

# Staffel-Training / *Entraînement de relais*



# Übergabe-Technik / *Technique de Passage*



- 1. Übungsform für die korrekte Handstellung (langsam ausführen)**  
Handfläche vertikal, offen und gespannt gegen Pfosten führen.  
Die Armstreckung erfolgt aus dem Ellenbogen heraus, leicht seitwärts!
- 2. Übungsform zur Stabilisation der Armbewegung (schnell ausführen)**  
Aus dem schnellen Armschwingen heraus auf Kommando Arm strecken  
und mit der Handfläche den Pfosten berühren.

**Übungsformen 1+2 beidseitig ausführen!**

- 1. Exercice pour la position correcte de la main (exécution lente)**  
*La paume de la main en position verticale, ouverte et tendue touche le poteau  
L'extension du bras sera déclanchée par le coude latéralement!*

- 2. Exercice pour la stabilisation du mouvement du bras (exécution rapide)**  
*Du mouvement de course rapide des bras, faire sur commandement une extension en  
arrière et toucher le poteau avec la paume de la main.*

**Exécution des exercices 1+2 des deux côtés!**



# Übergabe-Technik / *Technique de changement*



- 1. Übungsform zur Stabübergabe im Stand**  
Zu zweit, Stand mit genügend Abstand und seitwärts versetzt. Aus dem Armschwingen heraus Stabübergabe  
a) auf Zuruf der hinteren Athletin  
b) auf Präsentation der Hand der vorderen Athletin
- 2. Übungsform zur Stabübergabe im Traben/Sprinten**  
Gleiche Formen wie 1.
- 3. Variationen (zuerst im Stand, dann in Bewegung)**  
a) beim erstem Zuruf mit Stab Handfläche antippen, beim zweiten Zuruf Stab übergeben  
b) Stabwechsel innerhalb eines Armschwunges realisieren: Kommando beim Rückschwung, im Vorschwung übergeben

**Übungsformen 1+2+3 beidseitig ausführen!**

## **1. Exercice pour le passage du témoin en position arrêtée**

*Par deux, position avec suffisamment de distance horizontalement et latéralement. Avec mouvement des bras exécuter des passages de témoin*

*a) sur l'appel de l'athlète arrière*

*b) sur la présentation de la main de l'athlète devant*

## **2. Exercice pour le passage du témoin en trottant, puis en sprint**

*Mêmes formes que pour 1.*

## **3. Variations d'exercices (d'abord en position arrêtée, puis en mouvement)**

*a) sur le premier appel toucher avec le témoin la paume de la main, sur le deuxième appel passer le témoin*

*b) réaliser le passage en un seul mouvement des bras: appel en mouvement arrière, passage direct devant*

**Exécution des exercices 1+2+3 des deux côtés!**

# Übergabe-Technik / *Technique de changement*



## 1. Spielerische Übungsform zur Stabübergabe mit ganzer Staffel

Zu 4-6, mit genügend Abstand und seitwärts, versetzt. Stabübergaben:

- im Sitzen, auf Zuruf der hintersten Athletin alle Arme zurückschwingen, 1-3 Stäbe möglichst schnell durchgeben
- im Sitzen, Stabübergabe auf Kommando der Übergebenden (1-2 Stäbe sind immer unterwegs)
- Übungen a+b auch im Stehen
- Übungen a+b auch im Traben
- auch auf Zeit (Kommando bis 3 Stäbe zuvorderst) oder als Wettkampf gegen eine andere Staffel!

