

Sprinttraining

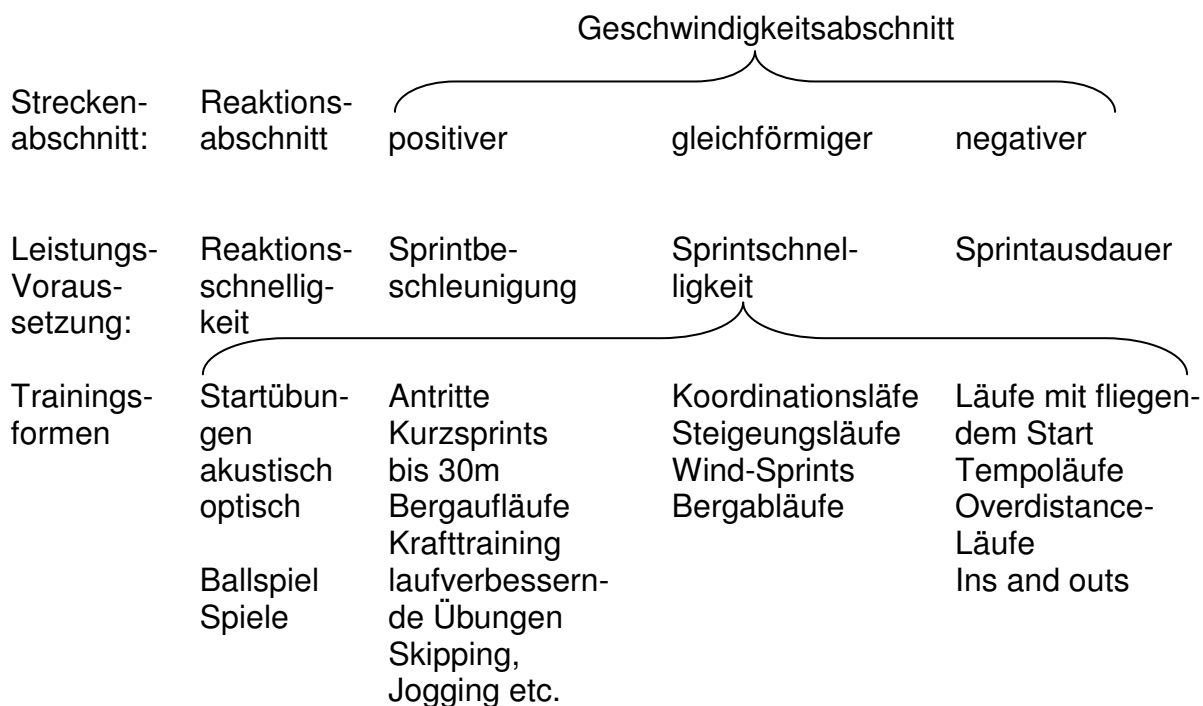
Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Wie trainiere ich den Sprint ?

Von den Minis bis zu den Knaben B sollte auf ein isoliertes Sprinttraining verzichtet werden und durch vielseitige unterschiedliche Bewegungs- und Belastungsreize in Form von Fangspielen usw. ersetzt werden (Kleine Spiele von Döbler & Döbler).

Der Sprint setzt sich zusammen aus:



Übungsschwerpunkt: Reaktionsschnelligkeit

Reaktionsübungen auf optische, akustische und taktile Reize.

Reaktionsspiele und –staffeln (Haschen, Fangen, Foppen, Abschlagen etc.)

Startabläufe aus der Bauchlage, Kauerstellung, Hoch- und Tiefstartstellung

Schnellkraftgymnastik als Reaktionsübungen, Ballspiele

Übungsschwerpunkt: Sprintbeschleunigung

Steigerungsläufe (Läufe über 60 bis 100m mit allmählicher Temposteigerung)

Partnerschieben und –ziehen (siehe Foto 1 und 2)

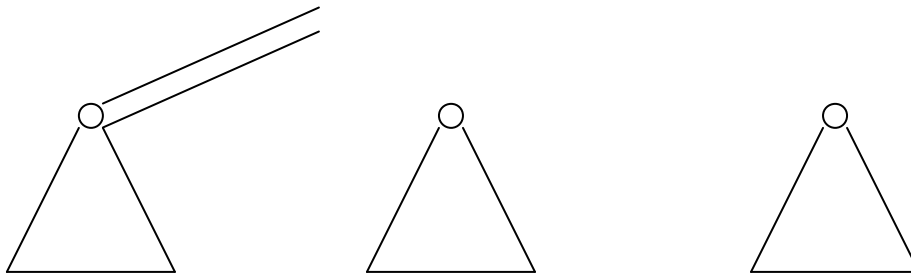
Kurze Sprints über 30 bis 50m

Laufverbessernde Übungen wie Hopslerlauf, Jogging (Ballenabdruck), Skipping, Kniehebelauf, Sprunglauf
Mehrsprünge, beid- und einbeinsprünge auf dem Rasen, auf Matten, in verschiedenen Kombinationsformen
Bergaufläufe und spezielles Krafttraining

Das Allerwichtigste :

Jede Serie, Übung nur in völlig erholtem Zustand beginnen !

Hürdentraining



Sprungserien über erhöht liegenden Schläger / Stangen
Abstand der Hindernisse max. 100cm.
Höhe max. 90cm
7 Serien à 7 Sprünge

Einbeinige Serien
Rhythmuswechsel
Schluss sprünge

