

# Teknisk progression

## *Sprint*



*På dette alderstrin er det de generelle sprinttekniske elementer, der er i højsæde. Det vil sige, at det er sprint generelt, man har fokus på i den tekniske udvikling, og specialisering til lang sprint er minimal.*

*De tekniske øvelser til denne alder er af basal karakter. Det anbefales, at hovedvægten placeres på øvelserne placeret på beskrevet i trin 3, da disse er fundamentet for at løbe korrekt. Dernæst bør man lægge fokus på trin 2 og 4 og bruge mindst tid på trin 1 og 5.*

**1. trin**

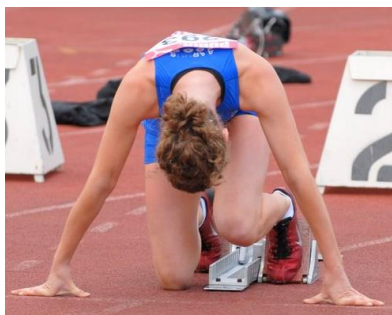
**Lære  
grundlæggende  
startteknik**

## **INDHOLD**

- Sidde i en startblok og finde ud af, hvilket ben der skal forrest
- Starter uden startblok
- Faldstarter
- Reaktionsstarter

## 1. Øvelse

# Sidde i en startblok og finde ud af, hvilket ben der skal være forrest



Denne øvelse er tænkt til, at man først finder, hvilket ben man bør have forrest. Det kan enten findes ved, at man kender sit afsætsben i spring, eller ved, at man lader sig falde forover. Gør man det sidste, vil man træde frem med det modsatte af sit afsætsben (afsætsbenet skal være forrest i blokken).

Øvelsen går ud på, at man så tager en standardindstilling – 2 fod til det forreste ben og 3 fod til det bagerste – og derefter prøver den aktive selv at justere frem og tilbage med udgangspunkt i standardindstillingen (ud fra den tekniske beskrivelse). Udøveren starter selv, når en tilfredsstillende position er opnået (uden kommando).

## 2. Øvelse

# Starter uden startblok



I princippet samme øvelse som ovenfor, men uden brug af startblok. Man placerer sig, som var man i en startblok (hvh. 2 og 3 fod fra stregen) og laver en række starter for at få fornemmelsen af, hvordan man skal komme i gang med løbet uden at tænke for meget over, hvordan selve blokken bruges.

For at få fornemmelsen af at sætte af med begge fødder, laves 3-5 squatjumps på stedet inden hvert løb. På billedet ses et jamaicansk skolestævne. Startblokke anvendes ikke af unge sprintere på øen – heller ikke ved stævner.

### 3. Øvelse

## Faldstarter



Med fødderne let forskudte står man på stregen med knækket hoft og hænderne og hovedet hængende afslappet nedad. Så lader man sig falde, og når man er så langt fremme, at man er ved at snuble, sprinter man. Øvelsen medvirker til, at man vænner sig til at starte fra en position med kroppen og hovedet nede. Startstillingen skal laves med forskudte ben ( $\frac{1}{2}$ -1 fod), for at man får fornemmelsen af et afsæt lignende det, man oplever i blokken.

### 4. Øvelse

## Reaktionsstarter

Dette er nærmere en kategori af øvelser, end det er en bestemt øvelse. I denne sammenhæng bruges disse øvelser til først og fremmest at lære at reagere på et signal og hurtigt sende signal til, at man skal sætte i gang. På dette alderstrin er det mindre vigtigt, fra hvilken position man starter, og er det startteknik, man har i fokus, behøver man blot at løbe 5-10 m.

#### Idé-box - Reaktionsstarter

##### Variationsmuligheder – startpositioner:

- Stående start
- Liggende på maven
- Liggende på ryggen
- Siddende med strakte ben foran
- Liggende på siden
- Øvelser med aktivitet – fx hop på stedet
- Kun fantasien sætter grænser

Man kan fx lave 10-15 x 5-10 m af øvelsen, hvor man på skift finder på, hvilken position man skal starte fra. Der kommer så et klarsignal og derefter et startsignal. Sørg for, at der ikke er distraherende lyde omkring, da man skal kunne starte lige meget, hvordan signalet lyder, så man ikke skal tænke over, om det er det ene eller andet signal.

