

Fortbildung – GFT – Oberbayern

Thema: Schnelligkeit und Koordination

Referent: Christoph Heckl

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.

Koordination

Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel von Zentralnervensystem (ZNS) und Muskulatur.

Die Koordination ist die Schlüsselfähigkeit für erfolgreiches Handeln im Sport und muss daher einen besonderen Stellenwert im Training erhalten.

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)

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.

Das Schnelligkeitstraining sollte auf 4 Ebenen ablaufen:

1. Allgemeine Koordinationsschulung durch Laufschulung
2. Verbesserung des Start- und Reaktionsvermögens durch disziplinnaher Trainingsformen
3. Schnelligkeitstraining durch fußballspezifische Trainingsformen mit Ball
4. Krafttraining

v.a. Jugendbereich

Methode des Schnelligkeitstrainings

⇒ **Wiederholungsmethode**

- Intensität: Maximal
- Belastungsdauer: kurz (3-5 Sek.)
- Wiederholungen: 5 - 8
- Serien: 3 – 5
- Pausen zwischen Serien: 2 – 10 Min. (vollständige Erholung)

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 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.

Koordinative Fähigkeiten

<u>Koordinative Fähigkeiten</u>	<u>Fußballspezifische koordinative Anforderungen</u>
➤ <i>Kinästhetische Differenzierungsf.</i>	Hohe Feinabstimmung von Teilkörperbewegungen: ⇒ „Ballgefühl“
➤ <i>Räumliche Orientierungsfähigkeit</i>	F., sich räumlich und zeitlich auf das Spielfeld und sich bewegende Objekte einzustellen (Mit- Gegenspieler, Ball). Hilft Spielsituationen zu erkennen und zu lösen.
➤ <i>Gleichgewichtsfähigkeit</i>	F., den Körper im Gleichgewicht zu halten, bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen. ⇒ Zweikämpfe, Kopfball
➤ <i>Komplexe Reaktionsf.</i>	F. zur schnellen Einleitung und Ausführung von Aktionen auf ein Signal. ⇒ Laufduelle zum Ball, Torhüterreaktionen
➤ <i>Rhythmusfähigkeit</i>	F., einen von außen oder innen vorgegeben Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. ⇒ „Timing“ beim Torschuß, „runde“ Täuschungen.
➤ <i>Kopplungsfähigkeit</i>	F. unterschiedliche motor. Handlungen aneinanderzureihen. ⇒ Torschuß nach Ballkontrolle oder Dribbling
➤ <i>Antizipationsfähigkeit</i>	F., Spielsituationen früh zu erkennen, zu erahnen ⇒ „Torriecher“ der Stürmer, Stellungsspiel Libero
➤ <i>Fähigkeit zum Timing</i>	F., richtigen Zeitpunkt und Intensität einer Bewegungshandlung zu bestimmen ⇒ Sprung zum Kopfball
➤ <i>Fähigkeit zum peripheren Sehen</i>	F., Blickfeld auf größeren Bereich zu erweitern ⇒ Erkennen des Gegners im Rücken

Aufgrund der veränderten Bewegungsumwelt der Kinder muss ein modernes und gutes Fußballtraining im Nachwuchsbereich so gestaltet werden, dass die Kinder so früh wie möglich lernen, ihren Körper auf vielfältige Weise präzise zu bewegen. (Allgemeines Koordinationstraining)

Mit zunehmendem Alter soll der Anteil des fußballspezifischen Koordinationstrainings größer werden. Hier ist auf eine Kopplung von Laufübungen und Technikformen auch unter erschwerten Bedingungen zu achten.