

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

Herausgeber: Bundesamt für Sport

Band: - (2007)

Heft: 28

Artikel: Schnelligkeit

Autor: Hunziker, Ralph / Weber, Andreas / Weber, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992407>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schnelligkeit

mobile
praxis

28

2|07 BASPO & SVSS



Spezialausgaben
in Ergänzung zur J+S Broschüre
«Trainingslehre»

24 Aufwärmen
26 Kraft 1

28 Schnelligkeit

Ausdauer
Kraft 2
Beweglichkeit
Koordination
Regeneration



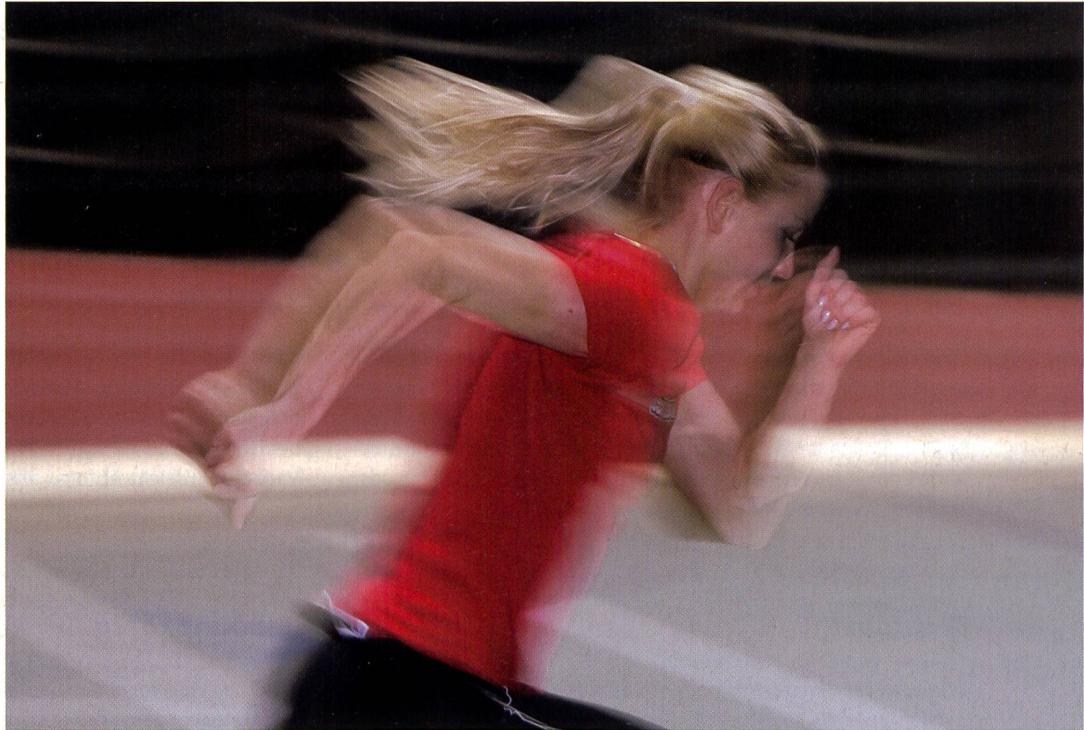
mobilepraxis ist eine Beilage
von «mobile», der Fachzeitschrift
für Sport.

Leserinnen und Leser können
zusätzliche Exemplare von «mobile-
praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-
praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 6478
mobile@bspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



Keine Zeit zu verlieren // Im Sport entscheidet oft die Fähigkeit, etwas schnell und präzise zu tun über Erfolg oder Misserfolg. Zwar ist Schnelligkeit auch eine Frage der Gene, schneller werden können aber alle. Diese Praxisbeilage weist den Weg.

Ralph Hunziker, Andreas Weber, Rolf Weber

Fotos: Daniel Käsermann; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

► «Wer ist zuerst beim Baum? Wer zuletzt beim Pfosten?» Dass sich Kinder und Jugendliche gerne gegenseitig herausfordern, liegt in ihrem Naturell. Daher ist es nicht erstaunlich, dass die günstigste Lernphase für schnelle Bewegungen im frühen und späten Schulkindalter liegt. Dies zeigt sich auch darin, dass die Schritt frequenzen von Sechs- bis Achtjährigen denen von Spitzensprintern entsprechen können. Schnelligkeit sollte deshalb schon im Kindes- und Jugendalter trainiert werden.

Schnell handeln, nicht hasten

Für das Schnelligkeitstraining sind ein umfassendes Aufwärmen, höchste Konzentration und Aufmerksamkeit sowie maximaler Einsatz wichtige Faktoren. Komplexe Bewegungsabläufe sollten erst dann unter Zeitdruck geübt werden, wenn sie beherrscht werden. Schnelligkeitstraining ist daher immer auch Technik- und Koordinationstraining. In der Vorbereitungsphase sorgen «sportartfremde» Schnelligkeitsformen für Abwechslung im Trainingsbetrieb – ohne den Fokus zu verlieren, schneller zu werden. In der unmittelbaren Wettkampfperiode sind die Formen sportartspezifisch auszuführen. Diese Praxisbeilage berücksichtigt beide Aspekte.

