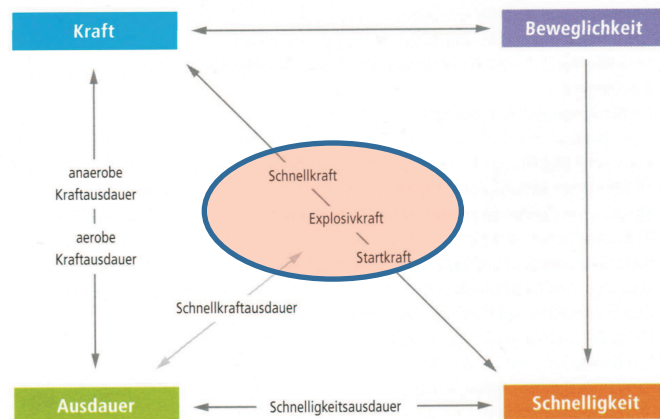


Einbettung des Sprungkrafttrainings in die Darstellung der konditionellen Fähigkeiten:



Verbesserung der Schnellkraft (IK):

- Konzentrische Sprungformen – dynamische Ausführung
- Sprungformen mit grossem Winkel
- Sprungformen mit hohem Tempo (Anlauf)
- Plyometrische Sprungformen

Umfang: 4 – 8 Wiederholungen – 80 – 300 Sprünge pro Einheit

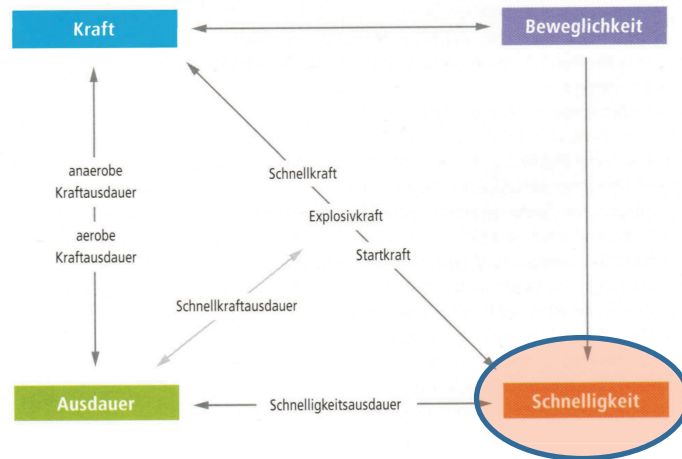
Intensität: hoch

Sprungunterlage: hart

Übungen: Laufsprünge mit unterschiedlichen Anlaufängen, Einbeinsprünge mit verschiedenen Bewegungsrichtungen, Hürdensprünge, Kastensprünge



Einbettung des Sprungkrafttrainings in die Darstellung der konditionellen Fähigkeiten:



Verbesserung der zyklischen Schnelligkeit:

- Frequenzsprünge an der Treppe – auf Zeit
- horizontale Frequenzsprünge – auf Zeit

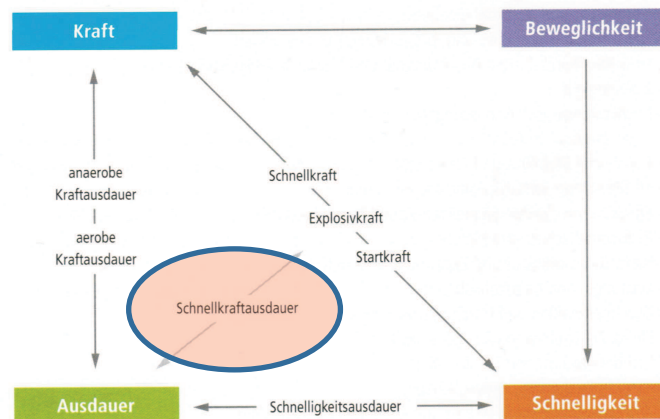
Umfang: 8 – 20 Wiederholungen (je nach Belastungsmuster) – 80 – 200 Sprünge pro Einheit

Intensität: hoch

Sprungunterlage: hart

Übungen: Einbeinsprünge auf Zeit (z.B. 25m), Sprungläufe auf Anzahl und Zeit (30m – 100m)

Einbettung des Sprungkrafttrainings in die Darstellung der konditionellen Fähigkeiten:



Verbesserung der Belastungsverträglichkeit:

- kleine Sprünge mit hoher Repetition
- Formen mit dem Sprungseil
- Sprungformen an tiefen Kästen

Umfang: gross – 300 – 500 Sprünge

Intensität: tief

Sprungunterlage: weich

Übungen: Seilspringen, Sprünge an tiefen Kästen, Stabilisationsprünge, kleine reaktive Sprünge

Verschiedene Formen des Sprungkrafttrainings:

Belastungsverträglichkeit

- Form: Verschiedenste Sprungformen an und auf einem Kasten-
element
Ziel: Steigerung der Belastungsverträglichkeit der unteren Extremitäten
(insbesondere der Füße)
Umfang: 1x pro Woche – ca. 300 Sprünge
Zeitraum: Ganze Vorbereitungsphase

Kontrastmethoden

- Form: Exzentrische und konzentrische Sprungformen
Ziel: Steigerung der Kraft durch Vergrößerung des Muskelquerschnitts mit direkter
Umsetzung in eine dynamische Bewegung (wenn möglich nahe bei der
Endtechnik)
Beispiel: - negativ, bremsende Kastensprünge (einbeinig) mit Partnerhilfe im Wechsel
mit Laufsprüngen
- negative Treppensprünge (beidbeinig) im Wechsel mit positiven
Treppensprüngen (beidbeinig)
Umfang: 1 - 2x pro Woche – ca. 300 – 400 Sprünge
Zeitraum: Vorbereitungsphase – erster Teil (ca. 2 Monate)

