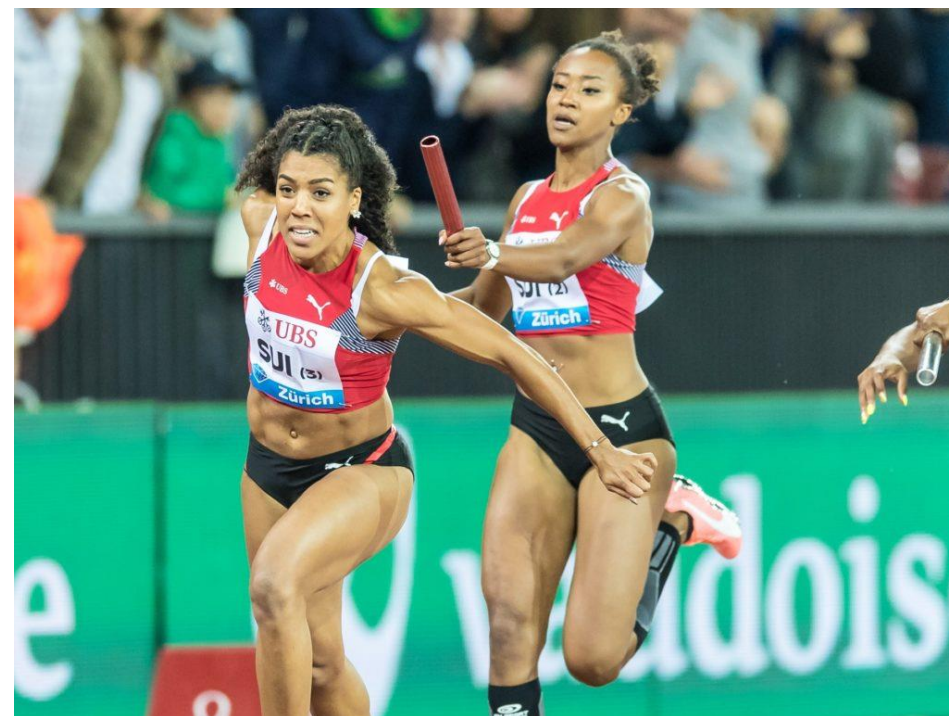


C113

# Staffel *Relais*





# **Die Schweizer Frauen Staffel U23 bricht den Schweizerrekord** ***Le relais suisse féminin U23 bat le record national***

**Video Schweizerrekord 4x100m in 44.24 (NR)**

**Final EM U23 Tallinn, 12.07.2015**

**(Lena Weiss, Sarah Atcho, Charlène Keller, Noemi Zbären)**

<https://www.youtube.com/watch?v=9Ocgi9jZTH8>



# Inhalt / Contenu

- Trainingsphilosophie Staffel
  - Entwicklungsschwerpunkte
  - Staffeltraining
  - Taktik 4x100m
  - Staffelanleitung
    - a) Ablaufposition
    - b) Arm-/Hand-Position
  - Analyse 4x100m
  - Zusammenfassung
- *Philosophie d'entraînement de relais*
  - *Développement de relais*
  - *Entraînement de relais*
  - *Tactique de 4x100m*
  - *Instructions de relais*
    - a) *Position de départ*
    - b) *Position du bras/de la main*
  - *Analyse 4x100m*
  - *Résumé*

Alle Informationen

*Toutes les informations:* <http://www.swiss-athletics.ch/trainer-c.html>

## Philosophie d'entraînement de relais

- 6 sprinters rapides!
- respect et confiance mutuelle!
- technique du relais optimale et mille fois exercée!
- entraînements „charnière“ dans les projets de relais Swiss Athletics !

## Développement de relais

- 08-12 ans: sprinter, sprinter, sprinter → vitesse!
- 12-16 ans: apprendre et appliquer la technique fonctionnelle!
- 16-20 ans: développer et optimiser la technique et la confiance pour des changements rapides!
- 17-19 ans: stabiliser la technique et développer des changements rapide et des temps de témoin courts!



# Trainingsphilosophie / Entwicklungsschwerpunkte

## Trainingsphilosophie Staffel

- 6 schnelle Sprinter/innen!
- gegenseitiges Vertrauen und Respekt!
- optimale Wechseltechnik, tausendmal geübt!
- Scharniertrainings in den Swiss Athletics - Staffelprojekten!

## Entwicklungsschwerpunkte Staffel

08-13 Jahre: sprinten, sprinten, sprinten → Schnelligkeit!

13-15 Jahre: funktionelle Wechseltechniken erlernen und anwenden!

