

Samstag 26.06.2021; Trainerfortbildung Skimittelschule Neustift

Referentin: Adriana Knoll, Trainerin mit Schwerpunkt Leichtathletik

06606233002 / adriana.knoll@gmail.com

Teil: Schnelligkeit

- Besprechung

Im ausgeruhten Zustand; Immer 100% geben (mit Gegner, Zeitdruck etc.);  
Intensität vor Umfang; Sensible Phase zwischen ca. 8-12;

- Basics aus der Leichtathletik:

Wie schaut ein richtiger Sprintschritt überhaupt aus? (Aufrechter Oberkörper, Arme 90 Grad, Laufen am Ballen, Knie fast 90 Grad, „Anfersen“; aktiver Fußaufsatz)

Lauf ABC: Aufwärmen für Schnelligkeitstraining; Profitipp: verschiedener Untergrund

- Verschiedene Arten von Schnelligkeit und Übungen/Spiele dazu

Ansatz	Was versteht man darunter?	Übungen
<b>Koordinativ</b>	Allgemeine koordinative Übungen unter Zeitdruck	Reifen-Schere-Stein-Papier (verschiedene Routen) Koordinationsleiter und Zeit stoppen (wenn langsamer 5 Liegestütz)
<b>Handlungsspezifisch</b>	Reaktion akustisch & visuell!	Hütchen/Frisbee auf Kommando fangen An Wand stehen und auf Kommando wegsprinten (versch. Pos.) Kniehebelauf im Stehen und auf Kommando reagieren
<b>Energetisch</b>	Schnelligkeitsausdauer	Zyklisch: Seilspringen 30''; Kniehebelauf'' Gut in Zirkelform trainierbar Spielerisch: Ballspiele wie Basketball/Handball; Staffelspiele
<b>Kraftansatz</b>	Intramuskuläre Koordination	„erschwerter Bedingungen“ Sprints mit Zugwiderstand oder Fallschirm, Radfahren mit Widerstand, Kniehebelauf auf Matte
<b>Neuromuskulär</b>	Schneller als eigentlich möglich	„erleichterter Bedingungen“ Bergab-Läufe, Sprint mit Gummizug