Allgemein und spielerisch

Die erste Hälfte dieser Beilage widmet sich den allgemeinen, sportartübergreifenden Übungsformen des Schnelligkeitstrainings. Damit werden die Grundlagen für schnelle Bewegungen von Kopf bis Fuss gelegt. Die Seite Acht zeigt, wie aus allgemeinen Sprintformen sportartspezifische Anwendungsformen entwickelt werden können. Anschliessend folgen Schnelligkeitsformen in den Sportarten Unihockey, Fussball, Badminton, Handball und Leichtathletik. Die Übersicht auf den Seiten 14 und 15 zeigt, wie in verschiedenen Sportarten die Schnelligkeit innerhalb einer Trainingseinheit gewichtet und trainiert wird.

Der dritte Streich

Die Praxisbeilage «Schnelligkeit» ist der dritte Teil einer Serie über Themen der Trainingslehre. Als Grundlage dienen das Handbuch «Training fundiert erklärt» und die neue Broschüre «Trainingslehre J+S». Bisher erschienen sind die Praxisbeilagen «Aufwärmen» und «Kraft 1». //

ETH-Bibliothek



EM000005909149

Flinke Beine für kurze Sprints

Reaktion und Beschleunigung

Keine Angst im Nacken

-10 10-14 15-20

Wie? Paare bilden. B steht eine Armlänge im Rücken von A und hält einen Ball. B lässt den Ball los. Sobald A den Ball auf dem Boden aufprallen hört, darf sie sich drehen und versuchen, den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen. Bei Erfolg gibt es Rollentausch.
Variation: B wirft den Ball über A. Fängt sie ihn vor der ersten oder zweiten Bodenberührungen?

Check-In

-10 10-14 15-20 20+

Wie? Zwei (drei, vier) Spieler stehen nebeneinander auf der Start-/ Ziellinie. In zehn Metern Entfernung liegt für jeden Spieler ein Ball bereit. Auf ein Startzeichen spurten sie zum Ball und führen/dribbeln ihn zur Ziellinie zurück. Wer kommt zuerst an?

Variation: Gleiche Abfolge, aber auf der Ziellinie genau stoppen.

Fechtduell

10-14 15-20 20+

Wie? Zwei Spieler gegeneinander. Sie halten ihre Schläger (Badminton, Baseball, Tennis etc.) wie einen Degen (Griff zeigt zum Gegner) und positionieren sich mit beiden Füßen auf einer Linie in Fechtstellung. Beide Fechter versuchen, einen Treffer am Fuss oder Unterarm des Gegners zu landen.
Variation: Eins gegen Eins mit einem Fuss-, Hand-, oder Basketball. Der Ball muss immer gedribbelt/geprellt werden. Wer das Knie des Gegners berührt, erzielt einen Punkt.

Reboundkönig

10-14 15-20

Wie? Zu Zweit vor einem Basketballkorb. Spieler A steht zwei bis vier Meter vor dem Korb. In seinem Rücken wirft sein Partner einen (Basket-) Ball. Spieler A muss den Rebound vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden fangen können. Wenn es ihm gelingt, wird er zum Werfer. Ebenso, wenn der Werfer den Korb oder das Brett nicht trifft.

Variation: Spieler A steht mit dem Rücken zum Korb. Wenn der Ball den Korb berührt, darf er sich drehen und den Ball fangen.

Plätze wechseln

-10 10-14 15-20

Wie? Die Gruppe bildet einen Kreis (oder jeder Spieler steht bei einem Maßstab). In der Mitte des Kreises steht ein Fänger. Jeder Kreisspieler hat eine Nummer. Der Lehrer ruft zwei Zahlen auf, worauf diese beiden Spieler die Plätze tauschen müssen. Der Fänger versucht, einen Spieler zu fangen, der ihn ablösen muss.

Variationen:

- Sportartspezifisch ausführen (Ball am Fuss, in der Hand, am Stock etc.)
- In der Mitte ist nicht ein Fänger sondern ein Hase, der schnellstmöglich von den Läufern erreicht werden muss. Wer zuletzt abschlägt, wird zum Hasen.

Schnell WERDEN – eine Frage...

► **...der Konstitution:** Einige Voraussetzungen, um schnell zu werden, sind genetischer Natur, wie beispielsweise die Muskelfaser-Struktur oder die Nervleitungs geschwindigkeit. Weiter sind eine ideale Körpergrösse, gute Hebelverhältnisse sowie ein optimales Körpergewicht gute Voraussetzungen.

...der Einstellung: Um schnell zu werden, braucht es auch den Willen, die Einstellung, die Psyche und die Intelligenz. Wahrneh-

mung, Antizipation, Lernbereitschaft, Entscheidungsfähigkeit, Risikofreudigkeit und Motivation sind weitere Schlagworte.

...der Koordination/Technik: Um schnell zu werden, braucht es zudem das optimale Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen, eine gute Rumpfstabilität, eine hohe Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten und eine optimale Technik.

...der Trainingsmethodik: Um schnell zu werden, spielen die richtigen Belastungen zum richtigen Zeitpunkt, optimale Belastungsreize und Erholungspausen, eine gute Vorbereitung und maximaler Einsatz eine entscheidende Rolle.

Schlägerraub

10-14 15-20 20+

Wie? Die Gruppe ist in einem Feld verteilt. Jede Spielerin hat einen Schläger (Badminton, Baseball, Tennis etc.) und stellt ihn mit dem Schlägerkopf nach unten auf den Boden. Auf ein Startzeichen müssen sich alle einen neuen Schläger suchen, bevor dieser zu Boden fällt.

Variation: Gruppe durchnummieren und von Nummer zu Nummer wandern oder zu zweit ausführen.

