



# Kursangebot 2021

Schneller, Schlauer, Besser, Erfolgreicher

## Yprosi

In Kooperation mit Weseler TV



Design: R. Sip  
Fotos und Bilder: R. Sip  
Tekst: Yprosi & JuPe  
Copyright 20.09.2019

Yprosi.nl  
Airborneplein 20  
NL-5361CB Grave  
info@yprosi.nl

# INHALT

Die 7 Geheimnisse der Geschwindigkeitsentwicklung .....	3
Sprint für Jugendlichen (bis U16).....	4
Sprint für Fortgeschrittenen (U16+) .....	5
Hürden: Schneller fliegen ohne höher zu springen (bis zu U16).....	6
Die Kunst des Hürdensprints (U16+).....	7
Spielerisch attraktive Leichtathletik.....	8
Testen: wer, wie, was und warum .....	9
Haftungsausschluss .....	10
Über Yprosi .....	10



## JEDER SPORTLER SCHNELLER

# Die 7 Geheimnisse der Geschwindigkeitsentwicklung

Ihre Athleten schneller zu machen ist ein Job an sich, aber jeder Trainer ist in der Lage es lernen zu können. Innerhalb der Fortbildung „Die 7 Geheimnisse der Geschwindigkeitsentwicklung“ gehe ich mit Ihnen auf einen Entdeckungsreise in die Welt der Geschwindigkeitsentwicklung. Zusammen entdecken wir welche Fertigkeiten trainiert werden müssen, worauf wir aufmerksam sein müssen und wie wir diese Fähigkeiten am besten trainieren.

Als erfolgreicher internationaler Sprinttrainer habe ich schon vor langer Zeit entdeckt, dass es sieben Trainingsbereiche gibt, die jeder Sportler trainieren muss, um schneller zu werden. Diese sieben Bereiche werde ich erklären theoretisch erklären, aber auch praktische Übungen durchführen.

Am Ende des Tages hat jeder neue Kenntnisse gewonnen und kennt eine Menge neue Übungen, die sofort im Trainingsalltag eingesetzt werden können.

Für alle Trainer  
die ihre Sportler  
dauerhaft  
schneller machen  
möchten

Eine aktive  
Teilnahme ist  
wünschenswert,  
aber nicht  
erforderlich

Kosten: 50 €

Meldeschluss:  
19.12.2021

Anmelden:  
[www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)

### ORT

Auestadion  
In der Aue 6  
46487 Wesel  
[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

### DATUM

09.01.2022  
9.30 – 16.00 Uhr



## I FEEL THE NEED FOR SPEED

### Sprint für Jugendlichen (bis U16)

Kinder lieben es zu Sprinten, Wettkämpfe zu haben, Fangspiele zu spielen, schneller zu werden, zusammen zu spielen und vieles mehr. Kinder wollen nicht nur Technik trainieren. Kinder können Worte nicht in neue Bewegungen umsetzen.

Aber Kinder sind neugierig, wollen lernen. Das können wir uns zu nutzen machen, um diese Kinder schneller zu machen.

Aber wie?

Bei dieser Fortbildung wird theoretisch, aber auch mit sehr viel Praxis erklärt, was und wie wir Aktivitäten und Übungen anbieten können, damit die Kinder schneller lernen, langfristig erfolgreicher sind, mehr Spaß haben und dass wir angepasst an die Bedürfnisse der Kinder trainieren.

Aber Sie lernen auch, was eine richtige Sprinttechnik ist, wie man diese trainiert, welche 4 Teile des Sprints es gibt und welche (spielerisch-attraktive) Übungen geübt werden können.

Für Trainer von  
U8 Gruppen bis  
U14, in denen  
Athleten noch  
Kind sein dürfen

Eine aktive  
Teilnahme ist  
wünschenswert,  
aber nicht  
erforderlich

Kosten: 50 €

Meldeschluss:  
30.10.2021

Anmelden:  
[www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)

#### ORT

Auestadion  
In der Aue 6  
46487 Wesel  
[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

#### DATUM

13.11.2021  
9.30 – 16.00 Uhr



## FROM BALLISTIC TO BULLISTIC

# Sprint für Fortgeschrittenen (U16+)

Den Sportler schneller zu machen ist eine Kunst, aber jeder Trainer kann dies lernen. In diesem Kurs lernen Sie, welche bestimmten Fähigkeiten Sie einsetzen müssen.

Ich bringe Ihnen alle Vor- und Nachteile von diese 7 Schulungsbereiche bei, auf die Sie während des Trainings und der (Jahres-) Planung achten sollten. Dann wissen Sie auch, warum ich bei mehreren Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen Athleten im Final hatte.

Wir werden diese 7 Trainingsbereiche ausführlich diskutieren, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis, damit Sie sofort brauchbares Übungsmaterial mitbringen und anwenden können.

