

# SCHNELLIGKEITSTRAINING IM BAUSTEINSYSTEM

*Jan Dreier*



# *WARM UP*

- Erinnerung Erwärmung:
  - physisch
  - Kongnitiv
  - Emotional
  
- (z.B. Spiegel)

# JAN DREIER FACHAUSBILDUNGEN

- Sportstudium /Offiziersausbildung BW
- C-Trainer Athletics '98
- B-Lizenz Mehrkampf
  - B-Lizenz Sprung
  - B-Lizenz Sprint
  - B-Lizenz Lauf
  - B-Lizenz Wurf
  - A-Lizenz Lauf 2016
- Medizinischer Fitnesstrainer (Akademie Damp, Physiotherapeutische Aspekte)
- A-Trainer Diplom Mentaltrainer Leipzig(Sportpsychologie)
- Diverse Zusatzausbildungen in weiteren Sportarten
  
- Selbst aktiv seit 20 Jahren im Leistungssport

# ARBEITSBEREICHE

- 14 Stunden/Woche Leichtathletiktraining für Jugendliche, Schüler + Erwachsene (LM, Top 10 Deutschland) Mehrkampf, Sprint, Wurf, Lauf
- Deutsche Meisterin 2015/Deutsche Vizemeisterin/ 40 LM je Jahr/ 2014 erfolgreichster Verein in SH
- Seit 2004 Lehrwart des SHLV – Verantwortlich für gesamte Trainerausbildung + Fortbildung in SH
- Internationale Referenteneinsätze in Indonesien für den DLV und das Auswärtige Amt
- Universität Lehre 6 Jahre
- Lehrerfortbildung und Ausbildung Schleswig-Holstein
- Konditionstrainer Landeskader Turnen, LK Rhythmische Sportgymnastik, Handball 2.Bundesliga Frauen, Oeversee, HKUF, Duvenstedt, Tennis, Fußball,
- Mentaltrainer Landeskader, 2008 Olympische Spielevorbereitung Top Team Peking Schützen, WM-Teilnehmer Agility,...
- Vereinsvorsitzender Flensburg 300 aktive Athleten

# ATHLETEN



# VORHABEN

- Sprint- Wurf- und sprungstarke Athleten
- Variable Verfügbarkeit
- GESUNDE Athleten
- Auf allen Positionen

## Das Projekt »Tempohandball« wird weiter fortgesetzt



Machen gemeinsame Sache - der TSV Nord und der LK Weiche.

Foto: FLA

HARRISLEE. Die Saisonvorbereitungen beim Handball-Zweitligisten TSV Nord Harrislee, dem »Nordexpress« sind voll im Gange. Ein Garant für das gute Abschneiden der Nord-Frauen ist der Anspruch des Trainers Thomas Blasczyk, Tempohandball zu spielen. Basis für Tempohandball ist neben einer guten Kondition vor allem der schnelle Antritt und hohe Laufgeschwindigkeiten.

Umso erfreulicher ist somit für den TSV Nord und den Leichtathletik Klub Weiche die Fortsetzung ihrer Kooperation. Seit gut zwei Jahren arbeitet Athletiktrainer Jan Dreier an den »Basics«. Neben der laufenden Vorbereitung steht auch einmal wöchentlich Athletiktraining an. Insbesondere der Antritt, aber auch die

Sprint- und Sprungkraft stehen für 2012 im Mittelpunkt. Netter Nebeneffekt: Die Verletzungsdichte ist in den letzten beiden Jahren deutlich zurückgegangen und im Spiel konnten viele Spielerinnen durch sehenswerte Sprints gemischt mit hohen Einsatzwillen überzeugen.

Auch mental schlägt sich das Training nieder: Einerseits haben die Spielerinnen wesentlich mehr Vertrauen in ihr Können, andererseits werden Techniken für Aktivierung zu Spielbeginn mit dem Mentaltrainer erprobt und eingeübt.

Inzwischen ist der erste Teil der Vorbereitung angelaufen. Die Spielerinnen trainieren mit eigenen Trainingsplänen und nehmen auch am Training der Leichtathleten teil.

Aber die Kooperation hat auch weitere Aspekte: In der vergangenen Saison fanden immer mehr Leichtathleten den Weg in die Holmberghalle. Beim Spiel gegen Travemünde hatten sich knapp 30 Leichtathleten eingefunden und feuerten die Trainingspartner lautstark an.

