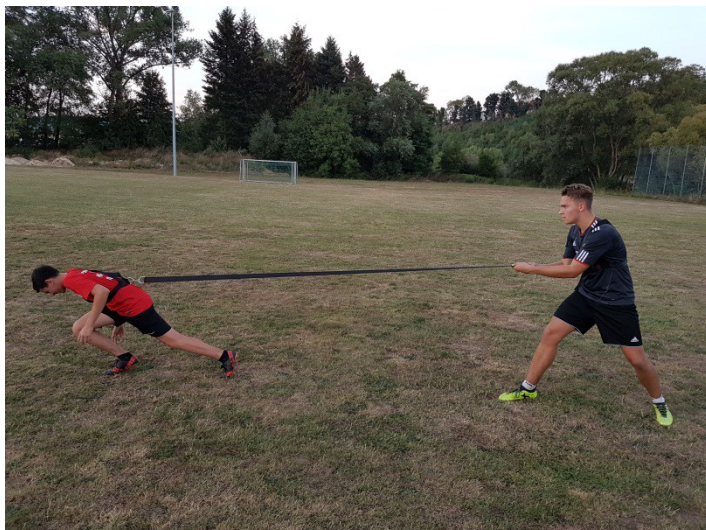


Trainingsgurt für das „Mann gegen Mann“

Um im Training bei den Übungen für Schnellkraft und Schnellkraftausdauer etwas Abwechslung zu erhalten, beschafften wir uns einen Trainingsgurt, wo man unter anderem im „Mann gegen Mann“ sich richtig ins Zeug legen kann. Bisher trainierten wir diese mit Sprints bei Steigung, jedoch fielen die Intensität und die Bereitschaft, alleine eine Steigung zu bewältigen, relativ schnell ab. Im Wettkampf gegeneinander sieht die ganze Sache schon anders aus, jeder versucht sein Maximum reinzulegen, um gegen seinen Wettkampfpartner die entscheidenden Meter zu machen. Der Sprintgurt ist mit zwei Schultergurten verbunden, sodass die beiden Spieler gegeneinander ziehen und die maximale Kraft aufwenden müssen. Hier bietet sich eine Wettkampfform an, wo aus der Mitte heraus beide Spieler nach Außen versuchen den anderen Spieler über die Mitte in seine Hälfte zu ziehen.



Eine andere Übungsform könnte sein, dass ein Spieler sich in dem Trainingsgurt befindet und der Andere ihn von hinten hält und bei der Belastung leicht nachgibt, damit ein Vorwärtslauf mit einem gewissen Widerstand ermöglicht wird. Nach einer gewissen Strecke wird dann der Trainingsgurt von dem anderen Spieler angelegt und die Aufgaben getauscht. Somit kann man beide Spieler in eine Übung einbinden.



Aber auch ein Einzeltraining für das richtige Sprinten wäre möglich, in dem man den Trainingsgurt an einem Pfosten oder ähnliches befestigt und der Spieler anfängt zu sprinten. Dabei kann man Korrekturen des Oberkörpers, Armeinsatz, Kniehub und Fußaufsatz vornehmen.



Durch die breiten Bänder am Schultergurt schneiden die Bänder an keinem Körperteil ein, was die Spieler positiv empfanden. Der Trainingsgurt wird immer wieder bei uns im Training verwendet werden, da wir der Meinung sind, ein gezieltes und abwechslungsreiches Schnellkrafttraining damit zu absolvieren.

Den Trainingsgurt können wir, aus unserer Sicht, nur empfehlen für ein modernes Training mit jungen Spielern.