**Sprintteknik och övningar**

OBS! Nedanstående teknik och övningar måste anpassas till den aktives ålder och fysiska mognad. Det krävs mycket styrka, koordination och år av träning för att springa korrekt.

**3 faser:** Starten, Accelerationsfasen, Maximala fasen

Efter de tekniska anvisningarna finns förslag på övningar.

**Starten**

- Utgå från avståndet; 2 fötter till främre blocket och 3 till det bakre. Finjustera sedan individuellt.

- Position i block: inte för hopkrupen, inte för utsträckt, händer rakt under axlar.

- Ha ett tryck med fötterna mot båda blocken vid ”set”.

- Explosivt arbete med både armar och ben.

- Kroppen skjuter ifrån i samma vinkel som främre underbenet i ”set”

* Variera startposition; blockstart, fallande start, trepunktsstart
* Reaktionsstarter från olika positioner

**Accelerationen**

- Benen jobbar kraftfullt upp och ner (eller snarare framåt och bakåt), utan någon hjulrörelse.

- De första stegen ska underbenens vinkel mot marken vara mindre än 90 grader vid fotisättning.

- Gradvis övergång i hjulrörelse.

* 2 och 2 med hopprep vid höften (eller annat mothåll), för att kunna luta framåt i löpningen.
* Benväxlingar lutande mot staket (rak i kroppen, puta inte med rumpan)
* Variera startposition (för att orka fler än om man bara kör blockstarter)
* Stafettväxlingar
* Stegringslopp (bra för att få till övergången till hjulet)

**Maximala fasen**

- Upprätt löpning med hjulrörelse och kraftfullt men avslappnat armarbete.

- Höga knän.

- Förspänning i fot.

- Fotisättning i en dragande rörelse rakt under kroppen.

- Endast främre delen av foten har kontakt med underlaget, aldrig hälen.

- Kort markkontakt.

- Aktivt drag av foten mot rumpan efter frånskjutet, knäet rör sig framåt.

- Armarna rör sig rakt fram och rakt bak. Vinkeln i armbågen varierar naturligt under rörelsen; mindre fram och större bak.

- Bromsa inte efter målgång, låt farten ”rulla av”.

* A-skip (höga knän, kroppsposition, förspänd fot), kan göras gående, studsande, kontinuerligt.
* B-skip (som a-skip men med fotidrag mot underlaget), gående, studsande.
* Sprintkick (explosivt drag med foten upp mot rumpan), kontinuerligt eller som impuls på tex var tredje steg.
* Benväxlingar (tränar saxrörelsen= samtidigt benarbete upp och ner), tex som stående övning där antal växlingar bestäms av ledarens antal handklapp.
* Rakbenslöpning (tränar fotidraget som ska ske under kroppen, inga hälar i)
* Häckhopp (kort markkontakt, spänst)
* Vristhopp (lyft tår i luften, jobba på främre delen av foten, nästan raka ben)
* Löpning över koner (höga knän, hjulet mm), kort/långt/jämnt/ökande avstånd beroende på syftet.
* Koordinationslopp (helhetsövning men en bit under maxfart för bibehållen teknik), kan även köras i slalomform (långa svepande svängar, avslappnad löpning)
* Stegringslopp (maxuthållighet), 60-100 m, snabb eller långsam fartstegring.
* In and outs (acceleration-flyt-acceleration, tränar maxuthållighet), tex 20-10-20 m
* Submax/maxlopp (helhetsövning, tränar acceleration och snabbhet), 20-40 m med lång vila 3-5 min, färre antal (tex 5-8 st) med startblock än med stående start (tex 8-15 st)
* Flygande lopp (maxuthållighet, snabbhet), 20-40 m plus ca 20 m accelerationssträcka, lång vila 4-6 min.