

Sprungkraftübungen (1)

Spieler (optimal)	Spieler (min./max.)	Altersklasse	Bälle	Körbe
 0	 -/-	 U__	 0	 0

Übungsbeschreibung:

1. Hop seitwärts

Diese Übung trainiert besonders die Oberschenkelaußenseite, die Abduktoren. Durch diese Übung werden die Sprung- und Kniegelenke stabilisiert und die lateral gerichtete Explosivkraft der Beine und Hüfte verbessert. Diese Übung ist sehr wichtig für Spieler, die seitlichen Beschleunigungsfähigkeiten brauchen, die nach einer Aktion (z.B. Landung) sofort wieder einen Richtungswechsel vornehmen müssen.

Variante 1: Beidbeinige seitliche Sprünge über 2 Hindernisse die ca. 60 cm auseinander stehen.

Variante 2: Beidbeinige seitliche Sprünge über 2 Hindernisse die ca. 80 cm auseinander stehen, mit Zwischensprung.

**2. Ausfall-Jump**

Diese sehr anstrengende Form der konzentrisch explosiven und exzentrisch bremsenden Einbeinsprungvariante, muss auf ebenem Untergrund ausgeführt werden. Es werden vorrangig die hintere Oberschenkelmuskulatur, die Gesäßmuskulatur und die Lendenmuskulatur belastet. Diese Ausfall-Jumps sind "die" Übungen zur Verbesserung der Schrittweite und der Beschleunigungsfähigkeit beim Sprint.

Ausgangsstellung: Aus dem Ausfallschritt ("Storchenschritt") werden tiefe Ausfallschrittsprünge gemacht. Das vordere Bein steht mit ca. 90° Beugung über der Körperlängsachse. Das hintere Bein ebenfalls über der Körperlängsachse, so wie wenn man einen langen Schritt macht.

Aktion: Der Sprung sollte nun explosiv hoch und so gerade wie möglich sein. Die Arme arbeiten schwingunterstützend, die Grätschstellung der Beine wird in der Luft beibehalten. Das vordere Bein wird nun die Landung abbremsend vorbereiten. Dies sollte 8 - 12 mal wiederholt werden, dann erst kommt es zum Beinwechsel.

Auch hier gibt es die zweite Variante, bei der ein Schrittwechsel in der Luft stattfindet. Dabei muss aber die Wiederholungszahl für die 4 Serien bei 20 liegen.

**Trainingsmöglichkeiten:**

- auf maximale Höhe ist zu achten, der Oberkörper bleibt ruhig
- leise landen, schnell springen
- Arme sind in der Hüfte fixiert auf maximal schnelle Schrittwechselaktion bei Variante 2, ist zu achten
- 4 Sätze mit je 8-12 Wiederholungen, 1:30 Minuten Pause oder
- 4 Sätze mit je 20 Wiederholungen (Variante 2) Pause 1:30 Minuten

3. Beidbeiniger Kniehock – Jump

Diese Kniehock - Jumps sollten immer in einer Serie von schnellen explosiven Sprüngen ausgeführt werden. Kennzeichen der beidbeinigen Kniehock - Jumps ist die vertikale Sprungrichtung und die angezogenen Knie in der höchsten Sprungphase. Diese Übung verbessert die Explosivkraft der Beine und der Hüftmuskulatur.

Ausgangsposition: Bequeme aufrechte Haltung, die Handflächen zeigen nach unten, Arme sind vor der Brust. Diese Übung sollte auf festem Untergrund durchgeführt werden.

Aktion: Zu Beginn nur eine Viertel Kniebeuge nach unten in die Knie gehen, um dann explosiv abzuspringen. Die Knie in der Luft aktiv an die Brust ziehen, bis sie die Handflächen berühren.

Unmittelbar nach der Landung den nächsten Jump einleiten und die Knie wieder an die Handflächen ziehen.

Trainingsmöglichkeiten:

- 3-5 Sätze mit 10-12 Wdh. Pause 1:30min
- Oberkörper aufrecht, Blick geradeaus
- Kurzer Bodenkontakt, „schnelle Füße“



Variation	Lerneffekt/ Ziel der Übung
-----------	----------------------------

- Keine

- Sprungkraft

Organisation/ Bemerkungen:

- Benötigte Hilfsmittel: 2 Hindernisse pro Spieler (siehe unten) zur Not gehen auch Linien in der Halle)

Durchführung in Trainingsphase:	Enthält folgende Elemente:
---------------------------------	----------------------------

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Sprungkraft	Defense	Spiel
		X							X	X		

Quelle/ Autor:
 Referat von Lisa Forster im LK Sport am 09.12.04
<http://lisa.verplant.org/referat3.html>