

Schnelligkeitstraining

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Die Schnelligkeit wird unterschieden in:

- | | |
|--------------------------|---|
| - Reaktionsschnelligkeit | (Fähigkeit, möglichst schnell Signale in Bewegung umzusetzen) |
| - Aktionsschnelligkeit | (Fähigkeit, Bewegungsabläufe in kürzester Zeit auszuführen) |
| - Schnellkoordination | (Fähigkeit, Aktionsschnelligkeit ohne Ermüdung durchzuführen) |
| - Kraftschnelligkeit | (Fähigkeit, alle Bewegungsabläufe gegen größere Widerstände kürzestmöglichst auszuführen) |

Alle Komponenten kann man einzeln oder auch gleichzeitig trainieren.

Das **Reaktionsvermögen** wird geschult durch z.B. Sprints, die auf ein Signal hin (akustisch, optisch oder haptische Berührung) ausgeführt werden müssen. Beispiele sind:

- Starts aus verschiedenen Positionen
- Alle Formen des Nachlaufen
- Schwarz - Weiß
- Reaktionsspiele und -Staffeln
- Ballspiele (vor allem Tischtennis und Volleyball)
- Computerspiele (Schulen aber nur die Verbindung Kopf - Finger)

Die **Koordination** wird durch die unterschiedlichsten Laufformen geschult wie :

- | | |
|--------------------|--|
| Lauf-ABC | (siehe Anhang) |
| Koordinationsläufe | (Übergang Skippings in einen Antritt) |
| Tempowechseläufe | (über 100 - 200m mit ständig wechselndem Tempo) |
| Windsprints | (kurze Antritte innerhalb eines Laufes) |
| Steigerungsläufe | |
| Bergabläufe | |
| Mischläufe | (z.B. 30-40-50-40-30m) |
| Endlosstaffel | |
| Ins and Outs | (Temposteigerung in die Kurve hinein und heraus) |
| Slalomlauf | |

Schnelligkeitstraining

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Die **Kraftschnelligkeit** wird trainiert

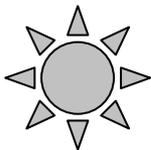
(nicht durch reines Krafttraining wie z.B. Bodybuilding, da die Bewegungen viel zu langsam werden, sondern) durch:

Sprung-ABC (siehe Anhang)
Sprungtraining (siehe Anhang)
Läufe gegen Widerstand (Schieben oder Ziehen des Partners etc.)
Bergaufläufe

Komplexe Übungsformen des Schnelligkeitstrainings im Hockey stellen dar:

Schieben, Schlenzen usw. gegen den Widerstand des Däuserbandes
Kurvensprint mit Schläger und Ball
Hockeyzirkel
Torschuss mit Behinderung und/oder nach Slalomlauf
Handicapspiele (z.B. ein Tor muss nach 30 sec. erzielt worden sein)

Das Wichtigste !



Bei allen Formen muss der Spieler vor jedem Lauf vollständig erholt sein
(Kontrolle durch Puls oder Atemfrequenz) !