**Vorlage abfangen**

10-14 15-20 20+

Wie? Spielerpaare. A und B stehen nebeneinander auf der Startlinie, B hat einen Ball. Plötzlich spielt B einen Pass Richtung Ziellinie (Abstand ca. zehn Meter). A versucht, den Ball vor der Ziellinie zu erreichen und führt ihn zurück.

Variation: Zu Dritt ausführen. Der mittlere Spieler hat einen Ball und spielt ihn zur Ziellinie. Die beiden anderen erkämpfen sich den Ball. Wer bringt den Ball nach Hause?

Teamsprint

10-14 15-20 20+

Wie? Kleine Objekte (z.B. Jonglierbälle, Staffelstäbe, Ringe etc.) sind in unterschiedlichen Abständen (erstes Objekt ca. nach sechs Meter) von der Start-/Ziellinie hintereinander platziert. Auf das Startsignal holt die Startläuferin das erste Objekt und klatscht die nächste Läuferin an der Startlinie ab etc. Welches Team ist zuerst am Ziel?

Variation: Das Team bestimmt selber, welche Läuferin welchen Gegenstand holt.

Freies Verfolgungsrennen

10-14 15-20

Wie? Spieler A, B, C und D joggen gemütlich in einem markierten Spielfeld. Auf Kommando jagt A Spieler B, dieser verfolgt C, Spieler C jagt D und dieser Spieler A. Alle Spieler können kreuz und quer durcheinander laufen. Jeder hat sich also einen Hasen und einen Jäger zu merken. Wer gewinnt die Jagd? Die Sieger jeder Gruppe können zu weiteren Rennen zusammengestellt werden.

Hinweis: Nicht zu viele Vierergruppen in einem Feld gleichzeitig laufen lassen (Unfallgefahr!).

Erholungszentren

10-14 15-20 20+

Wie? Fangspiel (mit/ohne Ball) mit zwei Fängerinnen. Im Feld sind mehrere Malstäbe (Matten, Kisten, Bänke) platziert. Spielerinnen, die sich dort befinden, dürfen nicht gefangen werden. An jedem Malstab darf nur eine Spielerin stehen. Kommt eine Zweite hinzu, muss die Erste weg.

Variation: Als Platzwechselspiel. Jede Läuferin ist bei einem Malstab. Auf Pfiff müssen sie die Malstäbe wechseln. In dieser Zeit kann die Fängerin die Läuferinnen abschlagen.

Schnell SEIN – eine Frage...

...des optimalen Zusammenspiels: Um schnell zu sein (laufen, werfen, springen, schlagen, Rad fahren, bewegen etc.) müssen alle Faktoren (siehe linke Seite) optimal zusammenspielen. Welcher Faktor entscheidend ist, hängt von der Situation ab:

- Die schnelle Sprinterin benötigt einen hohen Anteil schneller Muskelfasern, eine hohe Nervleitungs geschwindigkeit, ein ideales Last-Kraftverhältnis, gute Hebelverhältnisse, ausgezeichnete Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten, den Willen und die Einstellung, als erste über die Ziellinie zu laufen.
- Der schnelle Ballspieler benötigt zudem ein hohes Mass an Antizipationsfähigkeit, die technischen und taktischen Fähigkeiten, um seine Schnelligkeit auch nutzbringend einzusetzen und das Tor/den Punkt zu erzielen oder dem Gegner zuvorkommen.
- Die schnelle Werferin benötigt die Fähigkeit, ihre ganze Kraft innerhalb kürzester Zeit auf das Wurfgerät zu übertragen und dieses mit einer maximalen Abfluggeschwindigkeit und im optimalen Abflugwinkel auf eine weite Flugbahn zu befördern oder den Ball präzise und scharf ins Tor zu werfen.

Herzlichen Dank

► an David Egli (J+S-Fachleiter Handball), Thomas Richard (J+S-Experte Badminton), Bruno Truffer (J+S-Fachleiter Fussball), Rolf Weber (Swiss Athletics Nationaltrainer Hürden/Sprint) und Mark Wolf (J+S-Fachleiter Unihockey) für die wertvolle Unterstützung bei der Realisierung dieser Praxisbeilage.



Aktionsschnelligkeit

Schlepläufe

15-20 20+

Wie? Die vordere Läuferin bindet das Gummiseil um die Hüfte fest und rennt los. Die Hintere hält das Gummiseil an den Enden fest (oder hat es um die Hüfte gebunden). Wenn eine optimale Zugspannung zwischen den Läuferinnen entsteht, beginnt die Hintere mitzurrennen.

Schnell verschieben

10-14 15-20 20+

Wie? Markierkegel sind im Zickzack aufgestellt. Mit Seitstellschritten diagonal nach vorne verschieben und den Kegel mit der Hand (dem Fuss) berühren. Den ganzen Parcours möglichst schnell absolvieren.

Variation: Sportartspezifisch ausführen, z.B. mit Ball und entsprechender Technik (z.B. bei jedem Kegel einen Volleyballblock durchführen).

Leiter durchlaufen

10-14 15-20 20+

Wie? Sechs Bodenmarkierungen (Klebeband, Bänder, flache Hüte) sind im Abstand von einem halben Meter aufgereiht. Die Spielerin läuft mit seitlichen Schritten durch diese «Leiter». Am Ende erhält die Spielerin einen (Tennis-) Ball auf eine von drei unterschiedlichen Positionen (Markierkegel) zugeworfen. Sie reagiert, fängt den Ball und wirft ihn zurück.