Jan Dreier, zugleich Vereinsvorsitzender des LK Weiche, freut sich über die Fortsetzung: »Beide Seiten können von der anderen profitieren. Die Nordfrauen gewinnen an Schnelligkeit, Sprungkraft und Fitness und die Leichtathleten sehen guten Handball und lernen, dass es möglich ist, mehr als fünf Wochenenden im Jahr für Wettkämpfe zu verwenden. Ich freue mich über die Fortsetzung.« (FIA)



„Geschwindigkeit“

Absolutes Erfolgskriterium

Nicht durch Fleiß zu ersetzen

# DEFINITION

- **Schnelligkeit** ist die Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell realisieren zu können
- Handlungsschnelligkeit bezeichnet die Fähigkeit, technisch-taktische Handlungen situationsgerecht und präzise in optimaler Zeit und Intensität effektiv zu realisieren.

# UNTERTEILUNG IM GRUNDLAGENTRAINING BIS 15 JAHRE

- azyklische Schnelligkeit
  - Beschleunigungsfähigkeit
  - zyklische Schnelligkeitsfähigkeit
  - Reaktionsschnelligkeit
  - **Schnelligkeitsausdauer**  
(Misch-Fähigkeit, noch nicht systematisch  
im Grundlagentraining zu berücksichtigen)
- 
- Quelle: „C-Lehrmaterial DLV“

# GRUNDLAGENTRAINING

- Orientierung vorrangig auf alaktaziden Stoffwechsel
- Beschleunigungs- und zyklische Schnelligkeits-leistungen bis höchstens 50 m bzw. 6 bis 8 Sekunden
- konsequentes Ausschließen der Schnelligkeitsausdauer
- Entwicklung von Entspannungs- und Umstellungs-fähigkeit: **Schrittfrequenz**
- maximale Intensitäten setzen Beherrschen submaximaler Abläufe voraus
- neben sprintspezifischen auch koordinativ varianten-reiche Mittel einsetzen
- Schnelligkeit auch für die Arme trainieren!

Quelle: „C-Lehrmaterial DLV“

# QUALITÄT CONTRA QUANTITÄT

- CROSS FIT \*\* TABATA \*\* DIVERSE TRENDS\*\*
- Zielgerichtet für die Sportart (Zeitmangel!)
- Orientiert sich an den Grundprinzipien der Trainingslehre
- Individuell
- Sprinttraining und Sprungtraining basieren auf TECHNIK
- Die Gesundheit steht im Vordergrund

# ANFORDERUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING

- Absolut frischer Zustand
- Schnelle Bewegungsprogramme
- Absolut maximale Geschwindigkeit oder mehr (bergab, Zug, Wind)
- Entsprechend Pause (10m max= 1min Pause)

Kombination mit Schnellkraft  
Sprungkrafttraining

# ANFORDERUNG AN DEN TRAINER

- Prinzipien der der Trainingslehre
- Technisches Verständnis
- Koordination mit eigenem Training
- Pädagoge
- Wissen über Trainingsmittel

