

Ziel

- die Athleten erlernen eine qualitative gute Bewegungskraftausführung der Sprünge
- Steigerung der Schnellkraft/Sprungkraft/Explosivkraft
- Stärkung des aktiven - und passiven Bewegungsapparates

Voraussetzung

- Anwendung von Schnellkrafttraining mit Athleten der Altersklasse U14 und jünger (präpubertäres Kindesalter von Jungen bis ca. 13 Jahre)

Durchführung

Das Schnellkrafttraining darf nur nach einem ausgiebigen Aufwärmen durchgeführt werden. Die Ausführung der Sprünge muss qualitativ hochstehend erfolgen. Beim Absprung und bei der Landung müssen die Beinachsen korrekt sein (korrekte Fuss- Knie - und Hüftstellung). Wird dieses Kriterium nicht erfüllt so muss der Schwerpunkt bei der Stabilisierung der Beinachsen liegen, die Schwierigkeit der Sprungübungen erleichtert oder sogar auf schwierige Sprungarten verzichtet werden.

Progression in der Schwierigkeit der Sprungart

- Absprung und Landung beidbeinig
- Absprung einbeinig -> Landung beidbeinig
- Absprung und Landung einbeinig
- Fallsprünge

Progression in der Schwierigkeit der Bewegungsrichtung

- An Ort
- Lineare Sprünge vorwärts und rückwärts
- Laterale Sprünge

Material

- Fitnessband ca. 100 cm lang.
- Sprungbox max. 30 cm Höhe

Trainingsprogramm

Film	Schnellkrafttraining	Wiederholungen	Pause	Serien B= Basis I= Intensiv
SK1	Sprung auf Box oder Treppe	5	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 2	Doppelsprung auf Box oder Treppe (Variante: ein Strecksprung und dann Sprung auf Box)	5	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 3	Beidbeiniger Sprung mit Band Widerstand (evtl. auch ohne Band)	5	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 4	Einbeiniger Doppel-Sprung mit Band Widerstand	3 je Seite	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 5	Lateraler Sprung mit Band Widerstand (Landen beidbeinig)	3 je Seite	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 6	Dynamischer Lateral Sprung (elastodynamisch)	3 je Seite	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 7	Statischer einbeiniger Sprung vorwärts (Knie am Boden), Hände gestützt	3 je Seite	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 8	Fallsprung in die Höhe, (max 30cm)	5	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 9	Fallsprung einbeinig und lateral in die Weite (max 30cm), auch mit Vorspringen möglich	3 je Seite	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 10	Doppel Lateral Sprung einbeinig, beidbeinig und Hände gestützt	3 je Seite	30s	B: 1-2 / I: 2-3
SK 11	Laterale Sprung kniend mit 90° Rotation und beidbeiniger Landung	3 je Seite	30s	B: 1-2 / I: 2-3