzte Wiederholung <p>Sprint aus der Startposition: mit aktiven wegdrücken Vorübung: aus der Startposition wegspringen und in „Telemarkposition“ landen</p>

Thema: Laufkoordination an der Laufleiter

	Übung 1: Laufleiter Lauffolgen Durchlaufen: <ul style="list-style-type: none"> • Einfachberührung • Doppelberührung • 2 Kontakte vor, 2 Kontakte zurück • mit Arm heben bei Hütchen • einmal re/ einmal li raus steigen • Dreifachberührung • mit Ball zuwerfen • Einfach- oder Doppelberührung mit Wegsprinten (ca. 10 m) • du kannst auch alle Übungen des Lauf-ABCs in der Laufleiter machen
	Übung 2: Laufleiter Sprungfolgen Durchspringen: <ul style="list-style-type: none"> • beidfüßige kleine Prellsprünge vorwärts • beidfüßige kleine Prellsprünge seitwärts • Zickzackwärts immer einen Holm zwischen den Füßen • Mäanderförmige Sprungfolge • Start vorwärts: einmal gegrätscht, einmal zusammen im Kästchen • Einbeinsprünge li/re • Sprungserien mit Sprungbeinwechsel z.B. zwei, drei, vier Sprünge am gleichen Bein (Reifen versetzt)
	Übung 3: Laufleiter Partnerübung Partnerübung: <ul style="list-style-type: none"> • 2 Laufen seitlich mit und „ziehen“ einen durch die Leiter mit je einer, zwei,... Berührungen pro Kästchen

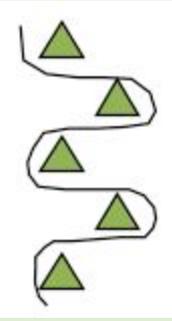
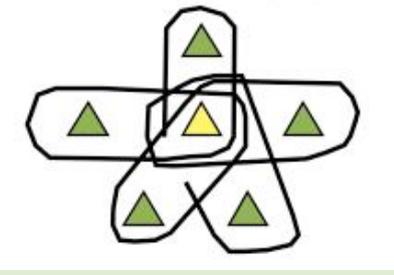
**Thema: Stiegenlauf und Sprungkraft
ca. 8-15 Stufen**

	Übung 1: Lauffolgen <ul style="list-style-type: none"> • Laufen aktive Armarbeit • Kniehebelauf • Anfersen • Hopserlauf 1 Stufe • Hopserlauf 2 Stufen
Hier geht es zum Video	Übung 2: Sprungfolgen Durchspringen: <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinige Sprünge 1 Stufe • beidbeinige Sprünge 2 Stufen • beidbeinige Sprünge 3 Stufen • einbeinige Sprünge 1 Stufe links / rechts • beidbeinige Sprünge seitlich 1 Stufe links / rechts • beidbeinige Sprünge zickzack (Slalom) • beidbeinig - einbeinig links - beidbeinig - einbeinig rechts • beidbeiniger Sprung - Landung in Hockeposition 4 Sekunden halten

Thema: Reaktionsschnelligkeit (Partner notwendig)

	<p>Übung 1: Reaktionsschnelligkeit 10-15 m</p> <p>auf Ruf des Trainers wird gefangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwarz-weiß • gerade-ungerade (mit Würfel, Rechenaufgabe, Hütchen) • Schere, Stein, Papier • wahr oder falsch (Aussagen) <p>unterschiedliche Startpositionen mit unterschiedlichen Startsignalen (klatschen, pfeifen, Arm heben, winken,...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • stehend zueinander • stehend Rücken an Rücken • im Langsitz • im Liegen (Bauch/Rücken) • in Liegestütz • in Tiefkniebeuge • im Tiefstart
	<p>Übung 2: Reifen einholen</p> <p>Vorübung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reifen zurollen (li/re Hand) • Reifen in der li Hand mit re Hand wegstoßen • Reifen mit Drall vorwerfen, damit er bei Partner stehen bleibt <p>Hauptteil: Reifen wegrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit einem Fuß durchsteigen • hinten vorbei laufen • vorne vorbei laufen • durchgreifen • drüberspringen • durchspringen

Thema: Agility

	<p>Übung 1: Slalomläufe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hütchen im Slalom nahe der Falllinie anordnen • Hütchenabstand ca. 3 m • Hütchenanzahl ca. 5-8 • 5 Wiederholungen • Pause ca. 3 min (Pause zum Jonglieren nützen)
	<p>Übung 2: Sternlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blickrichtung: immer gleich • immer um das Mittelhütchen laufen • Distanz ca. 3 m • 3 Wiederholungen • Pause: vollständig (Pause zum Jonglieren nützen)
	<p>Übung 3: Ballreaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Läufer steht hinter Linie: • Ball fallen lassen, bevor der Ball nochmals aufkommt, muss er gefangen werden • Ball links oder rechts hoch wegwerfen, Läufer muss den Ball vor Bodenkontakt auffangen