Für alle Trainer  
die Ihre Athleten  
dauerhaft  
schneller haben  
möchten

Eine aktive  
Teilnahme ist  
wünschenswert,  
aber nicht  
erforderlich

Kosten: 50 €

Meldeschluss:  
14.11.2021

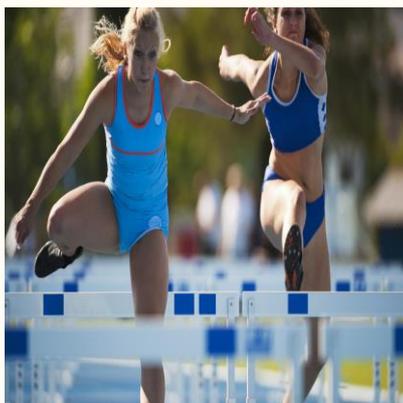
Anmelden:  
[www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)

### ORT

Auestadion  
In der Aue 6  
46487 Wesel  
[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

### DATUM

28.11.2021  
9.30 – 16.00 Uhr



## Hürden: Schneller fliegen ohne höher zu springen (bis zu U16)

Kinder lieben es zu rennen, zu springen, Wettkämpfe zu haben und sich zu verbessern. Kinder sind neugierig und probieren gerne alles aus.

Basierend auf diesen Prinzipien werde ich zusammen mit Ihnen ein gutes und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zusammenstellen. Erlernen der richtigen Sprinttechnik mittels eines abwechslungsreichen Übungsmaterial, sowohl technisch als auch spielerisch attraktiv, spielt dabei eine zentrale Rolle.

Worüber wird sonst unterrichtet? Theorie über Hürden-Technik (sowohl in horizontaler als auch in vertikaler Richtung), Starttechnik und Trainingstheorie, eine didaktische Lernlinie von U8 bis zu U14.

Für einen besseren Hürdensprint wird eine breite Palette an Übungsmaterial angeboten, das direkt in Ihren eigenen Trainingseinheiten angewendet werden kann

**Vielseitig Hürden trainieren, sodass Kinder sich wohl und sicher fühlen**

**Eine aktive Teilnahme ist wünschenswert, aber nicht erforderlich**

**Kosten: 50 €**

**Meldeschluss: 16.10.2021**

**Anmelden: [www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)**

### **ORT**

Auestadion  
In der Aue 6  
46487 Wesel  
[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

### **DATUM**

30.10.2021  
9.30 – 16.00 Uhr



## Die Kunst des Hürdensprints (U16+)

Hürdenlauf ist eine sehr komplexe, dynamische Bewegung. Timing, Mut, Kraft, Geschwindigkeit, Koordination und Ausdauer spielen eine wichtige Rolle. Darüber hinaus müssen wir als Trainer den Jahresplan und die Unterschiede zwischen den Athleten und die (Un-) Möglichkeiten der Trainingsorte berücksichtigen.

All dies gut zu koordinieren ist eine Kunst.

Während dieses Trainings werde ich tiefer in die Trainingstheorie des Hürdenlaufs mit Ihnen eintauchen. Welche Techniken gibt es? Wie lernt man bestimmte neue Fähigkeiten? Worauf sollten Sie als Trainer achten? Wie organisiert man eine Saison in Bezug auf neue Bewegungen zu lernen, usw. richtig?

Am Ende des Tages gehen Sie mit einer ganzen Reihe neuer Übungen nach Hause, die Sie sofort in den Trainingseinheiten anwenden können.

### Hürdensprinten anstatt Hürdenspringen

Eine aktive  
Teilnahme ist  
wünschenswert,  
aber nicht  
erforderlich

Kosten: 50 €

Meldeschluss:  
19.09.2021

Anmelden:  
[www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)

#### ORT

Auestadion  
In der Aue 6  
46487 Wesel  
[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

#### DATUM

03.10.2021  
9.30 – 16.00 Uhr



## **Spielerisch attraktive Leichtathletik**

Kinder lernen anders als Erwachsene. Sie sind anders. Sie sind verspielt, neugierig und wollen entdecken. Deshalb müssen wir sie anders trainieren und betreuen.

Bei dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie Leichtathletik auf spielerische, attraktive, herausfordernde und anregende Weise trainieren können.

Sie lernen, welches Übungsmaterial und welche Lernlinien (direkt und indirekt) es gibt, wie Sie in die Wahrnehmung eines Kindes gelangen, wodurch sich die Qualität des Trainings verbessert.

Spielerisch attraktive Leichtathletik wird in mehreren Ländern sehr erfolgreich eingesetzt. Sportler bleiben länger Mitglieder, haben mehr Spaß, sind begeistert, lernen mehr und die Leistungen verbessern sich ebenfalls deutlich.

Am Ende des Trainings werden Sie mit vielen neuen Kenntnissen, Fähigkeiten, Einsichten und Motivation nach Hause gehen.

