

3 Kurzsprint

Koordination: Dribblings

Nr. 01a



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Dribble-Drills über mehrere Meter werden in einer zyklischen Bewegung durchgeführt.

Variationen (optional)

- „Ankle“- , „Calf“- , „Knee“-Dribbles – ein Übersteigen des jeweiligen Körpersegments und damit einer Variation der Dribble-Höhe
- Einbeinige Ausführung
- Unterschiedliche Armpositionen/-bewegungen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt bei leichter Gesamtkörpervorlage
- Vorspannung des Fußes
- peitschenartiger Fußaufsatz mit dem gestreckten Bein auf dem Boden
- Entwicklung von Vortrieb über eine runde/zyklische abwärts gerichtete Zugbewegung

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen einzelner Elemente der Sprintbewegung in kleinster Form



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Unterhocken: Über ein schnelles Lösen des Beines von hinten und Führen des Fußes unter das Gesäß wird eine sprintspezifische Körperposition erarbeitet. In der vorderen Schwungphase wird der Fuß aktiv nach hinten unten geführt.

Variationen (optional)

- Einseitige Ausführung
- Verknüpfen der Drills aus Dribblings und Unterhocken (aufsteigend in Höhe)

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt bei leichter Gesamtkörpervorlage
 - Berühren der Ferse des Gesäßes (daher „Unterhocken“ oder „Unterfersen“)
 - Spitzes nach oben hinten Führen des Ellbogens in der Armführung
- peitschenartiger Fußaufsatz mit dem gestreckten Bein auf dem Boden bei angezogener Fußspitze
- Entwicklung von Vortrieb über eine nach unten gerichtete Zugbewegung

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der motorischen Kontrolle der Zielbewegung des Sprints in seiner Grundform



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Straight-Legs: Beide Beine werden gestreckt alternierend nach hinten unten geführt.

Variationen (optional)

- Bewegungsdurchführung auf Weite, mit maximaler Frequenz oder aufsteigend in Weite/Frequenz
- Unterschiedliche Armpositionen/-bewegungen
- Wechselausführung mit anderen Drills (z.B. 8x Straight-Leg, 8x Unterhocken) oder direkter Übergang in den Sprint

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- aktive Zugbewegung des Beines nach hinten unten
- Vorspannung des Fußes
- Deutliche Entwicklung von horizontaler Geschwindigkeit

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen des Entwickelns von Vortrieb über eine Zugbewegung am Boden



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- In dieser Hopslerlaufvariante mit dem Fokus auf die Backside-Arms wird die Beinarbeit gering gehalten und die Arme sind neben dem Körper gestreckt und hinter dem Körper spitz im Ellbogen. Dabei sollte idealerweise mehr Armarbeit hinter als vor dem Körper stattfinden.

Variationen (optional)

- Sprintspezifische Durchführung des Hopslerlaufs auf Weite oder Geschwindigkeit
- Einseitig betonte Ausführung

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- hoher Körperschwerpunkt
- hohe Ellbogenführung auf der Körperrückseite
- geringe Bewegungsamplitude der Armbewegung auf der Körpervorderseite

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der Backside-Arms-Bewegung

Beschleunigung: Drop-In

Nr. 01



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Der Dropin zählt zu den Beschleunigungsformen. Nach einem kleinen horizontalen Auftaktthopser wird mit Kniehub beschleunigt. Die Fersen werden in der hinteren Schwungphase schon frühzeitig in Richtung Gesäß geführt und der Fuß in der vorderen Schwungsphase aktiv nach hinten unten gezogen.

Variationen (optional)

- n.a.