## Übungsformen beidseitig ausführen!

### 1. *Exercices ludiques pour le passage du témoin avec l'équipe complète*

*Par 4-6, position avec suffisamment de distance horizontalement et latéralement: passages du/des témoin(s):*

- assis, sur appel du dernier athlète présentation de tous les bras/main, passage rapides de 1-3 témoins*
- assis, changement des témoins sur l'appel du donneur (1-2 témoins sont toujours en route)*
- exercices a+b en position debout*
- exercices a+b en trottant*
- chronométrer (appel jusqu'au 3<sup>e</sup> témoin est en tête) ou contre un autre relais comme compétition!*

## **Exécution les exercices des deux côtés!**

# Ablauf-Technik / *Technique de départ*



## 1. Übungsform zur korrekten Ablaufstellung

Aus sicherem Stand, geeigneter Fuss-Stellung, eingedrehtem Schwungarm und Blick über die Schulter zur Wechselmarke:

- a) Position „auf die Plätze“ (ca 5sec)
- b) Position „fertig“ (ca 2sec)

Wegsprinten in der vorgesehenen halben Bahnbreite!

## 2. Übungsform zum präzisen Ablauen

Aus korrekter Ablaufstellung (a+b) weglaufen wenn Gegenstand (z.B. Ball) oder Partnerin die Ablaufmarke überquert (Projektion der Hüfte!)

- a) aus mittelschnellem Tempo
- b) aus vollem Tempo
- c) bei mehreren nebeneinander anlaufenden Athleten



## 1. *Exercice pour la position correcte du corps lors du départ*

*D'une position correcte, des pieds stables et en appui plantaire, le bras gauche plié et regard sur la marque par-dessus l'épaule gauche :*

- a) *Position „à vos marques“ (env. 5sec)*
- b) *Position „prêt“ (env. 2sec)*

*démarrer et demeurer dans la moitié prévue du couloir!*

## 2. *Exercice pour le timing lors pour un départ précis*

*Démarrer de la position de départ correcte (a+b) si un objet (p.expl. un ballon) ou un partenaire franchissent la marque.*

- a) *avec une vitesse moyenne*
- b) *avec une haute vitesse*
- c) *avec plusieurs athlètes arrivant côte à côte*

## Test-Formen / Formes de test

- 1. Vergleich fliegende 30m mit Wechsel 30m** (Lichtschranken: A: 1m vor Ablaufmarke, B: 1m vor Ende Wechselraum)  
Das Scharnier absolviert zuerst einen vollen Lauf 30m fliegend im Wechselraum. Danach erfolgt ein voller Wechsel.  
Die nun gemessene 30m-Zeit muss kleiner sein, als die Summe der Einzelzeiten!
  - 2. Messung von Ablaufgenauigkeit und Geschwindigkeit** (Video, Programm Dartfish)  
Mit Hilfe von Videoanalysen lassen sich Ablaufgenauigkeit, die Geschwindigkeit des ankommenden und des ablaufenden Athleten sowie der genaue Ort und die Dauer des Wechsels feststellen.
  - 3. Berechnung des Staffelgewinnes und Prognose der Staffelzeit** (Excel-Tabelle)  
Summe der aktuellen Einzelzeiten - Staffelzeit = Staffelgewinn  
Summe der Einzelzeiten - Staffelgewinn = Prognose Staffelzeit  
**Staffelgewinn: 2.00sec = genügende Wechsel / 2.50sec = gute Wechsel / 3.00sec = ausgezeichnete Wechsel**
- 
- 1. Comparaison 30m lancé avec passage de témoin sur 30m**  
(Cellules: A: 1m avant la marque, B: 1m avant la fin de la zone)  
*La charnière exécute d'abord un 30m lancé individuel dans la zone de changement. Suivi par un passage à haute vitesse. Le résultat doit être plus vite que la somme des temps individuels!*
  - 2. Mesure de la précision du départ et de la vitesse** (Video, programme Dartfish)  
*Avec des analyses vidéo on peut mesurer la précision du départ, les vitesses du coureur arrivant et du coureur partant, l'endroit exact et la durée du passage .*
  - 3. Calcul du gain du relais et pronostique du temps de relais** (tableau excel)  
*Somme des temps individuels actuels - temps du relais = gain de relais*  
*Somme des temps individuels actuels – gain de relais = estimation du temps de relais*  
**Gain de relais: 2.00sec = suffisant / 2.50sec = bonne / 3.00sec = très bonns passages**