

Schnelligkeit

Die Schnelligkeit des Fußballspielers ist eine recht vielseitige Fähigkeit. Dazu gehören nicht nur das schnelle Handeln, der schnelle Start und Lauf, die Schnelligkeit der Ballbehandlung, das Sprinten und Abstoppen, sondern auch das schnelle Erkennen und Ausnutzen der jeweils gegebenen Situation.

Definition:

"Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen."**(Martin u.a.)**

Schnelligkeitstraining

Endziel eines Schnelligkeitstrainings im Fußballsport ist die Entwicklung einer maximalen Fortbewegungsschnelligkeit (optimalen Sprintfähigkeit beim Lauf mit oder ohne Ball) und ihre ökonomische Verbindung mit der Bewegungsschnelligkeit (Ballabgabe, -annahme, Finte, Torschuss etc.) zur Steigerung der Leistungseffizienz im Wettkampf. (Gerisch/Strauss, 1977)

Trainierbarkeit der konditionellen Grundeigenschaften

■ Die **Kraft** - im Sinne der Maximalkraft ist etwa um 40 % im Vergleich zum Ausgangsniveau zu verbessern.

Allerdings ist hierbei das unterschiedliche Ausgangsniveau der einzelnen Muskelgruppen im Alltagsleben zu berücksichtigen.

■ Die **Schnelligkeit** weist die stärkste genetische Determination aller physischen Leistungsfaktoren auf und ist nur um 15-20 %, in Ausnahmefällen auch geringfügig darüber hinaus, zu steigern.

Faktoren:

- Schnelligkeit der Wahrnehmungsverarbeitung (je nach Reiztyp und Veranlagung von 50-250 ms)
- Entladungsfrequenzen von Muskelzellen
Subjektive Nervenleitgeschwindigkeit (15-120 ms)
- Strukturelle Zusammensetzung der Muskelfasern (Verhältnis von schnellen und langsamen Fasern)

Faserstruktur

- Slow Twitch oxidation („rote Fasern“) (ST)

- Dünne Faserstruktur
- Hoher Myoglobingehalt
- Vorwiegend Haltemuskulatur
- Statische Haltearbeit, aerobe Energiegewinnung

- Fast twitch glycolytic („weiße Fasern“) (FTG)

- Dicke Faserstruktur
- Geringerer Myoglobingehalt
- Überwiegend Bewegungsmuskulatur, anaerobe Energiegewinnung

- Intermediärtyp (FTO)

- Schneller als rot, aber gute aerobe Leistung

- Antizipationsfähigkeit / Intellekt
Koordinationsfähigkeit unter Zeitdruck/ Stressresistenz

■ Die **allgemeine aerobe Ausdauer** (ausgedrückt durch die maximale Sauerstoffaufnahme) ist um etwa 40% zu steigerbar.

■ Die **lokale aerobe Ausdauer** ist um mehrere 100 bis mehrere 1000 Prozent zu steigern. Sie stellt die am besten trainierbare konditionelle Leistungskomponente des Menschen dar.

■ Die **Beweglichkeit** wird im Sport im allgemeinen nicht maximal, sondern optimal entsprechend den Notwendigkeiten der jeweiligen Sportart entwickelt. Ihre absolute Trainierbarkeit ist deshalb aus sportlicher Sicht nicht von Interesse.

Praxisbezug

Spielanalysen zeigen, dass Fußballspieler während eines Wettspiels zwischen 40 und 100 Sprints absolvieren. Aus allen Laufdiagrammen geht hervor, dass die meisten Sprints im Bereich bis zu 25m liegen. Hier überwiegen die Kurzantritte (0 – 5m) deutlich vor den Sprints bis zu 10m und bis zu 20m. Sprints über mehr als 20m dagegen sind am seltensten.

-> aber: Der Sprint über 25m – 30m entscheidet oftmals über den Angriffserfolg, da mit diesem eine „Seite aufgerissen“ werden kann oder dadurch ein „Loch in die Abwehr“ entsteht.

