

SCHNELLIGKEITS (SPEED) -TRAINING

Dienstag, 21. Juli 2015 11.15 – 12.15
Donnerstag, 23. Juli 2015 9.45 – 10.45

Reaktionssprints auf ein taktilen Signal

Sprints mit vorgegebener Geschwindigkeit (linearer Lauf, in anderen geometrischen Formen)

Ganglaufen (100m Strecke in 5 Zonen a 20m/ Lauf im 1. bis 4. Gang/Auslaufen)

Trichtersprints

Frequenzorientierte Sprints mit Richtungswechsel

Viereckläufe nach Zeit (Quadratisches Übungsfeld mit 50m Seitenlänge/ Vorgegebene Zeit beträgt z. B. 15 sek.) Schulung des Tempogefühls

Wettspiel – Sprints Partner gegen Partner

Wettspiel – Paarwettsprints

WETTKAMPFFORMEN SCHNELLIGKEIT

Additionssprint (Hochstart/5 sek. Zeit/20m-Strecke/ 6 x 1,5m Zonen/6 Versuche pro Team)

Risikosprint (Tiefstart /4 sek. Zeit/6 versch. Startlinien/Ziel in 20m Entfernung/2 Versuche p.P.)

Moosgummiring-Sprint (7sek. Zeit/Hochstart /11m Distanz/6 Ringe 1,2m Abstand/2 Versuche p. P.)

Teambewerb – „Schneller als die Polizei erlaubt“ (mit Lichtschranken – Messung)
Zuerst Slalomlauf um 5 Slalomstangen, dann Zeitmessung für die 15-20m „fliegend“ per Lichtschranke