

Tipps für Trainer



Thema Schnelligkeit

In der **Trainingslehre** wird zwischen **Aktionsschnelligkeit** und **Reaktionsschnelligkeit** unterschieden. Die **Reaktionsschnelligkeit** ist mit der **Reaktionszeit** gleichgestellt. Das ist die Zeitspanne, die ein Spieler braucht, bis er auf einen ankommenden Sinnesreiz reagiert.

Die Reaktion eines Torwarts in einem Spiel ist die typische Reaktionsschnelligkeit.

Die Aktionsschnelligkeit ist die Ausführung von Bewegungsabläufen mit minimalem Zeitaufwand.

Die Aktionsschnelligkeit hängt von der vorhandenen Kraft und koordinativen Fähigkeiten ab.



Beim Fußballspezifischen Schnelligkeitstraining (ST) sollten bestimmte Gesichtspunkte beachtet werden:

- **ST zu Beginn einer Trainingseinheit nach gründlichem **Aufwärmen** und **Dehnübungen**.**
- **ST nur in ermüdungsfreiem Zustand, mit maximaler Intensität und Willenskraft durchführen**
- **Vollständige und aktive Erholungspausen zwischen den einzelnen Belastungen einlegen.**
- **Kurze Antritte über 5-30 Meter sind im Fußballsport vorherrschen. ST daher schwerpunktmäßig zur Schulung der Beschleunigungsfähigkeit.**
- **ST zur Schulung der Grundschnelligkeit (maximal erreichbarer Geschwindigkeit) kann ergänzend durchaus durchaus sinnvoll sein.**
- **Im Wettkampf sind häufig Richtungsänderungen, Abbremsbewegungen, bzw. wiederholtes Antreten zu beobachten. St sollte daher nicht ausschließlich als „Geradeauslaufen“ erfolgen.**
- **Antritte und Sprints auf optische Signale kommen im Spiel wesentlich häufiger vor als Starts auf akustische Reize. Deswegen sollte zur Schulung des Reaktionsvermögens im Training hauptsächlich mit optischen Signalen gearbeitet werden.**

Woche 1-2

- Mehrmals in der Woche Wettkampfschnelligkeit durch technisch taktische Trainingseinheiten

Woche 3-4

- Alle Übungen jeweils zweimal die Woche
- Sprints und Antritte, Laufsprünge über 15-20 Meter
- Maximales Tempo, wobei zwischen den einzelnen Läufen ca. 1 Minute Pause eingelegt werden sollten

Woche 5 und später

- Jeweils einmal in der Woche
- Sprints und Antritte über 20-30 Meter sowie Sprünge und Sprungkombinationen (ca. 10mal bei maximalem Tempo)

Schnelligkeitstraining ist nur dann sinnvoll, wenn alle Läufe mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden. Günstig sind 3-10 Sprints in einer Serie über 15-20 Meter

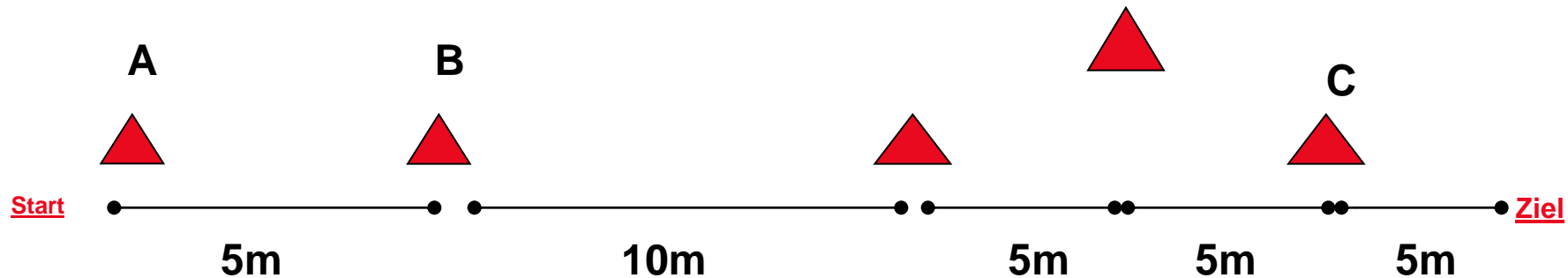
Anhand der in der nachfolgenden Tabelle aufgelisteten Zeiten kann man erkennen, ob ein Spieler Nachholbedarf beim Schnelligkeitstraining aufweist.

