



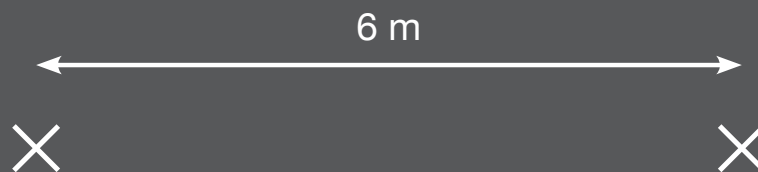
Schnelligkeit lässt sich nicht trainieren? Falsch gedacht. Zwar spielen genetische Veranlagungen eine wichtige Rolle, doch mit dem richtigen Training kannst Du deutliche Fortschritte machen. Wichtig ist, dass Schnelligkeit zunächst isoliert trainiert wird, um physiologische Anpassungen hervorzurufen. Danach wird die Fähigkeit fußballspezifisch trainiert.

Vor dem Schnelligkeitstraining solltest Du dich gut aufwärmen, damit Du im Sprint deine Maximalgeschwindigkeit abrufen kannst. Laufschule und Koordinationstraining bieten sich dafür an.

ÜBUNG 1: Isolierte Antrittsschnelligkeit

AUFBAU & DURCHFÜHRUNG

Markiere eine sechs Meter lange Strecke mit zwei Hütchen. Sprinte die Strecke in maximalem Tempo. Absolviere acht Sprints mit einer Pause von mindestens 60 Sekunden zwischen jedem Sprint, die Du im lockeren Trab verbringst.



WICHTIG

Achte darauf, ausgeruht in jeden Sprint zu gehen. Nur dann trainierst Du deine Sprintfähigkeit. Gehst Du noch erschöpft, schwer atmend in einen Sprint, trainierst Du eher sportartspezifische Ausdauer als Schnelligkeit. Achte auf eine gute Bewegungskoordination in Bezug auf die in der Folge „Koordination“ angesprochenen Inhalte.

VARIATION

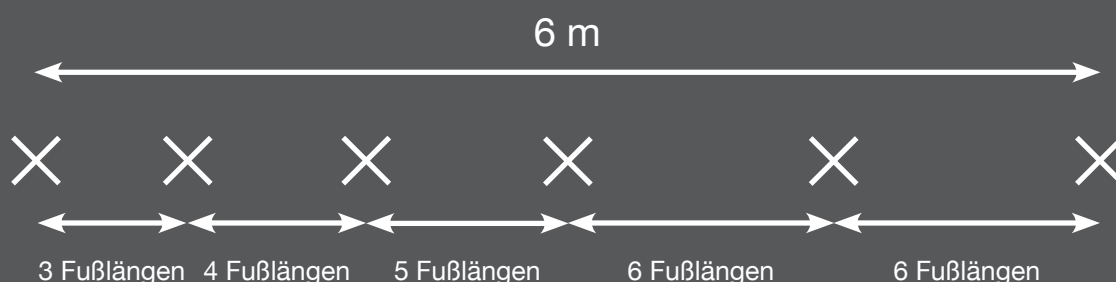
Starte aus dem Sitzen, aus der Bauch- oder Rückenlage. Oder verlängere die Strecke ein paar Meter und starte den Sprint mit drei explosiv ausgeführten Einbeinsprüngen. Baue ein zusätzliches Hütchen und damit einen Richtungswechsel ein, dazu kannst Du die Sprintstrecke auch ein wenig verlängern.