Kombinationssprint

10-14 15-20 20+

Wie? Zwei Spieler gegeneinander. Zwei Spieler starten gleichzeitig, während ein Spieler einen Sprintparcours (z.B. Reifensprünge, Slalom etc.) ca. 30 Sekunden absolviert, macht sein Gegenspieler Seilsprünge. Welcher Spieler schafft mehr Seilsprünge, bis sein Gegner den Parcours absolviert hat?

NOTIZBLOCK

Tag und Nacht: Zwei Spieler stehen (sitzen, liegen) sich einen Meter gegenüber. Auf Kommando muss ein Spieler flüchten, während der andere versucht, ihn einzuholen.

Linienläufe: z.B. Start bei der Volleyballgrundlinie. Auf Kommando alle (blauen) Volleyballlinien berühren, immer mit Zwischenstation Startlinie.

Gegenstoss: Spiel mit festen Angreifern und Verteidigern. Bei Pfiff, Ball liegen lassen und die Verteidiger starten mit einem neuen Ball (Pass vom Trainer) zum Gegenstoss (Zeitmaximum bis Torabschluss vorgeben).

Spieldüne: Eine bestehende Übung sportartspezifisch (mit Ball) durchführen oder so abändern, dass nach der Übung ein Pass zurückgespielt werden muss.

Dribbling: Markierungen (Malstäbe, Kegel etc.) und Hindernisse bilden einen Slalom-/Dribblingparcours. Den Slalom mit Ball durchdribbeln/-prellen.

Drills: Einfache Passkombinationen (zehn bis fünfzehn Sekunden) mit Schnelligkeitsphasen und einem Torabschluss, z.B. Doppelpass mit Zuspieler, Sprint mit Ball bis zur Markierung, Täuschung und Torabschluss. Pause.

Passfabrik

10-14 15-20 20+

Wie? Eine Spielerin ohne Ball steht zwischen zwei Zuspielerinnen mit Bällen. Sie spielt einen Doppelpass mit der ersten Zuspielerin, dreht sich um, und spielt mit der Zweiten einen Doppelpass. 20 schnelle und präzise Pässe (als Wettkampf gegen andere Teams)

Variation: Pässe auf jeder Seite definieren (z.B. mit Annahmen, Rück-/Vorhand, Bodenpässe etc.)

Basiswissen

- Die in dieser Praxisbeilage verwendeten Fachausdrücke beziehen sich auf die Broschüre «Trainingslehre Jugend+Sport» (siehe Literaturverzeichnis Seite 14). Bezugsquelle: dok.js@baspo.admin.ch.

Handlungsschnelligkeit

Felder fliehen

10-14 15-20 20+

Wie? Zwei quadratische Felder sind im Abstand von ca. 15 Metern abgesteckt. Alle Spieler beginnen im Feld A und führen einen Ball. Auf ein Kommando müssen sie schnellstmöglich ins Feld B sprinten, ohne den Ball zu verlieren. Wer als letzter ankommt, muss einmal pausieren und eine Zusatzaufgabe ausführen (z.B. Jonglieren).

Variationen:

- Ohne Ball ins Feld B fliehen, wo es einen Ball weniger als Spieler hat. Wer keinen Ball ersprintet, muss pausieren.
- Mit drei Feldern (A, B, C) spielen. Gestartet wird im mittleren Feld. Der Trainer gibt an, in welches Feld gespurtet werden muss.

Eckentausch

-10 10-14 15-20

Wie? Alle Spieler haben einen Ball und stehen gruppenweise in einer der Hallenecken. Jede Gruppe hat einen Gymnastikreifen. Die Schüler platzieren ihre Bälle in den Reifen. Auf Zuruf («quer», «lang» oder «diagonal») des Trainers tauschen die Gruppen möglichst schnell die Plätze – entweder in Quer-, Längsrichtung oder in der Diagonale der Halle. Die Gruppe, deren Spieler am schnellsten ihre Bälle im neuen Reifen gestoppt haben, erhält einen Punkt.

Variation: Entgegenkommenden Spielern darf der Ball weg gespielt werden.

Balljagd

10-14 15-20 20+

Wie? Die Lehrperson steht mit einem (Fuss-, Hand-, Basket-, Unihockey-) Ball im Rücken von zwei startbereiten Spielerinnen und gibt den Ball ohne Startzeichen hinein. Welche Spielerin erobert den Ball? Die Erfolgreiche wird zur Stürmerin auf ein Tor, die Unterlegene zur Verteidigerin. Pro Durchgang wird ein Punkt für jeden Torerfolg vergeben.

Variation: Startposition laufend verändern (stehend vw/rw, sitzend, liegend).

Tupfball

10-14 15-20 20+

Wie? In einem Feld (z.B. Hallenviertel) spielen zwei Dreiergruppen. Die Gruppe in Ballbesitz versucht während einer (zwei) Minute(n) möglichst viele generische Spieler abzutupfen (mit dem Ball berühren, nicht abschiessen!). Danach Aufgabenwechsel.

Grundlagen richtig legen

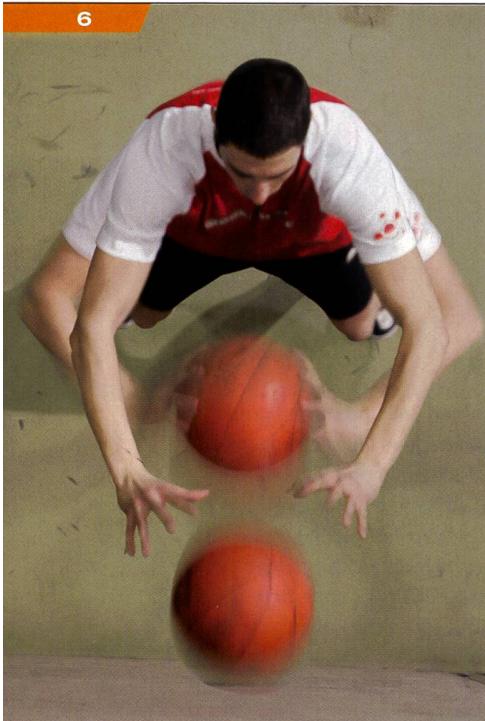
► Schnelligkeitstraining soll primär schneller machen. Damit dies gelingt, gilt es ein paar **Grundsätze** zu beachten.