Alter	Amateur	A-Jugend	B-Jugend	C-Jugend	D-Jugend
Zeit	6,5 sek.	7 sek.	7,3 sek.	7,8 sek.	8,3 sek.

Tipps für Trainer

Übungen zum Verbessern der Schnelligkeit

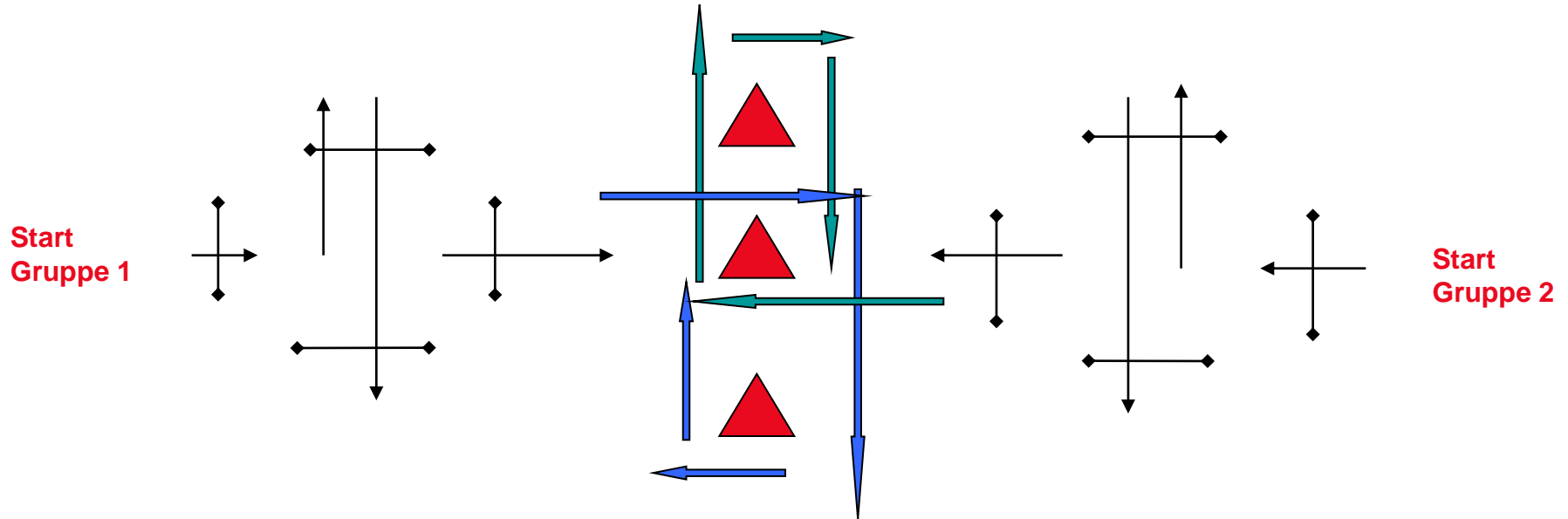
Training des Beschleunigungsvermögen



- Die Streckenabschnitte nacheinander in unterschiedlichen Geschwindigkeiten durchlaufen
- Von A nach B steigern sie das Tempo, um dann mit „fliegendem Start“ 20 m in höchstem Tempo bis C zu sprinten.
- In der Sprintphase durchlaufen sie die letzten Hütchen im Slalom
- Ab dem letzten Hut auslaufen

Übungen zum Verbessern der Schnelligkeit

Training der Schnelligkeit und der Koordination



- Auf Kommando startet jeweils der erste Spieler der Gruppe zum über jede Stange des Quadrates
- Anschließend sprinten sie links am mittleren Hütchen vorbei zum jeweils rechten rechten Hütchen, umrunden dieses und laufen zum mittleren Hütchen zurück.
- Die zuerst am mittleren Hütchen vorbeilaufenden Spieler gewinnen.

Variationen

- Hinter den Quadranten liegt jeweils ein Ball. Nun dribbeln die Spieler um die Hütchen
- Alle Stangen mit Blick zu den Hütchen überlaufen

Übung 6