

2. TRIN: ACCELERATIONER FORTSAT

- Fokus på tekniske elementer samtidig med accelerationer.
- Overførsel mellem faserne start, acceleration og topsart – dvs. kombinere startlignende positioner til accelerationerne og/eller løbe så langt, at man går fra accelerationsfasen til topsartsfasen.
- I den generelle grundtræning kan nedenstående øvelser (1-3) med fordel sammensættes til nogle serier med 10-20 løb á 10-20 m. Fx 4 gentagelser af en af øvelserne (med gangpause) efterfulgt af en lidt længere pause – laves med 3-4 serier med en ny øvelse i hver serie. Mens man i konkurrenceperioden laver få gentagelser med længere pause og mere kvalitet.

Øvelse 1: Faldstarter – udvidet

Faldstarter er en oplagt måde, hvorpå man simpelt kan træne accelerationen fra den position, man starter i med blokstarten, og overføre positionen til en optimal accelerationsfase. Fødderne bør placeres en fod forskudt, med samme fod forrest som man benytter forrest i blokken, for at komme den korrekte startsituation så tæt som muligt.

Nedenstående billedserie viser en faldstart med let bøjede ben.



VARIATIONSMULIGHEDER

- 1) En variation kan være at holde ved den aktives hofte. Denne skal være knækket og overkroppen frem-overlænet med armene hængende løst ned. I det øjeblik, der slippes (efter et fald på ca. 10-25 cm), løbes en fuld accelerationsfase med gradvis oprejsning.
- 2) En anden variation kan være at lave faldet selv og med bøjede ben, så startpositionen bliver en anelse dybere.



Øvelse 2: Reaktionsstarter (lignende blokstart)

Som beskrevet i 1. trin omkring starter, bør denne øvelse på dette alderstrin fokusere på startpositioner, der er centreret omkring positioner, som ligner korrekt startteknik. Udføres på samme måde som beskrevet i starttræningen. Dog bør man, når accelerationen er i fokus, løbe 15-30 m.



Øvelse 3: 3-punktsstarter

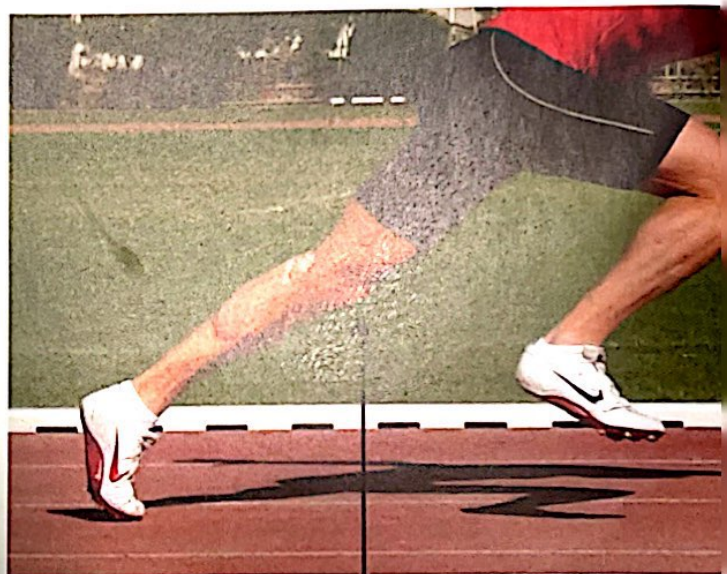
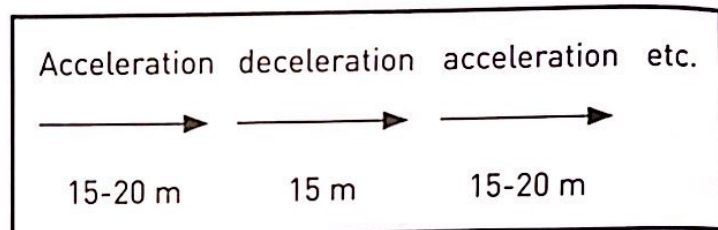
Som beskrevet i forbindelse med starttræningen, men som i øvelsen ovenfor med 15-30 m acceleration eller evt. helt frem til overgangen til topfartsfasen er gennemført efter ca. 25-50 m – afhængig af niveau og alder.



Øvelse 4: Accelerations in & out

Over en længere distance (60-100 m) laves løb med skiftevis accelerationsarbejde og deceleration. Først laves 15-20 m acceleration efter en af de i øvelse 1-3 anviste former, herefter decelereres der roligt ned til ca. 30 % sprint over 15 m, inden man laver en "flyvende" acceleration de næste 15-20 m osv. Indtil man har lavet 3-4 accelerationer på en tur.

Med "flyvende" acceleration menes, at man ikke starter helt fra stillestående. Disse accelerationer skal laves ved, at man læner sig frem, og tager hovedet ned som i en acceleration og dermed starter ud med en acceleration svarende til 5-10 m henne i en normal acceleration fra stillestående start.



Det er vigtigt med fuld udstrækning i skridtene i accelerationsfasen.