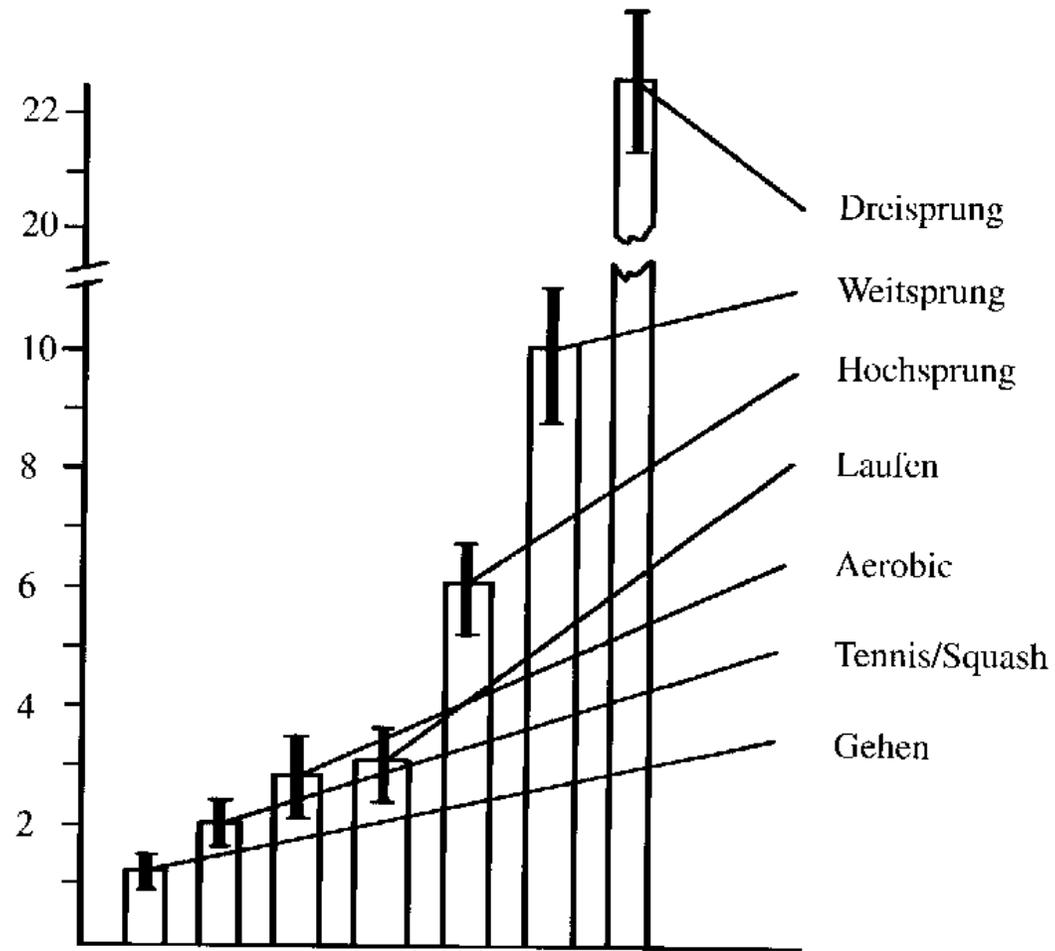
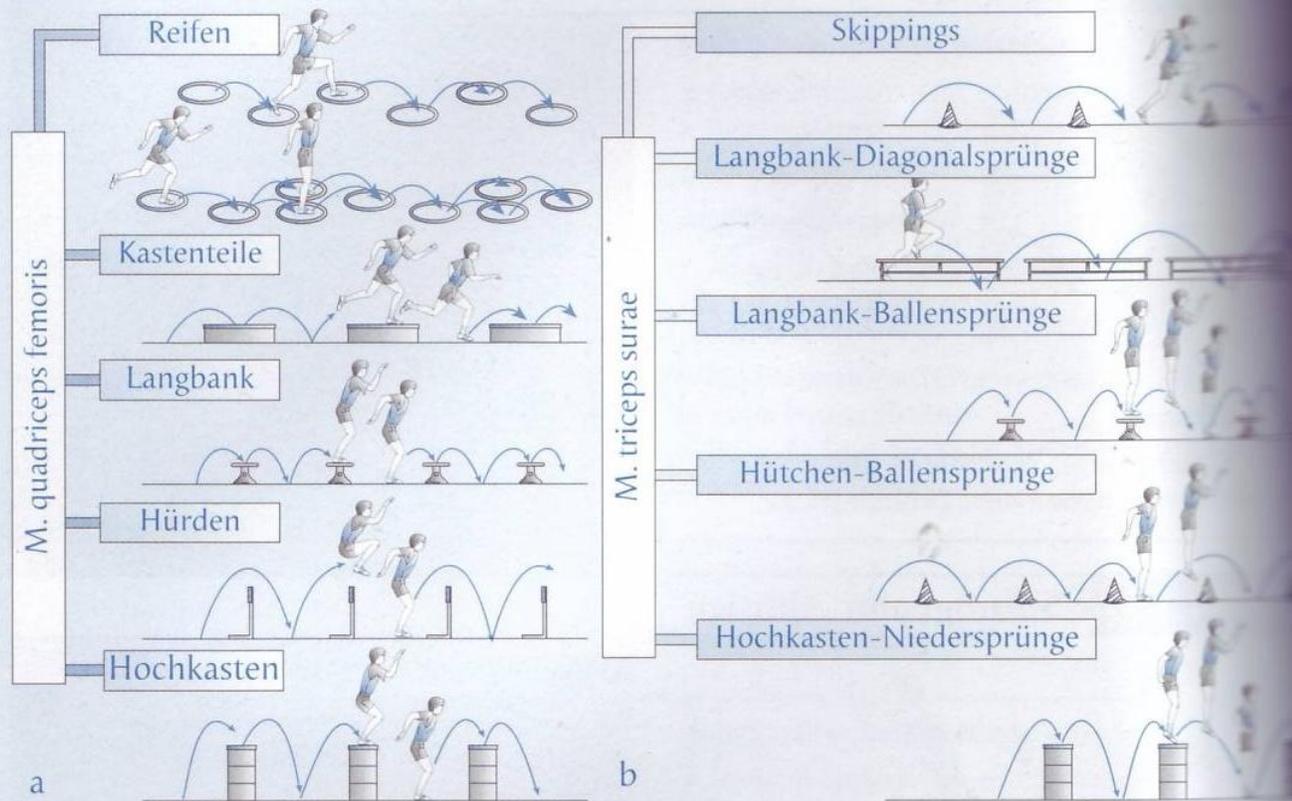


