

30.12.2003 | Fit & aktiv | J. Hücklekemkes

Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 3

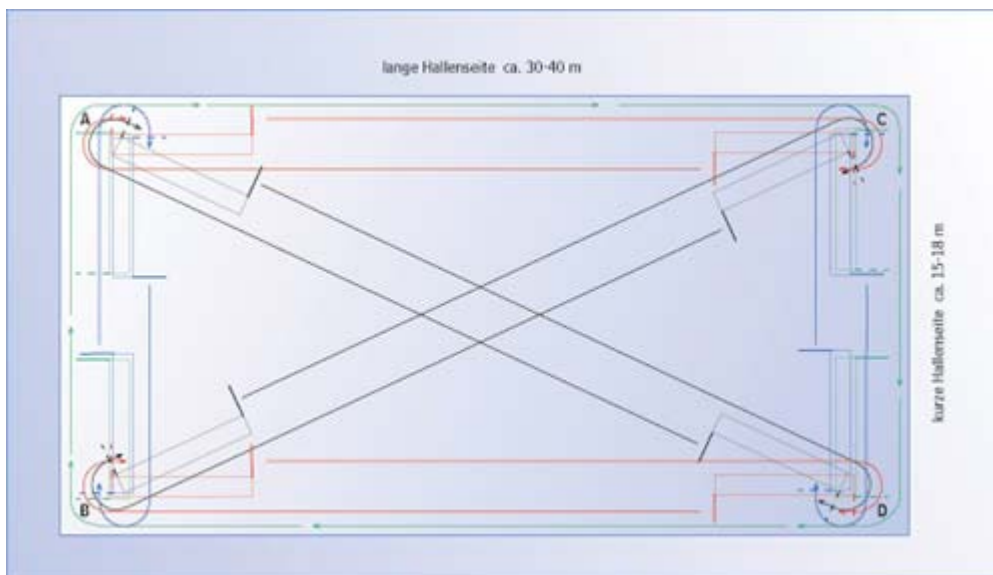
Wenn das Wintertraining erfolgreich werden soll, muss gut und rechtzeitig geplant werden. Wir widmen deshalb dem Hallentraining im Schülerbereich eine eigene Beitragsreihe mit leicht realisierbaren Ideen zum Wintertraining. Neben effektiven Organisationshinweisen finden Sie hier dezidierte Vorschläge zur Gestaltung Ihres Grundlagentrainings.

Die allgemeinen Angaben zu Training und Organisation finden Sie wie auch in Teil 1 und 2 der Reihe noch einmal im Pop-Up-Fenster.

Beitragsreihe Hallentraining: Organisation und Planung



Die Belastungsumfänge und Wiederholungszahlen fehlen, weil sie abhängig von der Leistungsstruktur der jeweiligen Gruppe sind und daher individuell bestimmt werden müssen. Wie Sie Ihre Hallenstaffeln mit 4 Langbänken für maximal 4 Staffeln aufbauen und organisieren, zeigt die Abbildung.