Vollständig warmlaufen: Das A und O für ein verletzungsfreies und Erfolg versprechendes Schnelligkeitstraining ist ein vollständiges Aufwärmen. Dazu gehören Einlaufen, Gymnastik/Beweglichkeit und vorbereitende Reaktions- und Tonisierungsübungen.

Genügend Erholung: Wer schneller werden will, muss mit maximalem Einsatz trainieren. Das gelingt nur in vollständig erholtem Zustand. Deshalb braucht es im Schnelligkeitstraining genügend lange Pausen (pro zehn Laufmeter eine Minute oder 30 bis 50 Mal länger als die Belastung).

Kraft als Basis: Für jede sportliche Aktion braucht es Kraft – für schnelle Aktionen vor allem Schnell- und Explosivkraft. Diese wird in der Vorbereitungsphase durch disziplinspezifisches Techniktraining unter erschwerten Bedingungen entwickelt: Werfen mit schwereren Gewichten (Bälle, Speere) oder gegen erhöhten Zugwiderstand, Laufen gegen Zugwiderstand, im Sand oder leichter Steigung und Tragen von Gewichtswesten. Dieses «Kraftpotential» ist in der Wettkampfsaison gewinnbringend – d.h. schnell – umzusetzen, in dem mit realen oder (wenn möglich) reduzierten Gewichten oder durch Beschleunigungshilfen (siehe Kasten Seite 7) eine höhere Bewegungsgeschwindigkeit erreicht wird.

Ausgefeilte Technik: Im disziplinspezifischen Schnelligkeitstraining ist auf eine korrekte Bewegungsausführung zu achten. Wer fehlerhafte Bewegungen unter Zeitdruck trainiert, festigt diese und wird sie nur mit viel Arbeit korrigieren können.



Schlagende Argumente für schnelle Würfe

Wurf um die Wette

-10 10-14 15-20

Wie? Gruppen a drei bis sechs Spieler. Der Erste jeder Gruppe wirft einen Shuttle (oder schlägt ein Indiaka) ab der Startlinie möglichst weit weg. Sobald der Shuttle auf den Boden trifft, darf der Zweite losrennen, ihn aufnehmen und weiter werfen. Wenn der Shuttle die gegenüberliegende Wand erreicht, wird retour bis zur Startlinie geworfen.

Tormaschine

10-14 15-20 20+

Wie? Die Lehrperson/der Trainer kniet mit Maske bestückt im Unihockeytor. Die Spielerinnen stehen vier (oder mehr) Meter davor und werfen Badminton-Shuttles (oder Unihockeybälle) ins Tor.

Variation: Die Spielerinnen werfen sich den Ball zuerst zu und schlagen in direkt aus der Luft ins Tor (Schlagschnelligkeit).

Kastenball

15-20 20+

Wie? In einem Kreis befindet sich ein Kasten. Darauf liegt ein Ball, welcher von einem Torhüter bewacht wird. Die Kreisaussenspieler versuchen durch kluges und schnelles Passspiel und Wurf/Schuss, den Ball zu treffen. Der Torhüter versucht, die Schüsse abzuwehren. Wer den Ball abschießt, wird zum Torhüter.

Variation: Es kann auch versucht werden, den Torhüter zu treffen (mit Weichbällen spielen!) Dieser kann hinter dem Kasten Schutz suchen.

Medizinballwerfen

10-14 15-20 20+

Wie? Zwei Spieler stehen sich etwa fünf bis acht Meter gegenüber und werfen sich so explosiv wie möglich einen leichten Medizinball (ein Kilogramm) oder einen Basketball in verschiedenen Wurfarten (ein-/beidarmig stoßen, seitlich schleudern, Überkopf, rücklings etc.) zu.

Variation: Jeder Spieler mit seinem eigenen Medizinball. Im Stehen möglichst kräftig senkrecht auf den Boden oder in die Höhe werfen.

«Zum Sprinter geboren?»

► Diese oft gehörte Behauptung hat einen wahren Kern. Tatsächlich besitzt genetisch bedingt jeder Mensch einen unterschiedlich grossen Anteil schneller Muskelfasern – auch Typ II / FT-Fasern (fast twitch) genannt. Ein hoher Anteil dieser schnellen Fasern begünstigt die Fähigkeit schnell zu werden. Diese genetischen Vorteile alleine

reichen aber noch nicht aus, um schnell zu sein. Denn die Fähigkeit diese schnellen Fasern bei sportlicher Betätigung anzusteuern und einzusetzen, ist eine Frage des Trainings, genauso wie die für die Schnellleistung bestimmenden Faktoren intramuskuläre Koordination, Explosivkraft und Technik. Der ideale Zeitpunkt für das «Aktivieren»

der schnellen Fasern und das Erlernen der Bewegungskoordination ist das Alter von 8 – 13 Jahren. Die oft gehörte Behauptung ist also zu ergänzen mit: «Zum Sprinter wird man geboren. Schneller werden können alle.»