Vortrag Gerhard Bauer

Überholte Thesen zum Schnelligkeitstraining (in dieser Absolutheit überholt!):

- Schnelligkeit ist nicht / wenig trainierbar
- Die Schnelligkeitsbarriere ist nur durch Sprints mit 100 % Intensität zu überwinden
- Fußballspieler benötigen nur Sprints über 5 bis 15 Meter
- Spieler benötigen nur eine hohe Frequenz
- Krafttraining ist Gift für die Schnelligkeit

Klassische Methoden des direkten Schnelligkeitstrainings im Fußball

- **Training in Form technisch-taktischer Spiel-/ Übungsformen mit Ball (z.B. 1:1 im Sprint zu einem, vom Trainer gespielten Steilpass mit Torabschluss)**
- Verbesserung des Start- und Reaktionsvermögens durch **disziplinnaher Trainingsformen**
- Schnelligkeitstraining durch fußballspezifische Trainingsformen mit Ball
- Isolierte Antritts-/Beschleunigungsübungen ohne Ball, auch mit Zusatzaufgaben vor / während Sprint (z.B. aus Bodenlage, Shuttlesprint, Sprint mit Drehungen)
- Frequenzläufe ohne und mit Geräten (z.B. Tapping am Ort, Gittersprintläufe)
- **Allgemeine Koordinationsschulung durch Lauschulung**
- **Schnellkrafttraining**

Maximale Krafteinsätze in möglichst kurzer Zeit (Bsp. Hocksprünge, kombiniert mit Torschuss)

Reaktive Kraftstöße mit kurzen Bodenkontaktzeiten !!

Tipp von Horst Allmann: „Spielformen, isolierte Sprintübungen, kleinräumige Hochfrequenzübungen verbessern die Laufschnelligkeit von Leistungssportlern nur bedingt.“

Hier ist der Begriff *Leistungssportler* unbedingt zu erkennen. Für einen Amateursportler sind isolierte Sprintübungen und kleinräumige Hochfrequenzübungen durchaus leistungsfördernd.

Methode des Schnelligkeitstrainings

⇒ Wiederholungsmethode

- Intensität: Submaximal bis maximal (Problem des verkrampften Laufes!! S.u.)
- Belastungsdauer: kurz (3-5 Sek.)
- Wiederholungen: 5 - 8
- Serien: 3 – 5
- Pausen zwischen Serien: 2 – 10 Min. (vollständige Erholung)

Die motivierende Anfeuerung „volles Tempo“ ergibt oftmals ein wenig harmonisches und kraftlastiges Laufbild !

Ziel muss sein, locker, schwunghaft und leichtfüßig auf den Fußballen zu laufen und „groß“ zu bleiben!!

Bei Tests waren die Spieler, die locker liefen, signifikant schneller als die übermotivierten.

11 Tipps und methodische Hinweise zum Schnelligkeitstraining

1. Frühzeitig mit dem S. beginnen (ab frühem Schulkindalter), weil ZNS und Muskelfaserstruktur zu diesem Zeitpunkt gut beeinflussbar sind.
2. Jedes Fußballtraining sollte schnelligkeitsschulende Akzente besitzen.
3. Aufgrund der hohen Verletzungsgefährdung ist das S. nur nach intensivem Aufwärmen durchzuführen.
4. S. steht immer am Anfang der TE und ist in erholtem Zustand durchzuführen.
5. Es ist auf submaximale (NEU) bis maximale Bewegungsausführung zu achten, da sonst keine Trainingswirkung erfolgt.
6. Ermüdungserscheinungen sind das Signal zur Beendigung des S.
7. Auf das richtige Verhältnis von Belastung und Erholung ist zu achten.
8. Kein Schnelligkeitstraining unmittelbar nach dem Wettspieltag!
9. Zum „Spritzig-machen“ kann am Tag vor dem Wettkampf noch eine kurze „Antrittseinheit“ erfolgen.
10. Abwechslungsreiche Inhalte verhindern eine Leistungsbarriere (Stagnation)
11. Es ist zu berücksichtigen, dass auch andere Faktoren, die die Schnelligkeit bzw. die Fähigkeit zu wiederholten schnellen Einsätzen beeinflussen, wie die Kraft, die Koordination und die Ausdauer (Erholungsfähigkeit!) und die Beweglichkeit, ausreichend und parallel mittrainiert werden.