Fit & aktiv: Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 1

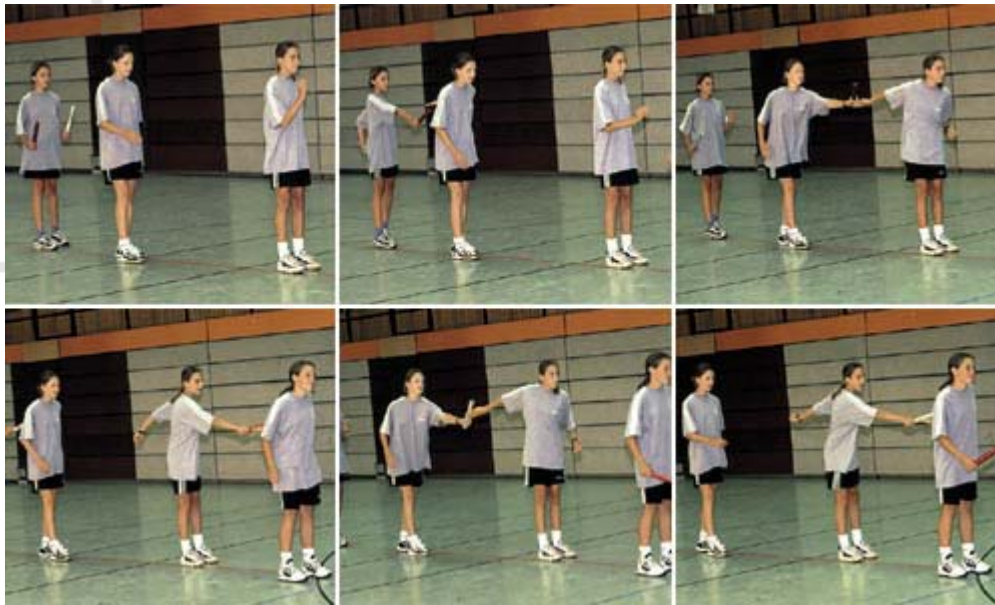
Fit & aktiv: Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 2

Baustein	Sprint	Hürdensprint	Staffellauf
1	Reaktionsschulung, Beschleunigung	Beweglichkeit Vorübungen zur Technik, Techniks Schulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, kurze Staffeln
2	Frequenzarbeit	Hürdenkoordination, Hürdenfrequenzarbeit 1	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, mittlere Staffeln
3	Start, Beschleunigung	Techniks Schulung, Hürdenfrequenzarbeit 2, Rhythmus Schulung	Wechseltechnik/ Ablaufverhalten, lange Staffeln

4	Sprintkraft, Schnelligkeitsausdauer	Hürdenrhythmus	Wettkämpfe, alle Staffeln
Zeit pro Baustein	30 – 40 min	30 – 40 min	20 – 30 min

Baustein 1: Wechsel, Ablauf, Kurzstaffeln (20 bis 30 Min.)

1. Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels



Ablauf:

1. Im Stand hintereinander mit einem Stab wechseln
 - vier Kinder stehen versetzt hintereinander
 - Beachten Sie den richtigen Abstand bei der Übergabe/Annahme.
 - Achtung: Das übergebende Kind ruft „Hepp!“, dann kommt der Arm nach hinten vom Vordermann
2. Hintereinander mit 2 Stäben wechseln (s. Bilder oben)
 - Grundposition wie zuvor
 - der zweite Stab verursacht eine schnellere Wechselfolge
 - Abgabe bzw. Annahme auf Zuruf „Hepp!“
3. Hintereinander mit 2 Stäben schnellstmöglich wechseln
 - Grundposition wie zuvor
 - wenn der Startläufer Hepp ruft, strecken die anderen schnell den Arm nach hinten, dann folgen drei „blitzschnelle“ Wechsel
4. Staffelwechsel aus dem lockeren Lauf hintereinander mit einem Stab
 - vier Kinder laufen locker, leicht versetzt hintereinander
 - Beachten Sie den richtigen Abstand zum Vordermann.
 - wenn der Abgeber „Hepp!“ ruft, kommt der Arm seines Vordermanns sofort nach hinten, nimmt den Stab an usw.
5. Staffelwechsel aus lockerem Lauf hintereinander mit 2 Stäben
 - Grundablauf wie zuvor
 - durch den zweiten Stab ergibt sich eine schnellere Wechselfolge
6. Staffelwechsel im Sitz auf 2 Langbänken (Vonstein-Methode)
 - vier Kinder sitzen auf 2 Langbänken versetzt li-re-li-re hintereinander
 - Staffelwechsel, Abgabe und Annahme wie zuvor.
 - zunächst mit 1 bzw. 2, später mit bis zu 4 Staffelstäben üben (s. Bilder unten)
7. Schnellste Wechsel auf 2 Langbänken mit 2 bis 4 Stäben
 - Grundposition wie zuvor