David Aebischer

15-20 20+

Wie? Eine Torhüterin kniet im Unihockeytor. Die restlichen Spieler bilden eine Reihe drei Meter vor ihr, jede hat einen Unihockeyball in den Händen. Rasch hintereinander werfen sie dosiert und gezielt abwechselnd in die obere rechte und obere linke Ecke, so dass die Torhüterin eine reelle Chance hat, die Bälle zu fangen oder abzuwehren. In verschiedenen Gruppen auf verschiedene Tore spielen.
Variation: Die Spielerinnen haben einen Badmintonschläger und schlagen Shuttles auf das Tor, welche die Torhüterin mit den Händen abwehrt.

Deckenknaller

10-14 15-20 20+

Wie? Alle Spielerinnen haben einen Shuttle und Badmintonschläger. Wer schafft es, den Shuttle mit einem impulsiven Unterhandschlag senkrecht an die Hallendecke zu schlagen?
Variation: Wer schafft es mit der Rückhand oder der schwächeren Hand?

Kasten-Smash

15-20 20+

Wie? A steht auf oder neben einem niedrigen Kasten und wirft Voleybälle (oder spielt Shuttles) hoch auf B. Dieser greift mit kräftigem Smash an und versucht, den Schwedenkasten möglichst hart zu treffen.

Shuttlewurf

-10 10-14 15-20

Wie? Sechs bis zehn Spielerinnen in einem Badmintonfeld (ohne Netz). Die Fängerin darf maximal drei Schritte laufen und kann die Fangpflicht abtreten, indem sie eine andere Spielerin mit einem Shuttlewurf trifft.

Variation: Mit zwei Fängerinnen spielen oder nur auf bestimmte Körperstellen (z.B. Beine) werfen.

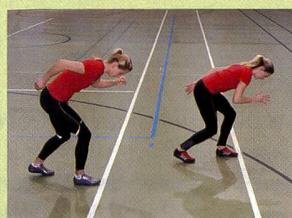
Smashabwehr

15-20 20+

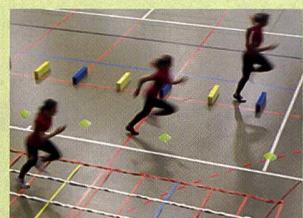
Wie? B steht drei bis vier Meter vor einem Schwedenkasten. A steht auf dem Kasten und wirft scharf und flache Bälle (Shuttles) in die Reichweite von B, der diese Angriffsbälle retourniert (mit dem Schläger zurückspielt).

Variation: B hält die Augen geschlossen. Mit dem Wurf gibt A ein Rufzeichen für das Öffnen der Augen.

Immer mit Vollgas



Handicaprennen



Frequenzläufe

► Damit ein Schnelligkeitstraining Wirkung zeigt, müssen die Übungen im maximalen Tempo absolviert werden. Aufforderungen wie «Lauf schneller» nützen wenig. Größere Effekte bringen eine angepasste Aufgabenstellung und Methodik. Eine normale Technik- oder Spielübung auf Zeit oder gegen einen Partner ausgeführt, verändert den Charakter der Übung und wird, so zu einer Schnelligkeitsübung (Wettkampfcharakter). Spielformen auf kleineren Feldern und mit kürzeren Laufwegen fördern die Handlungsschnelligkeit. Hier eine Auswahl verschiedener Hilfsmittel zur Steigerung der Schnelligkeit:

- Zeitmessung, Staffel- und Handicaprennen (Foto), Gegnervergleich oder Spiel auf engem Raum erhöhen die Intensität und spornen an.
- «Strickleiter», Schaumstoffklötze, Markierhüte etc. für Frequenz- und Steigerungsläufe (Foto).
- Speedy und Zugbänder oder Bergabläufe (Strecke mit geringer Neigung) lassen «überschnelle» Durchführung zu («supramaximales Training»).

Kasten treffen

10-14 15-20 20+

Wie? Vor jedem Team liegt im Abstand von fünf Metern ein umgedrehtes Kastenteil. Jeder Spieler hat einen Handball. Auf ein Signal wird der Ball möglichst scharf auf das Kastenteil geworfen, so dass dieses nach vorne rutscht. Welches Team schiebt sein Kastenteil nach einer Minute am weitesten?

Variation: Jeder Spieler hat drei Würfe zur Verfügung.

NOTIZBLOCK

Ballweitwurf: Die «Urform» der Wurfschnelligkeit. Mit Wurfbällen (angepasste Gewichte!) möglichst weit werfen. Oder mit einem Wurfreuer ausführen.

Rollmops: Zwei Teams gegeneinander werfen von ihrer Abwurflinie mit (Tennis-, Hand-)Bällen auf einen schwereren Ball in der Hallenmitte. Wer treibt den Ball über die gegnerische Abwurflinie?

Von anderen lernen

► Die Übungen der Seiten zwei bis sieben haben sportartübergreifenden Charakter und eignen sich hauptsächlich für die Vorbereitungsphase oder für das Training mit Kindern und Jugendlichen. In der Wettkampfphase sollten Schnelligkeitsübungen mit komplexen technischen und taktischen Situationen der eigenen Sportart kombiniert werden. Häufig sind dazu nur kleinen Anpassungen nötig. Wie eine Basisübung sportartspezifisch ausgerichtet werden kann, zeigt das Beispiel auf dieser Seite. Die Anpassung «sportartfremder» Formen sorgt in der eigenen Disziplin für mehr Abwechslung, wovon alle nur profitieren können. //



Basisübung

Sprintleiter

Im vorgegebenen Schrittrhythmus über die in zunehmenden Abständen ausgelegten Markierungen (flache Hüte, Bänder, Schaumstoffklötze) schnellstmöglich beschleunigen. Distanzen ab Startlinie: 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6 Fusslängen und danach freier Sprint bis ca. 25 Meter.

