



DER DVD
FUSSBALLTRAINER

Schnelligkeitstraining

von Michael Schuppke (Dipl.Sportwiss.)

Methodische Richtlinien

- Qualität vor Quantität
- Im erholten Zustand (kein Kraft- oder Ausdauerprogramm vorher)
- Maximale bzw. supramaximale Ausführungsgeschwindigkeit (submaximale Geschwindigkeiten werden auch gelernt!!!)
- Bei Ermüdungserscheinungen sofort abbrechen (Lerneffekt!)
- Konzentration und Wille auf die Ausführungsgeschwindigkeit
- Schnelligkeitsübungen müssen zuerst technisch sauber erlernt werden und erst anschließend im maximalen Bereich trainiert werden
- Unterschiedliche Übungen zum Vermeiden der Geschwindigkeitsbarriere = Stagnation auf einer Schnelligkeitsstufe
- Sowohl reine Schnelligkeitsübungen als auch sportartspezifische

Ist Schnelligkeitstraining im Kindesalter sinnvoll?

- Günstige Körperproportionen
 - Gute Reaktionsschnelligkeits-Entwicklung
 - Hoher Frequenzschnelligkeits-Zuwachs
 - Koordinative Lernfähigkeit hoch
 - Entwicklungsschub der Willenskraft
- Schnelligkeitstraining ab ca. 6 Jahren ist deshalb nicht nur sinnvoll, sondern für alle Sportarten, bei denen die Schnelligkeit ein leistungsbestimmender Faktor ist, absolut empfehlenswert!!!

Bereiche der Schnelligkeit

1. Schnelle Reaktion
2. Explosiver Antritt
3. Hohe Frequenz
4. Extrem schnelle Aktionen mit Ball

Wichtig:

- Sinnvoller Energieaufwand, d.h. Körpermitte muss stabil sein, um die Kraft direkt in die Beine zu übertragen
- Rumpfstabilität
- Schulterstabilität
- Hüftstabilität
 - Voraussetzung für eine saubere Lauftechnik

Bild: Schluck Wasser in der Kurve! Oberkörperpendeln!

Trainingmethoden 6-12jährige

- Basis: Schulung azyklischer Bewegungsmuster (z.B. Prellsprünge)
- 2.Stufe: Schulung zyklischer Bewegungsmuster (z.B. Skippings), der Frequenzschnelligkeit und des Laufsprints
- 3.Stufe: Schulung der Koordination, Reaktions- und Aktionsschnelligkeit

Anwendung der Schulungsstufen

- Bei Training 1x pro Woche bei 12 Terminen:
 - erster Monat: Stufe 1 und 2
 - zweiter Monat: Stufe 2 und 3
 - dritter Monat: Stufe 3 und 1

Trainingsmethoden 13-18jährige und Erwachsene

- Im Vordergrund steht das Aktions- und Frequenzschnelligkeitstraining und die Verbesserung der azyklischen (also die Basis) und zyklischen (z.B. Skippings) Bewegungsmuster
- Aufgrund der hormonellen Umstellung können jetzt auch komplexe Schnelligkeitstraining stattfinden

- **Verbesserung der azyklischen und zyklischen Bewegungsmuster**
 - Wiederholungszahlen, Intensitäten und Pausen anpassen
- **Reaktions- und Aktionsschnelligkeit**
 - nicht mehr allgemein, sondern ausschließlich sportartspezifisch
- **Frequenzschnelligkeit**
 - Methodik anpassen (größere Anforderungen)
- **Komplexes Training**
 - parallel die erforderlichen Kraftanteile trainieren
 - Verschiedene Formen von Bewegungen (z.B. Kombination von Kniehub und Anfersen im schnellen Wechsel beidfüßig)

Wie?

- Aufwärmen
 - Kurzes Andehnen (kann auch schon ins Aufwärmprogramm integriert sein)
 - Schnelligkeitsübungen
 - Abwärmen und ausgiebiges Dehnen
- Bei einem normalen Training würde an dieser Stelle das weitere Trainingsprogramm folgen und danach das Abwärmen

Wie?

- Pro Station max.7 Spieler
- Maximale Intensität
- 2-3 Serien einer Übung mit 6-8 Wiederholungen
- Pausen einhalten
 - Zwischen den Übungen zurückgehen, also ergibt sich die Pause von selbst (praxisorientiert!)
 - Zwischen den Serien 3-5 Minuten Pause
 - Serien leicht variieren

**Bitte - wenn möglich - spielnah mit Ball
trainieren (Ballan- und mitnahme,
Torschuss, Flugball...)**

→ Motivation

→ Aber: Aufpassen vor hohem Tonus
vielen Torschüssen

Gesamtziel: Freude und Spaß am Fußball

Michael Schuppke

Lena-Christ-Straße 50

82152 Martinsried

089/ 74 97 42 01

www.muenchner-fussball-schule.de

www.dvdfussballtrainer.de



DER DVD
FUSSBALLTRAINER

UNSERE
DVD ✓
ÜBERSICHT

"Die DVDs sind eine echte Trainingshilfe.
Absolut empfehlenswert!"

Ottmar Hitzfeld