- auf Hepp werden alle Arme nach hinten geführt und sofort folgen 3 „blitzschnelle“ Wechsel

Ziele:

- Erlernen der Wechseltechnik Annahme-Abgabe
- Üben des Ablaufs
- Schnelle, sichere Stabwechsel

2. Ablaufverhalten beim Staffelwechsel



Ablauf:

1. Üben des Wechsels bei Hallenstaffeln zur Schulung des Ablaufverhaltens (s. Bilder)

- die Kinder sitzen hintereinander auf der Langbank
- das annehmende Kind steht an der Startlinie
- das abgebende Kind läuft um die Bank
- das annehmende Kind läuft ab, sobald der Abgeber die Ablaufmarke erreicht

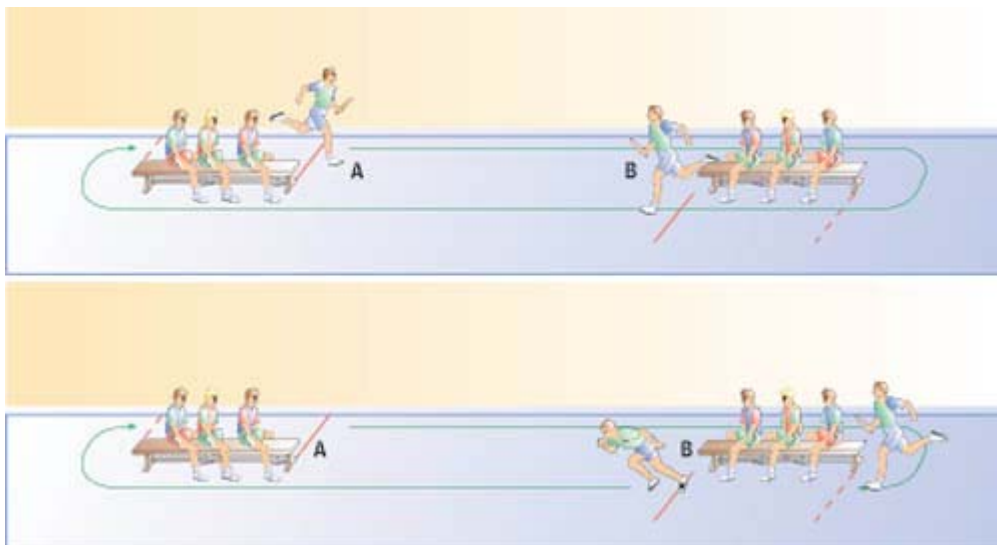
2. Üben des Wechsels und des Ablaufverhaltens

- die Kinder proben den Ablauf mit Ablaufmarke und Startlinie
- Achten Sie dabei auf Timing und Staffelwechsel

Ziele:

- richtiges Ablaufen
- festlegen der Ablaufmarke

3. Kurzstaffeln (an der schmalen Hallenseite entlang)



Ablauf:

1. Staffel A gegen Staffel B (zwei Staffeln)



- A und B sitzen sich auf zwei Langbänken gegenüber, Startlinie und Ablaufmarke sind markiert. A läuft um B und zurück, B läuft um A und zurück: welche Staffel sitzt zuerst wieder komplett auf ihrer Bank?
- 2. Staffel A mit Staffel B (zwei Staffeln)
 - Der Startläufer von A läuft los und übergibt den Stab an den 1. Läufer von B usw.
- 3. Staffel A, B, C und D gegeneinander (vier Staffeln)
 - Ablauf wie in 1, jedoch starten 4 Staffeln (je 2 Staffeln starten von zwei sich gegenüber stehenden Langbänken)
- 4. Staffel A mit B, Staffel C mit D (vier Staffeln)
 - Ablauf wie in 2, jedoch starten mit 4 Staffeln

Baustein 2: Wechsel, Ablauf, Mittlere Staffeln, Diagonalstaffel (20 bis 30 Min.)