15-17 Jahre: Wechseltechnik weiterentwickeln und optimieren,  
Vertrauen gewinnen für schnelle Übergaben!

17-19 Jahre: Wechseltechnik stabilisieren, optimale Übergabe- und  
Stablaufzeiten entwickeln!



# Staffeltraining / Entraînement de relais

## Staffeltraining

- Staffelhandling regelmässig ins Training einbauen
- Staffelhandling variantenreich gestalten
- Positionswechsel fördern
- Staffeltraining ist bestes Schnelligkeitstraining
- Staffel im Training durchlaufen -> vermittelt vertrauen!

## Entraînement de relais

- Intégrer régulièrement le handling du relais à l'entraînement
- Organiser de manière variée le handling du relais
- Encourager le changement de position
- L'entraînement de relais est le meilleur entraînement de vitesse



## Taktik / Tactique 4x100m

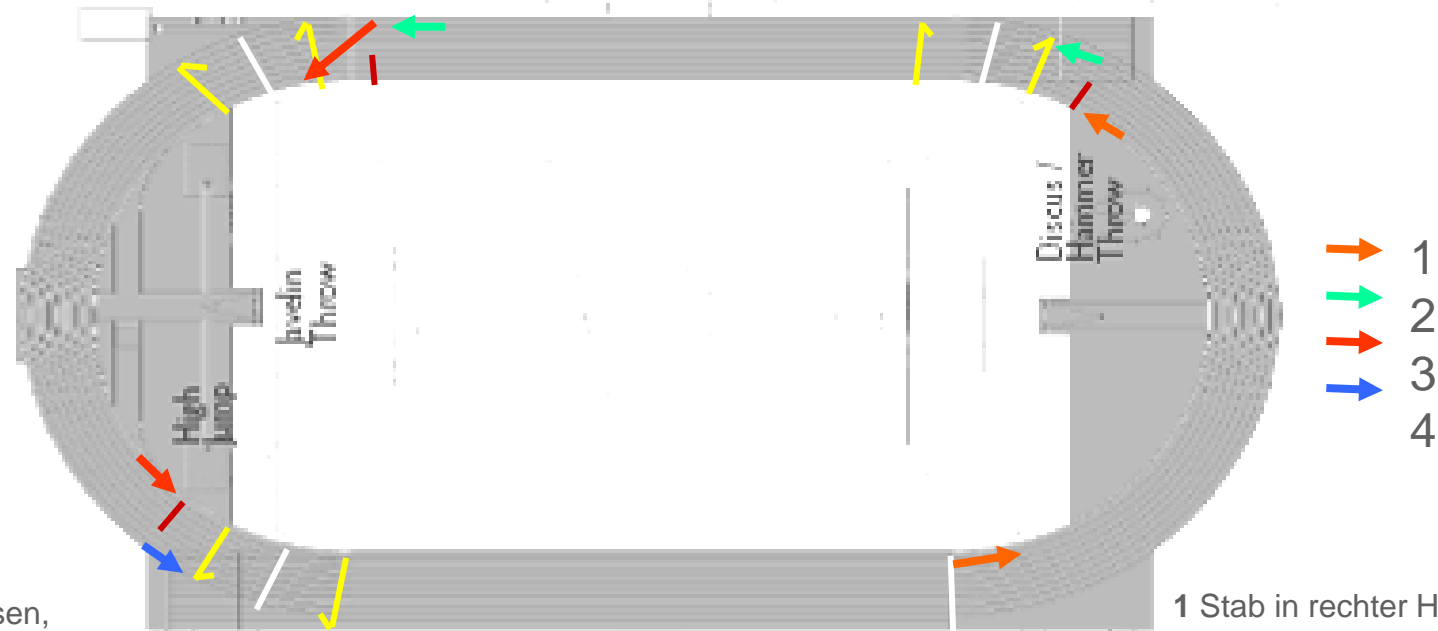
- Pos.1: 100-110m, guter Starter / *bon starter*
- Pos.2: 120-130m, sicher im nehmen+geben / *sûr en prenant+donnant*,  
200m-Qualitäten / *qualités sur 200m*
- Pos.3: 120-130m, sicher im nehmen+geben / *sûr en prenant+donnant*,  
200m-Qualitäten / *qualités sur 200m, Kurve/courbe*
- Pos.4: 120m, guter / *bon finisseur*, sicher im Ablauf / *sûr en partant*