Anwendung

Leichtathletik

Auf akustisches Signal aus dem Tiefstart (oder Dreipunktstart) über die Markierungen weglaufen. Körperförderung beachten: kein zu schnelles Aufrichten des Oberkörpers. Den freien Sprint mit hohem Kniestau ausführen.

Handball

Gegenstoss auslösen. Auf visuelles Signal (z.B. Ballverlust) über die Markierungen wegsprinten (Schritt vorgabe) und den anschliessenden Pass des Torhüters oder eines Zuspielers auf das gegnerische Tor verwenden.

Fussball

Auf visuelles Signal Antritt zum Sprint über ca. zehn Markierungen mit Schritt vorgabe und anschliessendem Torschuss.

Unihockey

Auf visuelles Signal Antritt zum Sprint über ca. zehn Markierungen mit Schritt vorgabe und dem Stock in der Hand. Anschliessend Zweikampf gegen einen Verteidiger auf ein Tor.

Badminton

Neu sind die Markierungen in Laufrichtung seitlich versetzt platziert (Zickzack). Auf visuelles Signal schnelle Ausfallschritte zu allen Markierungen ausführen (Markierungen mit Racket berühren), danach Sprint vorwärts über sechs Meter.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter:
www.mobile-sport.ch

Scharf und präzis ins Ziel

Bälle einsammeln

10-14 15-20 20+

Wie? Fünf Bälle sind in unterschiedlichem Abstand (drei bis acht Meter) vom Startpunkt verteilt. Der Spieler muss alle Bälle anlaufen und sie in das Balldepot zurück bringen.

Wozu? Dribblingschnelligkeit verbessern.

Variation: Als Stafette. Der erste Spieler bringt alle Bälle zurück, der zweite platziert alle Bälle wieder am Ausgangsort etc.

Slotkämpfer

10-14 15-20 20+

Wie? In jeder Ecke des Torraumes liegt ein Ball bereit. Die Spielerin versucht, so schnell wie möglich alle Bälle im Tor zu versenken. Die Bälle an der vorderen Torraumlinie werden direkt geschossen, die hinteren dürfen gedribbelt werden (mit Torhüter oder Hindernis wie Schwedenkasten im Tor).

Wozu? Schnelles Schiessen fördern.

Variation: Die Spielerin hat zehn Sekunden Zeit, um möglichst viele Tore zu erzielen.

Passschule

10-14 15-20 20+

Wie? Doppelpässe zu zweit. Ein Spieler muss sich nach jedem Pass möglichst schnell zur anderen Markierung verschieben (Abstand der Markierungen vier bis fünf Meter), wo er den nächsten Pass erhält. Der Zuspieler bleibt an Ort.

Wozu? Handlungsschnelligkeit (Pass) fördern.

Variation: Auch der Zuspieler muss sich verschieben. Spieler A spielt immer diagonale Pässe, Spieler B immer «longline».

Konterspiel

15-20 20+

Wie? Spiel Drei gegen Drei. In der eigenen Spielhälfte darf nur eine Spielerin verteidigen. Zwei Angreiferinnen stehen in der gegnerischen Hälfte bereit. Bei Ballgewinn sofort Konter einleiten.

Wozu? Schnelles Kontern üben.

Variation: Brasilform. Team B greift gegen Team A an. Bei Torerfolg oder wenn der Angriff zu lange dauert (Pfiff der Trainerin), greift das Team C (bereitstehend an der Seitenlinie) gegen Team B zum Konter an. Team A pausiert und greift anschliessend gegen Team C an etc.

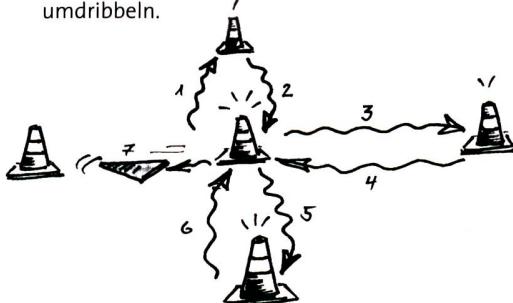
Schweizer Kreuz

10-14 15-20 20+

Wie? Fünf Markierkegel (oder Malstäbe) bilden ein Kreuz (ein Kegel im Zentrum des Kreuzes, die restlichen aussen im Abstand von drei bis fünf Meter). Der Spieler muss möglichst schnell im Uhrzeigersinn alle vier äusseren Markierungen berühren. Dabei muss er nach jedem Aussenkegel wieder den Mittelkegel berühren und seinen Körper immer nach vorne ausrichten, d.h. er rennt vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Wozu? Antritts- und Bewegungsschnelligkeit.

Variation: Mit Ball und Stock die Aussenmarkierungen umdribbeln.