1. Wiederholung Staffelwechsel und Abläufe

Ablauf:

1. Wiederholung Baustein 1: Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels
2. Wiederholung Baustein 1: Ablaufverhalten beim Staffelwechsel

Ziele:

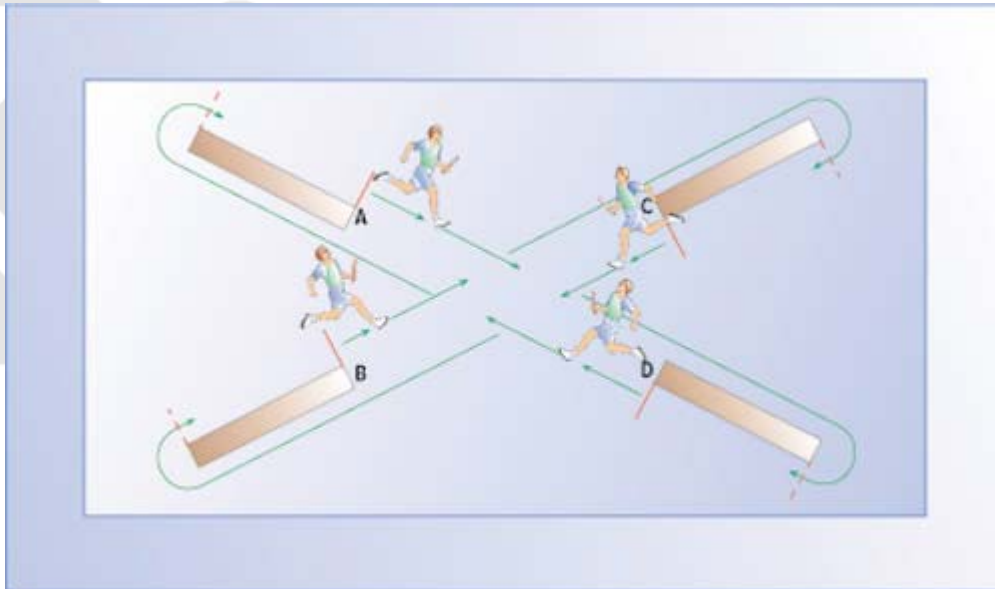
- Erlernen der Wechseltechnik Annahme-Abgabe
- Üben des Ablaufs
- Schnelle, sichere Stabwechsel
- richtiges Ablaufen
- festlegen der Ablaufmarke

2. Mittellange Staffeln (an der langen Hallenseite entlang)

Ablauf:

1. Staffel A gegen B (vgl. Übung 3.1 aus Baustein 1)
2. Staffel A mit B (vgl. Übung 3.2 aus Baustein 1)
3. 4 Staffeln gegeneinander (vgl. Übung 3.3 aus Baustein 1)
4. 4 Staffeln miteinander (vgl. Übung 3.4 aus Baustein 1)

3. Diagonalstaffeln



Ablauf:

1. 4 Staffeln miteinander (vgl. Übung 3.4 aus Baustein 1)
2. 4 Staffeln gegeneinander (vgl. Übung 3.3 aus Baustein 1)

Hinweis:

– Achten Sie darauf, dass es in der Hallenmitte zu Kollisionen kommen kann und warnen Sie die Kinder!