# Taktik / Tactique 4x100m

- 3** Start aussen, kreuzen nach innen, Stab in rechte Hand, Lauf an Innenkante  
**3** *Départ à l'extérieur, croiser à l'intérieur, témoin à la main droite, course à la corde*

- 2** Start aussen, Stab in linke Hand,  
Lauf an Aussenkante  
**2** *Départ à l'extérieur, témoin à la main  
gauche, course à l'extérieur*



- 4 Start aussen,  
Stab in linke Hand,  
Lauf an Aussenkante
- 4 *Départ à l'extérieur, témoin à la main  
gauche, course à l'extérieur*

- 1** Stab in rechter Hand,  
Lauf an Innenkante  
**1** *Témoin à la main droite,  
course à la corde*



# Staffel-Anleitung / Instructions de relais



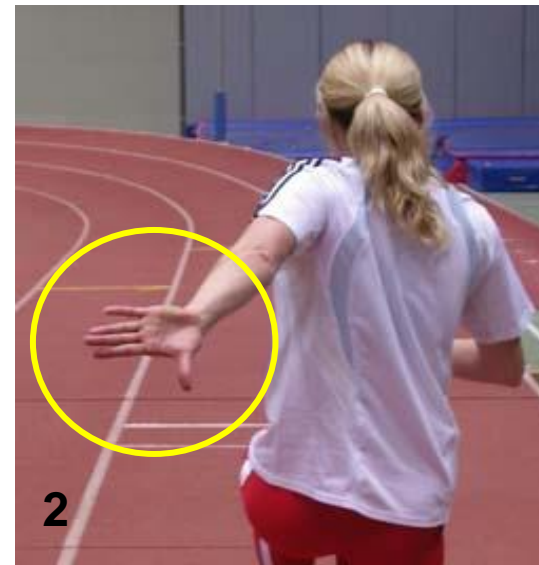
# Ablauf-Position / Position de départ



1. Sicherer, hüftbreiter Stand innerhalb der Markierung /  
*Position sûre, pieds largeur des hanches, attendre avant la marque*
2. „Auf die Plätze“ (ca 7sec vorher): Blick über die linke Schulter, Arm angewinkelt /  
*„A vos marques“ (~ 7sec avant): Regard par-dessus l'épaule gauche, le bras gauche plié*
3. „Fertig“ (~2sec vorher): Tief gehen, Druck auf beiden Füßen, Blick auf die Hüfte der ankommenden Läuferin  
*„Prêt“ (~2sec avant): Position fléchie, pression sur les deux pieds, regard aux hanches du coureur arrivant*
4. Gleichzeitig starten und drehen in die Laufrichtung mit aktivem Armeinsatz /  
*Démarrer et en même temps se tourner dans la direction de course avec des mouvements actifs des bras*



## Arm-/Hand-Position / Position du bras/de la main



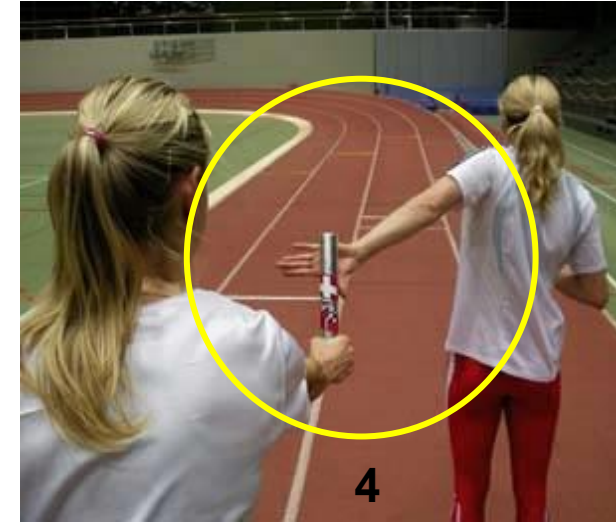
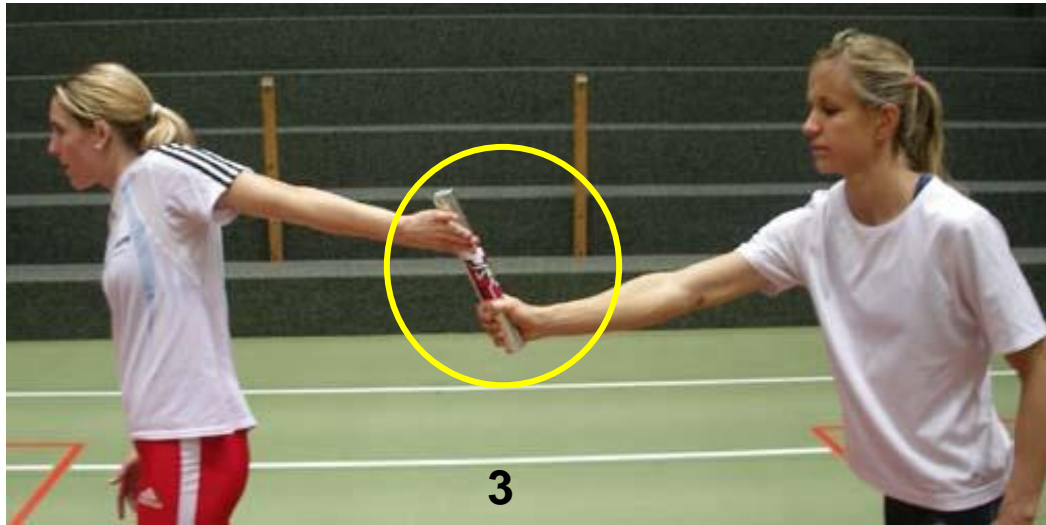
**1+2 Auf Kommando der ankommenden Läuferin Arm über den Ellbogen sofort zurückführen und strecken, Hand seitlich abgewinkelt ganz öffnen, den Arm leicht seitwärts strecken, mit der Hand eine grosse Zielfläche anbieten**