**mehr Spaß, mehr  
Begeisterung,  
bessere  
Entwicklung**

**Eine aktive  
Teilnahme ist  
wünschenswert,  
aber nicht  
erforderlich**

**Kosten: 50 €**

**Meldeschluss:  
19.06.201**

**Anmelden:  
[www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)**

### **ORT**

Auestadion  
In der Aue 6  
46487 Wesel  
[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

### **DATUM**

03.07.2021  
9.30 – 16.00 Uhr



## Testen: wer, wie, was und warum

Lerne welche Tests es gibt, wie Sie testen müssen und welche Teste Sie wann nützen kann.

Es gibt sehr viele verschiedene Tests. Mit Tests bekommen Sie ein physisches Bild von Ihre Sportler. Es gibt nur ein Problem: Welche Tests werden wofür eingesetzt? Was bedeuten die gefundenen Daten und was können Sie mit diese Daten machen?

Bei diese Fortbildung werden 21 verschiedene Leichtathletiktests theoretisch erklärt und mehrere dieser Tests praktisch demonstriert. Die Daten die dabei gefunden werden, verarbeiten wir zusammen und wir schauen was damit gemacht werden kann und welche Folgen sich für das Training ergeben.

**WENN MÖGLICH, BITTE, BRINGEN SIE  
EINEN EIGENEN LAPTOP MIT**

**21 verschieden  
Test werden  
erklärt und in  
Praxis gezeigt**

**Sofort nutzbar  
beim Training**

**Alle Tests und  
Excelprogramme  
bekommen Sie  
auf USB**

**Kosten: 75 €**

**Meldeschluss:  
12.09.2021**

**Anmelden:  
[www.yprosi.nl](http://www.yprosi.nl)**

### **ORT**

Auestadion  
In der Aue 6  
46487 Wesel  
[info@yprosi.nl](mailto:info@yprosi.nl)

### **DATUM**

26.09.2021  
9.30 – 16.00 Uhr

# Haftungsausschluss

Die Informationen, Techniken, Tipps und Anregungen bei den angebotenen Kursen sind in keiner Weise ein Ersatz für eine medizinische Beratung, sondern sind Sichtweisen des Autors und ausschließlich für die Ausbildung und Informationen gedacht. Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für jegliche Form von Verletzungen oder körperlichen Beschwerden, die bei der Umsetzung dessen, was in diesem Buch beschrieben wird, entstehen. Suchen sie immer einen qualifizierten Arzt vor Ausübung von sportlichen Aktivitäten auf.

## Über Yprosi



Yprosi steht für **Y**oung **PRO**fessional **S**port **I**nstruction, ist aber auch ein Anagramm für Roy Sip. Sip ist der Gründer von Yprosi. Yprosi berücksichtigt alle denkbaren Aspekte der menschlichen Entwicklung.

Sip arbeitet seit 1999 an verschiedenen Schulen als Sport- und Mathematiklehrer in (Sonder-) Grundschulen, weiterführenden Schulen und Fachhochschulen.

Gleichzeitig ist er Kadertrainer beim Niederländischen Leichtathletiksportverband. Er arbeitete viele Jahre als Bundestrainer im Auftrag der NOC\*NSF und des Leichtathletikverbandes und hat mehrere Sportmannschaften begleitet.

Zusätzlich ist Roy Sip seit vielen Jahren Leichtathletiktrainer mit mehr als 250 verschiedenen Medaillengewinnern auf (inter-)nationalen (Jugend-)Meisterschaften, wie den Europameisterschaften, den Weltmeisterschaften, den Olympischen Spielen der Jugend, Jugend Europameisterschaften, Weltjugendspielen oder den Pan-Amerikanischen Meisterschaften. Seine Athleten erreichten Podiumsplätze bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 (Platz 5. der Männer 4x 100m, 8. Platz der Frauen 4x 100m) und London 2012 (6. Platz der Frauen 4x 100m).

Diverse Sportler und Teams haben mit Erfolg von seinen Kenntnissen und Erfahrungen im Bereich des Geschwindigkeitstrainings, der Körperstabilität, des Krafttrainings und der Sportpsychologie profitiert.

### Ausbildung:

- 1987-1992 Gymnasium Nijmegen
- 1992-1995 USA Track and Field (USATF) Level 1, 2 und 3 (A-Lizenz Sprint und Hürdenbereich, B-Lizenz Sprungbereich)
- 1992-1995 Sportpsychologie (Master of Science) und Bewegungswissenschaften (Bachelor of Science) an der Umass, Amherst, MA, USA.
- 1995-1996 Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS), Certified Speed and Agility Specialist (CSAS), National Institute of Sport, Canberra, AUS.
- 1996-1998 Sporthochschule Zwolle, Sportlehrer (Master of Education)
- 2017-2020 Fontys University, Tilburg, Mathematik (Master of Education)