Abb. 36 Maximale vertikale Bodenreaktionskräfte (im Vielfachen des Körpergewichts) bei verschiedenen Sportaktivitäten (aus BRÜGGEMANN 1993, in WIRTH 1993, 7)

# LITERATUR HANDBALL

Abb. 3.36 Sprungbahnen mit wechselnden Übungsformen

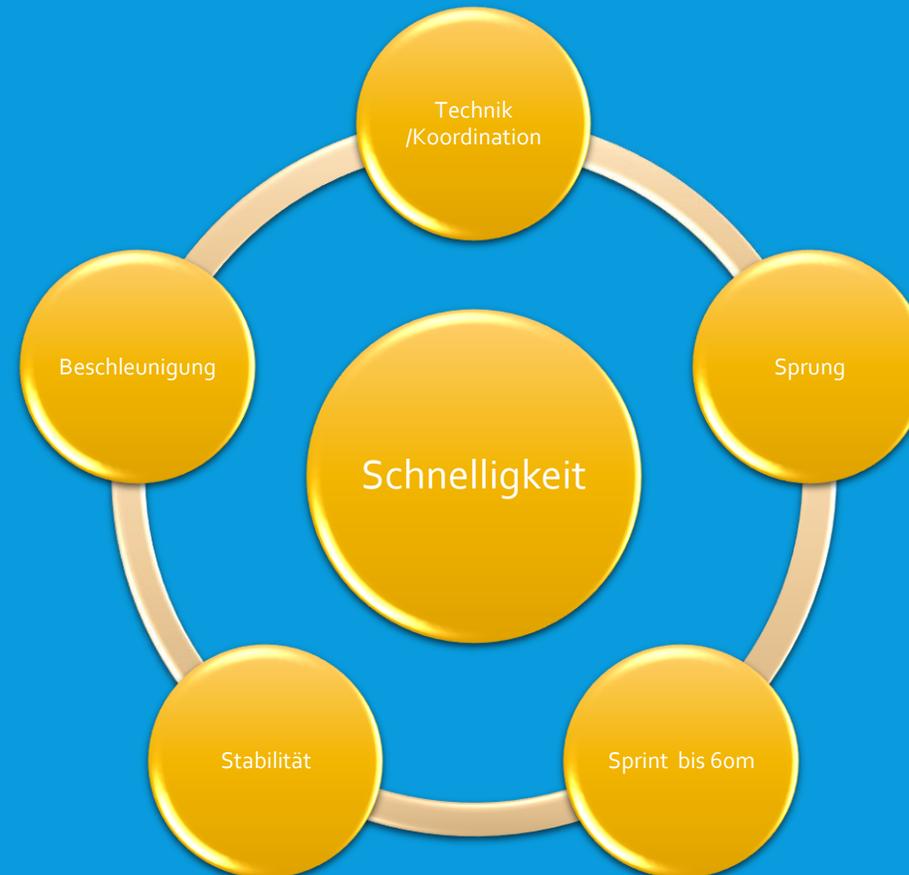


# SCHNELLIGKEITSZUBRINGER

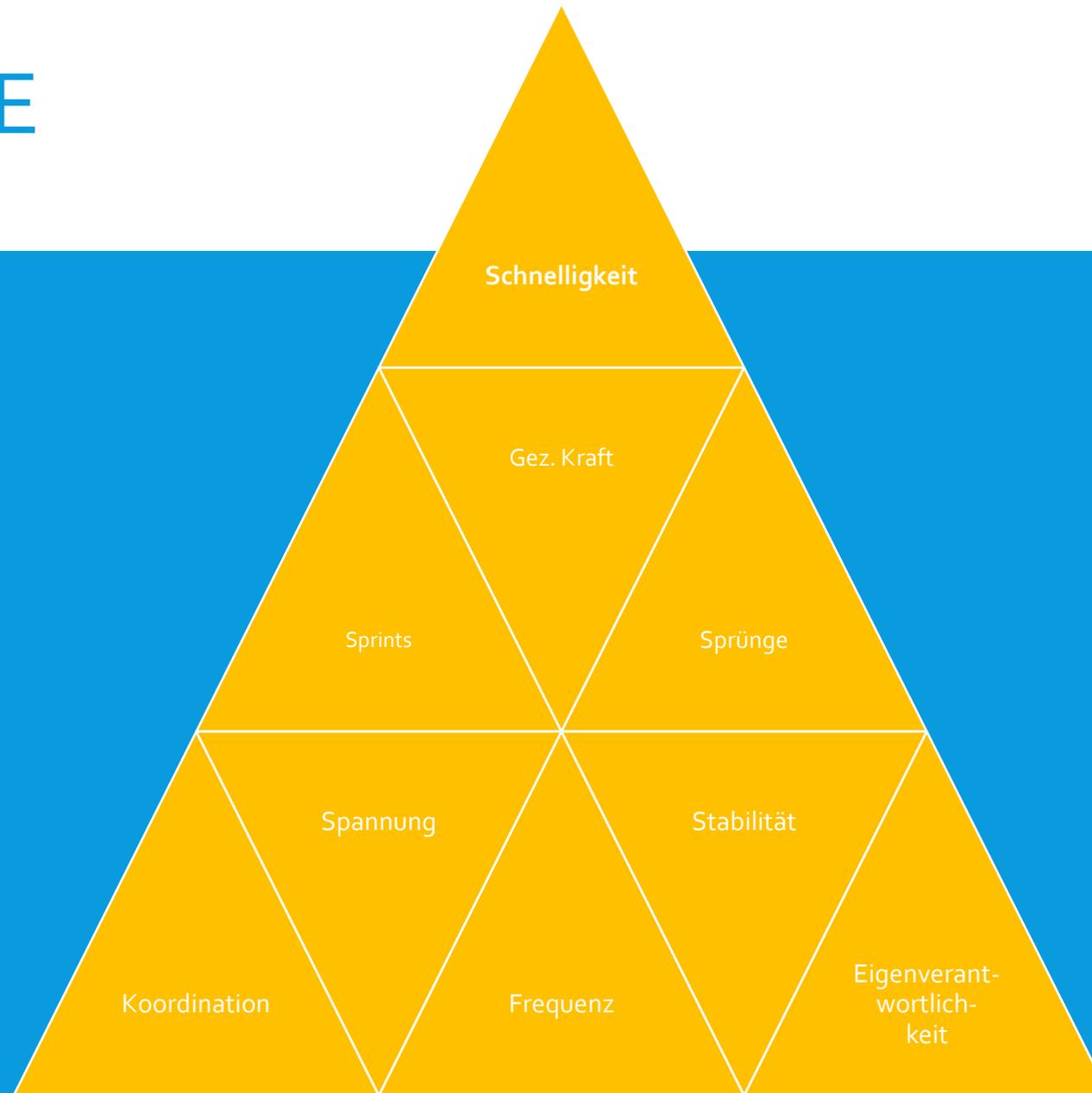
Erholung

Trainingsphase

Alter



# PYRAMIDE



# EIGENVERANTWORTLICHKEIT

- Selbstwahrnehmung
- Wissen über Training, individuelles Ziel
- Pflege (Stabi, Dehnung, Regeneration)
- Umfeldmanagement (Alkohol, Schlaf, Stress, Ernährung)

# ZIELTECHNIK



# PRAXIS HANDBALL WWW

- Wo steht meine Mannschaft?
  - Koordinativ
  - Konditionell
  - Eigenverantwortung
- Wie setze ich Schnelligkeitstraining bewusst ein?
  - Wo finde ich es in der Wochenplanung?
  - Saisonvorbereitung
- Erholungsmanagement  
SKA 72 Stunden und mehr!
- Training von Spielern, die am WE nicht gespielt haben



Sprint- und Sprunglehrgang am 09.11.2013 in Alt Duvenstedt



# VORSCHLAG

- Koordination als Warm up
- Bausteine im allgemeinen Training
- Bausteine nach dem allgemeinen Training
- Einzelne Athletikeinheit mit Fachmann
- Einzelne Einheit Kraft
- Einzeltraining Programm
- Früh Kontakt mit Koordination als normaler Bestandteil von Training
- Systematik in eigenem Verein

# PRAXIS

- Bausteinprinzip
  - Allgemeine Koordination, Rhythmus, Kopplung und Differenzierung
  - Fußgelenk
  - Spannung
  - Technik Anfersen
  - Technik Streckphase, Höhe Hüfte
  - Stabilität Rumpf
  - Armkoordination
  - Antrittskoordination
  - Sprungkoordination
  - Schnellkrafttraining durch angemessene Sprungformen
  - Gemischte Kombiformen im Antritt (Z.B. Landung Sprint, Seitwärts Sprint,...)
  - Entspannungsfähigkeit/ Beweglichkeit

# WIR KÖNNEN EUCH UNTERSTÜTZEN IN... TECHNIK... DIAGNOSTIK... TRAININGSPLANUNG