***1+2 Sur l'appel du coureur arrivant, le bras subit un retour en arrière avec une extension rapide par le côté (contrôler par le coude), ouvrant entièrement la paume de la main latéralement présentant un grand point de mire.***





## Arm-/Hand-Position / Position du bras/de la main



**3+4 Geberin:** den Stab mit einer kurzen und direkten „Schubbewegung“ über den Ellbogen in die Hand drücken.

**Nehmerin:** zupacken und den Stab in den Lauf „mitreissen“.

Optimale Distanz (zwei Armlängen ohne Vorlage!) anstreben, um eine Körperbreite versetzt bleiben /

**3+4 Donneur:** *pousser le témoin dans la main avec un mouvement rapide et direct (contrôler par le coude).*

**Preneur:** *recevoir le témoin et „l’arracher“ dans le mouvement de course.*

*Chercher la distance optimale (deux longueurs de bras sans de se pencher en avant!), rester parallèle (côte à côte) avec une largeur de corps*



# Photos de relais







# Photos de relais







## Photos de relais







# Photos de relais







# Analyse 4x100m

Staffel-Wettkampf		SUI Männer								39.73 Zeitnahme ab Pistolenrauch				EC 1st League Prag 17.6.06							
Name	Nr.	Abstand in Fuss	a) t Marke	b) Ablauf	b) Verzög.	a) t Ablauf	a) t Mitte	b) t Mitte	a) t 20mfl	t Stab in Hand	t Stab aus Hand	t Stab- Wechsel	l Stab- Wechsel	b) t Ende	b) t 30m	a) t Ende	a) v 20mfl.	b) v 0-30m	Stabzeit 30m	t 100m ab Start	t 100m fliegend
a) Andreas Kundert	1		8.12			8.95	11.00		2.05	10.86	11.00	0.14	10.50				9.76		2.95	11.00	
b) Marco Cribari				8.15	0.03			10.86						11.90	3.75			8.00			
a) Marco Cribari	2		17.76			18.56	20.48		1.92	20.66	20.90	0.24	14.00				10.42		2.88	10.41	9.62
b) Marc Niederhäuser				17.60	-0.16			20.36						21.44	3.84			7.81			
a) Marc Niederhäuser	3		27.52			28.30	30.32		2.02	30.20	30.40	0.20	11.00				9.90		2.94	10.70	9.96
b) Markus Lüthi	4			27.42	-0.10			30.16						31.24	3.82			7.85			9.57
Auswertung: Rolf Weber														Reaktionszeit:		0.00		Staffelzeit effektiv:		39.73	40.15
Berechnung Staffelgewinn																					
Athleten / Einzelzeiten 2006		Andreas Kundert		10.73		Summe der Einzelzeiten:		42.59													
		Marco Cribari		10.74		Eff. Staffelzeit:		39.73													
		Marc Niederhäuser		10.60 (ca)																	
		Markus Lüthi		10.52		Staffelgewinn:		2.86													