## 2. trin

Lære basale  
bevægelser i  
acceleration

## INDHOLD

- Faldstarter
- Reaktionsstarter
- Medicinboldssprint
- Stående accelerationer

## 1. Øvelse



## Faldstarter

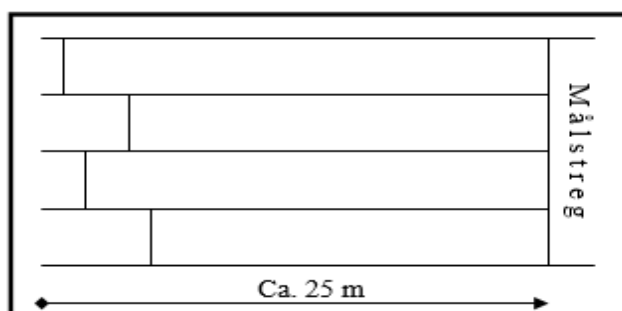
Øvelsen er også benyttet på trin 1, men bruges her lidt anderledes. Hvor den på trin 1 var taget med for at vænne den aktive til at sætte i gang med kroppen og hovedet nede, bruges den her desuden til at fornemme, hvordan hele accelerationsfasen udvikler sig, uden at man skal tænke på startblokstechnikken. Det anbefales, at man løber 15-30 m, når øvelsen bruges som accelerationstræning. Fokus på at lave en glidende oprejsning og turde løbe maksimalt med kroppen og hovedet foroverbøjet.

## 2. Øvelse

## Reaktionsstarter

Igen en genganger, og igen er forskellen, at det er hele accelerationsfasen, der skal med. Man bør derfor ikke lave for svære startpositioner, da fokus så forsvinder fra løbet. Ligesom i øvelse 1 bør man udføre reaktionsstarterne over 15-30 m her.

For at få alle til at presse sig hele vejen til slut i deres egen accelerationsfase, kan man med fordel lave det som "handicap-starter", hvor man får rykket sin startposition alt efter niveau, så man ca. er i mål samtidig. Herved presser alle sig hele vejen igennem accelerationsfasen, så man får fornemmelsen af, at man skal presse på hele vejen op i topfarten og ikke slapper af, fordi man kommer foran fra start.



### 3. Øvelse

## Medicinboldssprint

Man står og kaster en medicinbold lige frem (gerne kast mellem benene), og lige så snart man har sluppet bolden, sprinter man af sted og forsøger at fange bolden hurtigst muligt. Man skal forsøge at overføre den kraftpræstation, som kastet er, til at lave springet frem og starte øjeblikkeligt i første fodisæt. Kastet og springet frem, bringer automatisk en i en god accelerationsposition.





## 4. Øvelse

### Stående accelerationer

Fra stående start løber man 20 m maksimalt som en acceleration. Man starter lettest ved lige at træde et skridt tilbage på den ene fod og derefter sætte af. Man skal ikke så dybt ned som i faldstarter og har derved bedre overskud til at arbejde med kraftfulde skridt og meget aktive armtræk i hvert skridt. Man skal dog så dybt ned, så kan man lave et aktivt tryk fra første skridt.