„Selbst Profis machen häufig den Fehler, zu Beginn eines Sprints möglichst viele und viel zu kleine Schritte zu machen. Dann fehlt dir der nötige Vortrieb, um dich schnell vom Startpunkt wegzubewegen.“

Tim Riedel - Athletiktrainer, Bayer 04 Leverkusen

ÜBUNG 2: Schrittlänge und Schrittfrequenz**AUFBAU & DURCHFÜHRUNG**

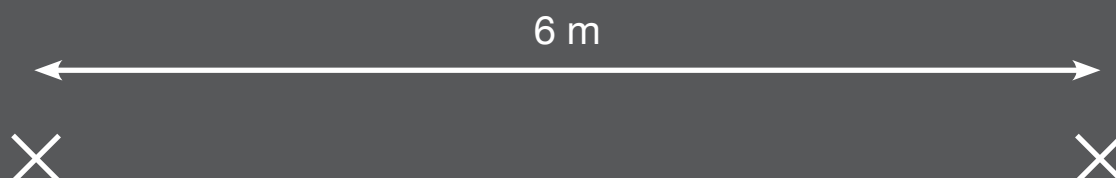
Platziere auf der sechs Meter langen Sprintstrecke weitere Hütchen, angefangen mit 3 Fußlängen Abstand, bis maximal 6 Fußlängen Abstand. Absolviere den Sprint, indem Du bei jedem Schritt einen Fuß maximal schnell vor das nächste Hütchen setzt. Absolviere fünf Sprints.

**WICHTIG**

Gehe ausgeruht in jeden Sprint. Achte auf eine saubere Bewegungskoordination in Bezug auf die in der Folge „Koordination“ angesprochenen Inhalte. Verzichte auf Variationen. Konzentriere dich stattdessen auf einen guten Vortrieb.

ÜBUNG 3: Fußballspezifische Antrittsschnelligkeit**AUFBAU & DURCHFÜHRUNG**

Schnapp dir (A) einen Teamkameraden (B) und markiert mit zwei Hütchen eine sechs Meter lange Sprintstrecke. B steht mit dem Rücken zu A. A hält einen Ball in der Hand und passt ihn an B vorbei. Sobald B den Ball sieht, sprintet er los und nimmt den Ball mit. Jeder Teamkamerad absolviert fünf Sprints.



WICHTIG

Gehe ausgeruht in jeden Sprint. Achte auf eine gute Bewegungsausführung in Bezug auf die in der Folge „Koordination“ angesprochenen Inhalte.



VARIATION

Die Übung lässt sich auch als Wettbewerb durchführen, solltest Du mit mehreren Teamkameraden trainieren.

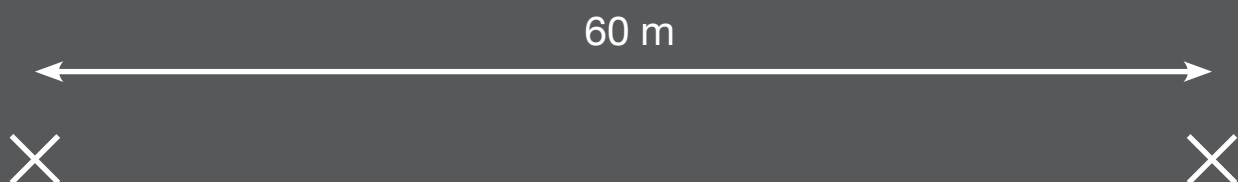
Die für den Sprint beanspruchten, schnellzuckenden Muskelfasern ermüden schnell. Plane dein Sprinttraining also sorgfältig und absolviere nicht zu viele Sprints. Du wirst nach einiger Zeit spüren, wie dir sprichwörtlich „der Saft“ in den Beinen fehlt. Dann wirst Du den gewünschten Trainingseffekt - eine Verbesserung der Antrittsschnelligkeit - nicht mehr erzielen können.

Tim Riedel - Athletiktrainer, Bayer 04 Leverkusen

ÜBUNG 4: Maximalgeschwindigkeit

AUFBAU & DURCHFÜHRUNG

Markiere eine 60 m lange Strecke und absolviere die Strecke maximal schnell.



WICHTIG

Gehe ausgeruht in jeden Sprint. Achte auf eine gute Bewegungsausführung in Bezug auf die in der Folge „Koordination“ angesprochenen Inhalte sowie eine gute Schrittlänge und eine maximal schnelle Schrittfrequenz.

VARIATION

Baue verschiedene Starts ein.