# Analyse 4x100 m

Staffel-Berechnung 4x100m / Calculation de relais 4x100m					
Berechnung der voraussichtliche Staffelzeit / Calculation du temps de relais probable					
--> Einzelzeiten einsetzen und Staffelgewinn wählen / Mettre les temps indiv. et choisir le gain de relais					
Berechnung/Calculation			Beispiel/Exemple		
Nr.	Namen/Nom	Zeit/Temps 100m	Nr.	Namen/Nom	Zeit/Temps 100m
				SUISSE FU23 2005	
1			1	Weyermann Fabienne	11.57
2			2	Cueni Michelle	11.95
3			3	Koller Nicole	11.79
4			4	Hess Mirjam	11.94
Total/Totale		0.00	Total/Totale		47.25
Staffelgewinn/Gain de relais			Staffelgewinn/Gain de relais		2.50
Staffelzeit/Temps de relais		0.00	Staffelzeit/Temps de relais		44.75
Auswahl Staffelgewinn/Choix de gain de relais:					
Normale Wechsel/Changements normales:		2.00			
Gute Wechsel/Bons changements:		2.50			
Perfekte Wechsel/Changements parfaits:		3.00			



# Analyse 4x100m

## Staffel-Analyse

Staffel:

SUI U23

Zeit:

44.24

Zeitnahme:

Dartfish / ab Pistolenrauch

Anlass:

CE U23 Tallinn (Finale)

Diese Felder ausfüllen!

Name, Vorname		Nr.	Abstand in Fuss	a) t Marke	t Ablauf	b) Verzög.	t Anfang WR	b) t 10m	t Mitte WR	a) t 20mfl	t Stab in/ aus Hand	t Stab- Wechsel	Ort Stab- Wechsel	t Ende WR	b) t 30m	Stabzeit WR 20m	Stabzeit 30m	t 100m ab Start	t 100m fliegend	t 120m ab Start
a)	Weiss Lena	1		9.10	9.88		11.04		12.18	2.30	11.80	0.14	8.00			2.14	3.30	12.18		
b)	Atcho Sarah	2	28		9.16	0.06	10.80	1.64	12.06		11.94			13.18	4.02					
a)	Atcho Sarah	2		19.74	20.56		21.68		22.92	2.36	22.10	0.14	5.00			2.22	3.34	11.40	10.86	13.76
b)	Keller Charlène	3	29		19.84	0.10	21.54	1.70	22.78		22.24			23.90	4.06					
a)	Keller Charlène	3		30.40	31.38		32.54		33.68	2.30	33.54	0.10	9.00			2.30	3.46	11.54	10.90	13.84
b)	Zbären Noemi	4	32		30.60	0.20	32.30	1.70	33.60		33.64			34.84	4.24				10.64	13.64
Auswertung / Analyse:								Reaktionszeit:					0.00		Staffelzeit effektiv:		44.24	44.58		

### Berechnung Staffelgewinn

Summe der Einzelzeiten:	47.20	11.93
Eff. Staffelzeit:	44.24	11.86
		11.83
Staffelgewinn:	2.96	11.58

- 1 Weiss Lena
- 2 Atcho Sarah
- 3 Keller Charlene
- 4 Zbären Noemi

### Bemerkungen/Korrekturen

Bon virage de Lena avec un passage meilleur qu'en série

Sarah démarre beaucoup mieux qu'en série!

Charlene démarre trop tard mais plus agressif qu'en série. Sarah doit tout de même freiner. Encore 2 pieds de mar

Noemi démarre trop tard et en soulevant le pied avant. Mais avec les pieds supplémentaires, Charlene ne doit pas

Etre plus précis dans les démarrages  
BRAVO pour la magnifique médaille!!!



## Zusammenfassung

«Staffeltraining ist bestes *Schnelligkeitstraining!*»

«Stabübergaben über Ellbogen führen -> Präzise Schubbewegung!»

### Anläufer/in

- Kommando zum Stabwechsel
- Stab mit direkter, schneller Schubbewegung übergeben
- Nach Stabübergabe 2-3 Schritte weitersprinten

### Abläufer/in

- Ablaufgenauigkeit
- Auf Kommando Arm nach hinten führen (ruhige, offene Hand)
- Nicht nach hinten schauen -> Vertrauen!



## Résumé

«L'entraînement de relais est le meilleur entraînement de vitesse»

«Contrôler la transmission par le coude -> mouvement assez précise!»

### Donneur

- Appel pour la transmission du témoin
- Pousser le témoin dans la main avec un mouvement rapide et direct
- Après la transmission du témoin continuer la course (2 à 3 pas)

### Preneur

- Précision de la mise en action
- Sur l'appel, le bras subit un retour en arrière en ouvrant entièrement la paume
- Ne pas regarder à l'arrière -> confiance!



# Fragen ? / Questions ?