**3. trin**

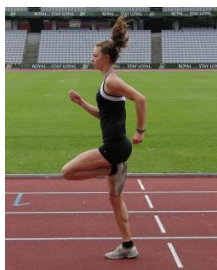
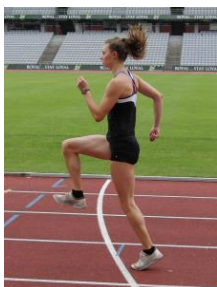
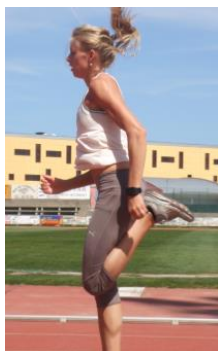
**Grundlæggende  
løbeskole**

## **INDHOLD**

- Standard koordination (3 trin)
- Alternative koordinationsøvelser/  
generelle øvelser
- Stigningsløb
- Frekvensøvelser

# 1. Øvelse

## Standard koordination (3 trin)



Disse øvelser er grundlaget for al den sprintteknik, man skal lave. I denne alder er tre af de fire trin, man bør mestre, med. Sidste trin kommer med i næste aldersgruppe. De tre trin er 1) fodledsøvelser, 2) hæloptræksøvelser og 3) knæløftsøvelser. Basis for disse øvelser er, at de træner de forskellige delelementer i et skridt, og kan så sidenhen sammensættes dels i kombinationsøvelser og dels i helheden ved fx stigningsløb (se nedenfor). Alle øvelser bør udføres over 10-30 m.

*Fælles for øvelserne:*

- Armene arbejder som anvist i den tekniske gennemgang med afslappede skuldre og ca. 90 graders bøjning.
- Tyngdepunktet skal ligge højt hele tiden.
- Foden skal sættes aktivt i jorden.
- Arbejdet foregår på fodballen.
- Øvelserne udføres med koncentration om de enkelte bevægelser.
- Fokus skal være på teknik og evt. lidt frekvens, men med rolig fremdrift.

*Fodledsøvelser: Her er fokus først og fremmest at kunne have aktive fodled, der kan give maksimale afsæt med kort kontakttid:*

- Fodledsjog – traditionel fodledsjog er fin som bevægelighedsøvelse og indlæringsøvelse for begyndere, men ikke specifikt brugbar for sprintere. Mobilisering og koordinering af fodled.
- Fodvip – som fodledsjog, men med aktivt isæt hver gang, og dermed mere specifikt brugbar til sprint.
- Straktbensafsæt – kan også senere benyttes til at træne udsparkets slutbevægelse hvor benet trækkes aktivt ind under kroppen. Fokus på kort kontakttid.

*Hæloptræksøvelser: Hælsark bør primært laves med strakt (vertikal) underben for ikke øvede sprintere (mindst vigtige øvelsesgruppe):*

- Et-bens hælsark – Med vertikal underben i starten som aktivering og styrke af baglår samt bevægelighed i forlår/hoftebøjere.
- Alm. hælsark – på begge ben .
- Lige opspark (sædesark) – alle ovenstående øvelser kan laves både som traditionelle hælsark og som sædesarksøvelser.

*Knæløftsøvelser: Vigtigste øvelsesgruppe, hvor alle de tekniske elementer for alvor kan indøves:*

- Gående knæløft (først på flad fod og dernæst oppe på fodballen) – se billedserie nedenfor
- Et-bens knæløft
- Alm. knæløft

## 2. Øvelse

# Alternative koordinationsøvelser/ generelle øvelser

### Idé-box – Alternativ koordination

#### Variationsmuligheder – startpositioner:

- Høj knæ på et ben med armsving frem med modsatte arm.
- Baglæns løb med hælspark.
- Sidelæns krydsløb med høje knæ.
- Hælspark med armsving.
- Studshop/indianerhop.
- Gadedrengeløb .
- Høje knæ med bold i strakte arme foran kroppen.
- *Kun fantasien sætter grænser.*

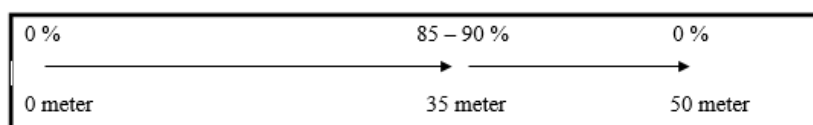
Dette er øvelser, hvor man dels forsøger at kombinere alle de ting, man har i de ovenfor beskrevne øvelser, men også vælger at kombinere dem med helt generelle bevægelser som armsving, sidelæns løb, baglæns øvelser, øvelser med bolde i hænderne etc. Laves for at udvikle evnen til at koordinere svære bevægelser, sætte bevægelser sammen samt for at få større forståelse for, hvordan kroppen agerer og reagerer. Kun fantasien sætter her grænser.