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Rhythmisches Beschleunigungsverhalten gefordert
- Konstantes Generieren von horizontalem Vortrieb
- Frühes Entwickeln von Kniehub und Einleiten des Unterhockens
- stetiges und kein abruptes Aufrichten des Körpers

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulen der späten Beschleunigungsphase

Beschleunigung: Hochstartvarianten

Nr. 01A



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Aus der Schrittstellung wird die Beschleunigung über ein „sich-nach-vorne-Rollen“ eingeleitet

Variationen (optional)

- Fallstart (paralleler beidbeiniger Stand, Körper nach vorne fallen lassen), Rollstart (beidbeiniger Stand in Schrittstellung, nach vorne fallen lassen), Dreipunktstart
- Tiefstarts aus dem Startblock

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Flaches nach vorne „schießen“
- Minimieren der Bremsstöße durch aktives Setzen der Schritte unter den KSP
- Rhythmisches Beschleunigungsverhalten (Geschwindigkeit erhöht sich von Schritt zu Schritt)

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Schulen der initialen Beschleunigung



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Die Athleten*innen nehmen nebeneinander ihre Startpositionen auf der Bahn ein. Auf ein Startsignal wird eine vorgegebene Strecke maximal schnell gesprintet.

Variationen (optional)

- Sämtliche Position als Ausgangsposition für die Beschleunigung denkbar

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- möglichst schnelle Reaktionszeiten
- flüssiges Beschleunigungsverhalten

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Variantenreiches Erlernen der initialen Beschleunigung
- Wettkampfcharakter kann motivational positiv sein



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- 10-15 Minihürden werden im Abstand von ca. 1,80 Metern aufgestellt, diese werden mit ca. 10m Anlauf durchlaufen

Bewegungsbeschreibung

- Aus zirka 8 Schritten Anlauf mit höchstmöglicher Geschwindigkeit durch/über die 10 Mini-Hürden sprinten

Variationen (optional)

- Frequenzorientiertes Sprinten mit kürzeren Abständen (1,20m-1,60m)
- Schrittlänge innerhalb der Saison/des Laufes entwickeln (von 1,65 m, über 1,75 m, bis zu 1,85 m)
- einige Meter nach den Minihürden weiter sprinten lassen, um Technikmuster zu festigen

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- flüssiges Überlaufen der kleinen Hürden mit hoher Geschwindigkeit
- hoher Körperschwerpunkt (Unterfersen und Backside-Arms als Technikmuster)
- schnelles Lösen des hinteren Beines und Einleiten der vorderen Schwungphase

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der Technik des freien Flachsprints



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Ein Medizinball wird so auf dem Boden platziert, sodass er von dem auf einer Erhöhung stehend Sportler*in getroffen werden kann

Bewegungsbeschreibung

- Aus der Kniehubposition führt der/die Sportler*in das Bein peitschend nach unten in Richtung Ball. Gleichzeitig wird ein wechselseitiger Armschwung ausgeführt.

Variationen (optional)

- n.a.

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Locker lassen im Kniegelenk und somit gestrecktes Auftreffen des Fußes auf dem Ball
- Hohe nach hinten unten abwärts gerichtete Bewegung des Beines
- Deutliche Zugbewegung und somit Wegrollen des Balls nach hinten
- Angezogene Fußspitze

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Peitschen-Bewegung des Beins in der vorderen Schwungphase



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Medizinball, Hütchen

Bewegungsbeschreibung

- Der Athlet platziert sich an seiner Ablaufmarkierung, nimmt seine Ablaufposition ein und hat aus dieser die Markierung für den Ball (imitiert den Anlaufenden Athleten) fest im Blick.
- Der Trainer rollte den Ball in Richtung des Athleten, dieser beschleunigt, sobald der Ball die Marke berührt, maximal los.

Variationen (optional)

- Variationen in der Ballgeschwindigkeit/-größe
- Nutzen weiterer visueller Reize

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- der Ablaufende beschleunigt maximal
- Lässt sich ein Muster erkennen? Wird immer zu spät/zu früh/passend reagiert?

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen Einschätzen von Geschwindigkeiten sowie das eigene Reagieren auf visuelle Reize