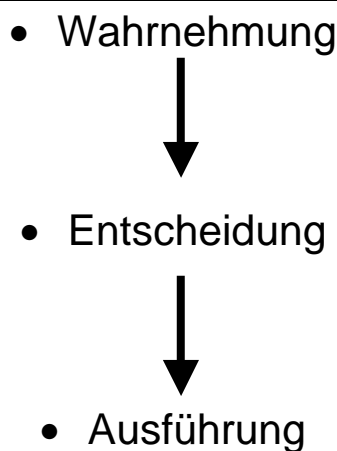
Handlungsschnelligkeit

- Siehe auch: Fußballtraining 3 – 6 , 2005, Stefan Lottermann

- Definition Handlungsschnelligkeit:

Komplexe und sportartspezifische Fähigkeit eines Spielers, schnellstmöglich und wirkungsvoll auf der Grundlage seiner konditionellen, technischen, taktischen und psychischen Möglichkeiten zu handeln. (Fußballtraining 3/2005)

Phasen einer sportlichen Handlung



1. **Wahrnehmung (Psychischer Faktor)**

- Aufnahme und Verarbeitung von Informationen über das momentan laufende Spielgeschehen durch seine Sinne
- **Sehen (zentrales Sehen (Tunnelblick), peripheres Sehen) ,**
- **Hören (Informationsaufnahme in der Aktion?)**
- **Fühlen**

- *(Antizipation: Voraussehen auf der Grundlage seiner Spielerfahrung der möglichen Bewegungen bzw. Aktionen von Ball und Gegner)*