## 3. Øvelse

# Stigningsløb

Første skridt i at gå fra enkeltdele til helheden er ved at lave afslappede stigningsløb. Lav evt. 1-2 stigningsløb efter hver øvelsesgruppe i løbeskolen, hvor fokus så bør være på den trænedede egenskab – fx aktivt fodarbejde. Det giver større forståelse for de indøvede elementers placering i det endelige sprintløb samt giver mulighed for at fornemme, hvor langt man er i processen med at overføre elementerne i selve løbet.

Bør laves som afslappede stigningsløb op til max 85-90 % af maxfart, og så snart tophastigheden nås (fx efter 30-40 m) decelereres ligeså stille ned igen.



## 4. Øvelse

# Frekvensøvelser



Igen en beskrivelse for en type af øvelser. Formålet med øvelserne er dels at vænne kroppen til at udføre bevægelser hurtigt (neuromuskulære signaler), og dels at finde ud af at bevæge sig i høj hastighed.

På dette stadie er det fint at fokusere på armenes bevægelse, og hvordan fokus på at bevæge disse hurtigere får benene til at følge med.

*Øvelser:*

- Hurtige høje knæ over små toppe placeret med ca. 2 fods mellemrum (se billede).
- Jog stille og roligt, og hver 5. m laves 4 hurtige høje knæløftninger med højest mulig frekvens.

4. trin

Sprintteknik  
- Basalt

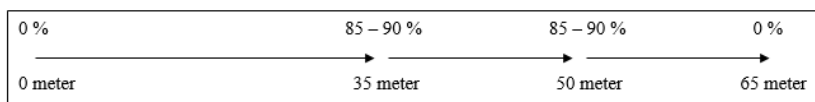
## **INDHOLD**

- Stigningsløb

1.  
Øvelse

## Stigningsløb

Igen benyttes stigningsløb, men når de benyttes til træning af sprintteknik, bør disse være en anelse længere. Modsat i forbindelse med løbeskolingen ovenfor, bør man nu fastholde den opnåede maxmaksimale topfart (85-90 %) i 15-30 m, for at øve korrekt sprintteknik i fart. Igen skal indløbet/stigningen være rolig og afslappet, og decelerationen også stille og rolig.



**5. trin**

**Lang sprint /  
Simpel fartkontrol**

## **INDHOLD**

- Løb kortere distancer på aftalte tider
- Løb kortere distancer på aftalte tider som konkurrence



# 1 Øvelse

## Løb kortere distancer på aftalte tider

Det er vigtigt som 400 m løber, at man kender sin egen formåen, for at kunne løbe i det rette tempo. Derfor er det en god idé allerede tidligt at lære at forstå sin egen fart.

På dette udviklingstidspunkt laves øvelsen ved at man løber 50-100 m forskellige steder på banen (evt. også græs eller grussti), og skal løbe distancen på en på forhånd aftalt tid. Man løber uden ur, og det er træneren, der giver feedbacken. Efter en række løb på samme distance på forskellige tider, skal man begynde at kunne ramme de aftalte tider bedre og bedre.

# 2 Øvelse

## Løb kortere distancer på aftalte tider som konkurrence



Øvelsen er grundlæggende den samme som ovenfor beskrevet.

For at have et "legende" og konkurrerende element ind over, kan man lade løberne løbe i grupper på 4-8, og på skift lade løberne vælge hvilken tid man skal ramme. Det laves så til en konkurrence, hvor den der kommer tættest på får point. Vinderen er den, der fx først får 5 point, og vedkommende er dermed "dagens mest præcise løber".