Verschiedene Formen des Sprungkrafttrainings:

Kontrastmethoden

Form: Propriozeptive Ansteuerung und konzentrische Sprungformen

Ziel: Vor der Sprungbelastung erfolgt ein Spannungsaufbau (Durchblutung der Muskulatur, Innervation des Nervensystems), welcher in den Sprüngen direkt genutzt werden kann

Beispiel: - Kniebeugen auf einer beweglichen Unterlage im Wechsel mit Hürdensprüngen
- Stabilisationsübungen (einbeinig) auf einem weichen Kissen im Wechsel mit Einbeinsprüngen

Umfang: 1 - 2x pro Woche – ca. 300 – 400 Sprünge

Zeitraum: Vorbereitungsphase – erster Teil (ca. 2 Monate)

Kontrastmethoden

Form: Wechsel zwischen harter und weicher Unterlage

Ziel: Verbindung von intensiven und umfangorientierten Sprungformen in der Vorwettkampfphase

Beispiel: - 3x 6 Laufsprünge (mit Distanzvorgaben) auf dem Hallenboden im Wechsel mit 3x 12 Laufsprünge (extensiv) auf der Mattenbahn

Umfang: 1 - 2x pro Woche – ca. 300 – 400 Sprünge

Zeitraum: Vorbereitungsphase – zweiter Teil (ca. 1 Monat)

Verschiedene Formen des Sprungkrafttrainings:

Kontrastmethoden

Form: Tiefe konzentrische Sprungformen kombiniert mit hohen konzentrischen Sprungformen

Ziel: Steigerung der Kraft durch Vergrößerung des Muskelquerschnitts mit direkter Umsetzung in eine dynamische Bewegung (wenn möglich nahe bei der Endtechnik)

Beispiel: - Tiefe Strecksprünge an der Sprossenwand im Wechsel mit Hürdensprüngen

Umfang: 1 - 2x pro Woche – ca. 300 – 400 Sprünge

Zeitraum: Vorbereitungsphase – erster Teil (ca. 2 Monate)

Plyometrie

Form: Kleine Plyometrie

Ziel: Verbesserung der Reaktivität der Füße / Wadenmuskulatur

Beispiel: - Wadensprüngen ab einem Langbank oder einem Kastenoberteil

Umfang: 1 - 3x pro Woche – ca. 50 Sprünge

Zeitraum: Während des ganzen Trainingsjahres

Verschiedene Formen des Sprungkrafttrainings:

Plyometrie

Form: Mittlere Plyometrie – horizontale Sprungformen ab tiefen Erhöhungen

Ziel: Verbesserung der intramuskulären Koordination

Beispiel: - Laufsprünge (Absprünge auf: Kasten – Boden – Boden – Kasten – Boden
Boden – Kasten – Boden – Boden)

Umfang: 1 pro Woche – ca. 40 Sprünge

Zeitraum: Vorwettkampfphase

Plyometrie

Form: Grosse Plyometrie – Sprünge ab grossen Hindernissen

Ziel: Verbesserung der intramuskulären Koordination – in Kombination mit dem Krafttraining

Beispiel: - Kastensprünge (Kasten – Kasten – Hürde – Hürde)

Umfang: 1x pro Woche – ca. 20 Sprünge

Zeitraum: Wettkampfphase

Verschiedene Formen des Sprungkrafttrainings:

Frequenzmethode

Form: Einbeinsprünge auf Zeit (an Treppe oder in der Horizontalen)

Ziel: Verbesserung der zyklischen Schnelligkeit

Beispiel: - 25m Einbeinsprünge auf Zeit
- 10 Tritte auf Zeit

Umfang: 1- 3x pro Woche – ca. 40 – 60 Sprünge

Zeitraum: Während des ganzen Trainingsjahres

Formen mit spezieller Vorbereitung

Form: Isometrischer Spannungsaufbau vor konzentrischen oder plyometrischen Sprungformen

Ziel: Durch den isometrischen Spannungsaufbau resultiert ein höheres Aktivitätslevel des Muskels, dadurch kann die Sprungleistung besser stabilisiert werden.

Beispiel: - 6s isometrische Anspannung gegen eine Reckstange - Hürdensprünge

Umfang: 1 – 2x pro Woche – ca. 150 – 300 Sprünge

Zeitraum: Während des ganzen Trainingsjahres (je nach Wahl der Übungsanordnung)

Merksätze:

Versuche zu definieren, welche konditionellen Faktoren angesprochen werden sollen. Der konditionelle Faktor bestimmt Form, Umfang, Intensität und Unterlage.

Überprüfe immer zuerst, welche Wirkung ein Sprungkrafttraining haben soll und wähle anschliessend die Form des Sprungkrafttrainings.

Versuche verschiedenen Trainingsformen zu kombinieren, um eine Reizvielfalt zu gewährleisten.

Eine all zu grosse Reizvielfalt verhindert eventuell, dass dem entscheidende Reiz zu wenig Beachtung geschenkt wird.

Wenn man sich für eine Form entschieden hat, muss diese über eine gewisse Dauer (ca. 6 Wochen) durchgeführt werden, um einen Effekt erkennen zu können.

Kreativität...



Danke für Ihre Aufmerksamkeit