2. **Entscheidung (Psychischer Faktor)**

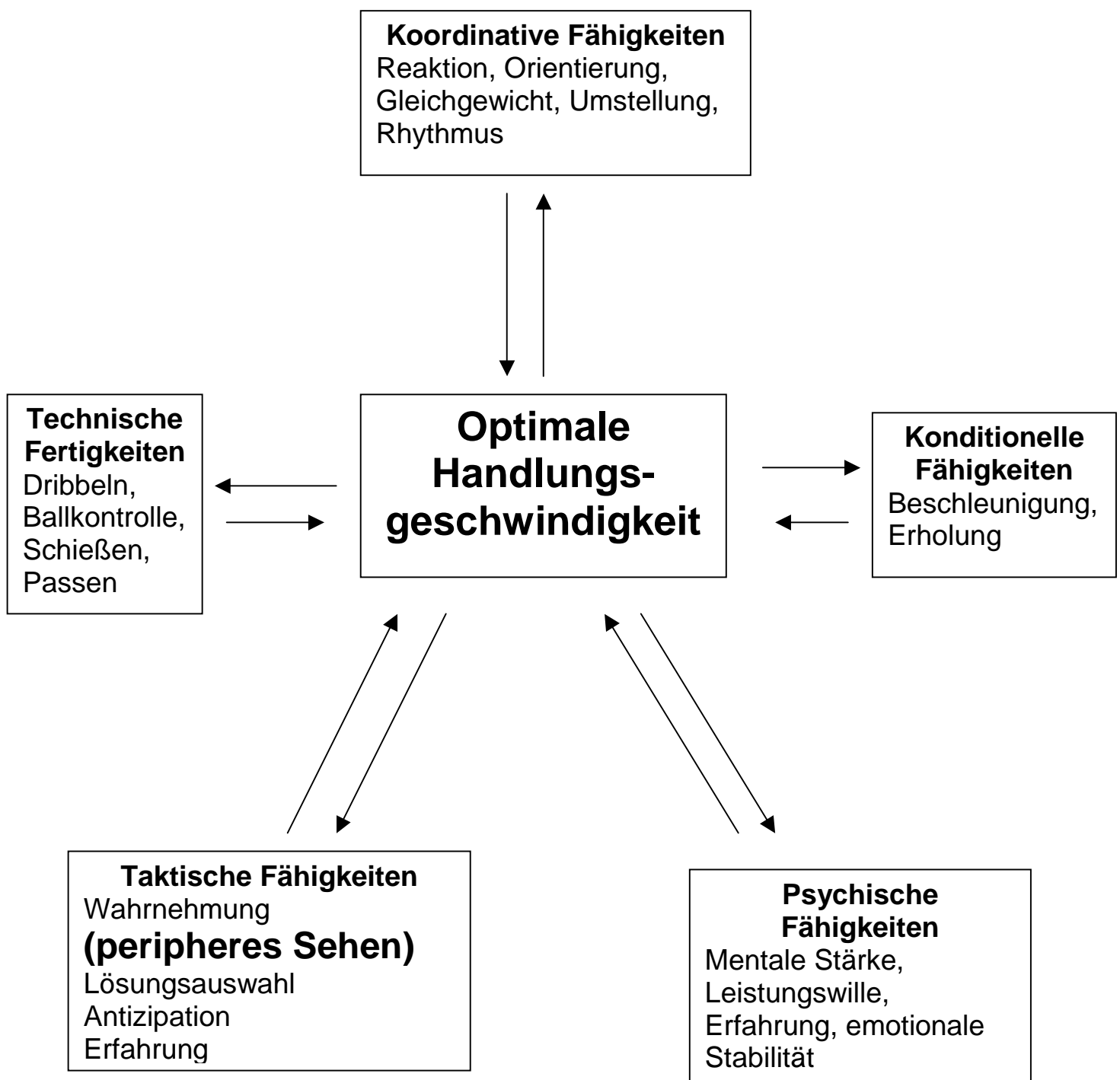
- möglichst wirksame (= erfolgreiche) Aktion

- (Reaktion: Fähigkeit, auf wahrgenommene Spielsignale eine eigene Aktion einzuleiten:
- neuro-muskuläre Fähigkeit – Übergang psychisch / physisch)

3. Ausführung (Physischer Faktor)

- Bewegung ohne Ball
- Aktion mit Ball

Einflussgrößen der Handlungsschnelligkeit



- Handlungsschnelligkeit ist eine komplexe Fähigkeit, die durch isolierte Übungsformen nicht trainiert werden kann.



- Einzelaspekte des Konditionstrainings (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Gewandtheit, Koordination) verbessern somit nur **einen Teil** des Anforderungsprofils eines Fußballspielers



- Die Handlungsschnelligkeit muss also immer berücksichtigt und trainiert werden !

***Es gilt der
Grundsatz***



**Das Spiel (gemeint ist nicht nur das
Wettkampfspiel) ist der Lehrmeister !!**

Konsequenz für die Trainingspraxis

- Spiel- und Übungsformen wählen, die aus spielechten Situationen erwachsen
- Auf hohe Wiederholungszahlen / Intensitäten (Ballkontakte / Aktionen) achten
- unterschiedliche und abwechslungsreiche Formen verhindern „Leistungsbarrieren“
- Spiel – und Trainingserfahrung sind nicht zu ersetzen
- Die Spieler müssen lernen, es selbst zu lernen!
(Grenzen des Lernprozesses)

Ziel

- Schnelle Handlungsfähigkeit
- Mehrere und variable Handlungsmuster
- aber:
- ...der Aspekt des **Talents** begrenzt die Trainierbarkeit der Handlungsschnelligkeit