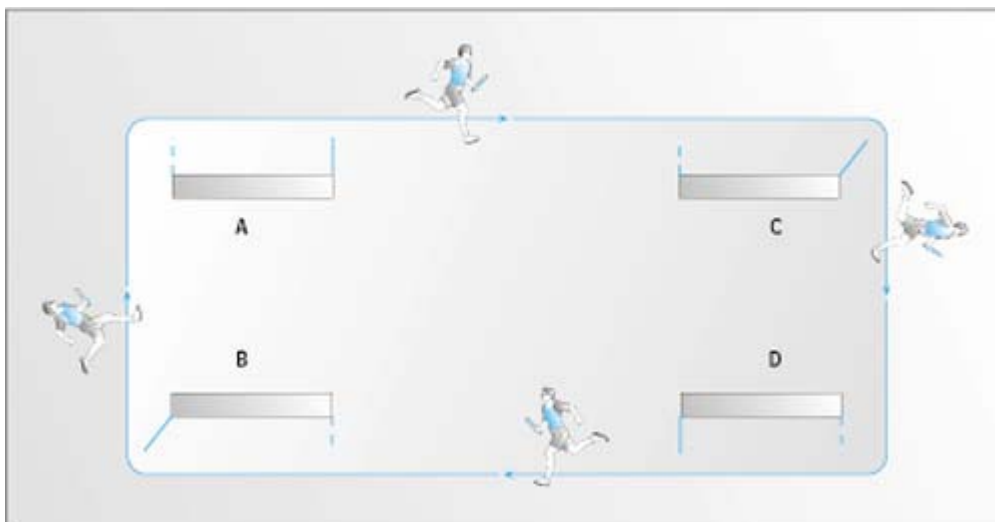
Baustein 3: Wechsel, Ablauf, Lange Staffeln (20 bis 30 Min.)

1. Wiederholung Staffelwechsel und Abläufe

Ablauf:

1. Wiederholung Baustein 1: Staffelwechsel – Technik des Stabwechsels
2. Wiederholung Baustein 1: Ablaufverhalten beim Staffelwechsel

2. Lange Staffeln (Hallenrunde)



Ablauf:

- 4 Staffeln gegeneinander
- 4 Staffeln miteinander

Ziele:

- Jeder Läufer soll eine Runde laufen (Stabübergabe und -übernahme wie bisher)

Baustein 4: Wettkämpfe – alle Staffeln (20 bis 30 Min.)

Ablauf:

- 1 Kurzstaffel: A mit B gegen C mit D (2 Punkte)
- 2 Kurzstaffel: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)
- 3 Mittellange Staffel 1: A mit C gegen B mit D (2 Punkte)
- 4 Mittellange Staffel 1: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)
- 5 Mittellange Staffel 2: A mit D gegen B mit C (2 Punkte)
- 6 Mittellange Staffel 2: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)
- 7 Staffel über eine halbe Runde: A mit D gegen B mit C (2 Punkte)
- 8 Staffel über eine ganze Runde: alle laufen gegeneinander (4 Punkte)

Ziele:

- vier Staffeln (mit der gleichen Anzahl von Kindern) treten zum Wettkampf an
- einmal kämpft jede Staffel für sich selbst um die Siegpunkte
- einmal kämpfen zwei Staffeln gemeinsam um den Sieg gegen die jeweils anderen beiden
- Wertung: 4, 3, 2, 1 Punkte für den Sieger; 2., 3. und 4. Platz wenn alleine gelaufen wird; 2 bis 1 Punkte, wenn zusammen gelaufen wird.
- Es siegt die Mannschaft, die am Ende die höchste Punktzahl hat.

Die "Trainingstipps" auf leichtathletik.de werden Ihnen präsentiert von "leichtathletiktraining", der Fachzeitschrift des Philippka-Sportverlages.

*leichtathletik
training*

Die letzten 10 Artikel dieser Kategorie

- | | |
|------------|--|
| 16.12.2003 | Bremer Lauffreff feiert 30. Geburtstag |
| 30.11.2003 | Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 2 |
| 11.11.2003 | Barmer-Walking-Tag mit Triathletin Heidi Jesberger |
| 11.11.2003 | DSB genehmigt „Sport in der Prävention“ |
| 27.10.2003 | RBB-LAUFBEWEGUNG debütiert in New York |
| 25.10.2003 | Organisieren Sie Ihr Hallentraining, Teil 1 |
| 15.10.2003 | Schönes Leipziger Walkingprogramm mit Weltpremiere |
| 10.10.2003 | Springen mit dem Seil |
| 10.10.2003 | Hochkarätige Gäste beim DLV-Walking-Day in Leipzig |
| 07.10.2003 | Bei soviel Bewegung kann die Sonne nicht streiken |