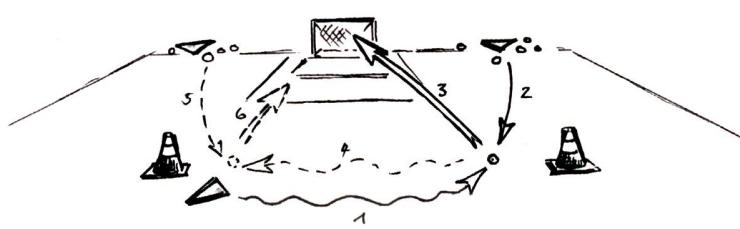


Schneller Stürmer

10-14 15-20 20+

Wie? In den Spielfeldecken stehen zwei Zuspieler mit Bällen. Vor dem Tor links und rechts sind zwei Markierungen platziert, welche ein Stürmer abwechselungsweise anläuft. Der Stürmer versucht möglichst viele Tore zu erzielen. Nach jedem Abschluss muss er die Markierung wechseln und erhält dort einen Pass des nächsten Zuspielers.

Wozu? Handlungs- und Schlagschnelligkeit fördern.



Als erster den Fuss am Ball

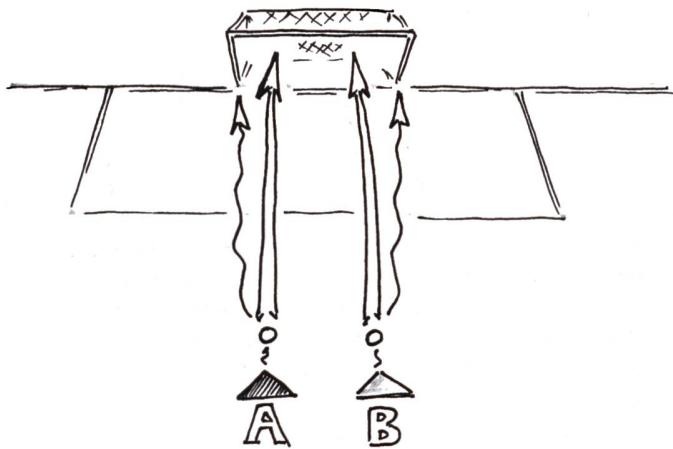
Pfostensprint

-10 10-14 15-20

Wie? A und B stehen zehn Meter vor dem Tor, jeder hat einen Ball vor sich. Auf ein Kommando schießen beide aus kurzen Anlauf möglichst schnell aufs Tor und rennen dann zum Torpfosten. Wer erreicht ihn zuerst? Ein Punkt für erzieltes Tor, ein Punkt für denjenigen, der zuerst den Pfosten erreicht.

Wozu? Förderung der Reaktions- und Antrittsschnelligkeit.

Variation: Aus einer Sprintübung (z.B. Zickzackläufe) heraus ausführen.



Teamwettkampf

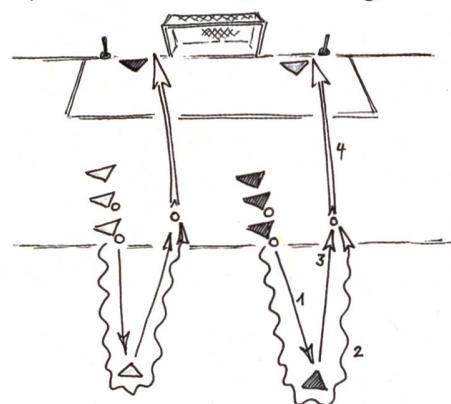
10-14 15-20 20+

Wie? Zwei Teams gegeneinander. Pro Team steht eine Zuspielerin auf 25 Meter mit Blick zum Tor, die restlichen Spielerinnen befinden sich auf der Strafraumlinie. Auf ein Zeichen passen die ersten Spielerinnen den Ball ihrer Zuspielerin, sprinten hinter ihr durch, erhalten einen Pass in den Lauf und schießen den zugespielten Ball ins Tor. Wer hat zuerst das Tor erzielt? Wechsel der Zuspielerin nach einem Durchgang.

Wozu? Antrittsschnelligkeit und Präzision unter Druck fördern.

Variation: Ohne Zuspielstation ausführen (Erleichterung).

Anstelle der Zuspielerin liegt ein Markierungskegel. Zwei Spielerinnen führen den Ball um den Kegel herum und dürfen ab einer bestimmten Linie auf das Tor schießen.



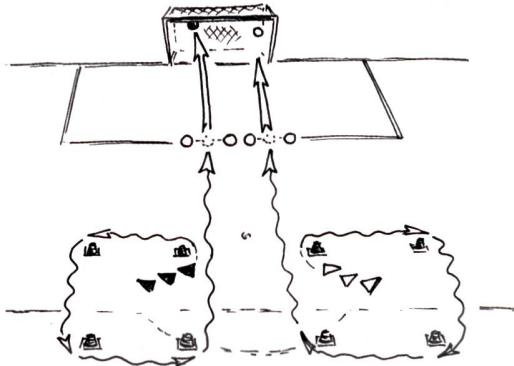
Vierecksprint

10-14 15-20 20+

Wie? Wettkampf Eins gegen Eins. Auf der Fünfmeter-Linie liegen Fussbälle bereit, die nach einem Sprintparcours ins Tor geschossen werden. Die Spieler beginnen mit Blick zum Tor bei der ersten Markierung (ca. zwölf Meter vor dem Tor). Weitere Markierungen sind im Abstand von acht Metern in einem Quadrat platziert.

Auf ein (visuelles) Zeichen des Trainers absolvieren die Spieler die Sprintstrecken immer mit Blick zum Tor (seitwärts und rückwärts verschieben). Nach der vierten Markierung Sprint zum Ball und Torschuss mit Vollspann. Wessen Ball zuerst im Tornetz flattert, erhält einen Punkt.

Wozu? Reaktions- und Antrittsschnelligkeit verbessern.



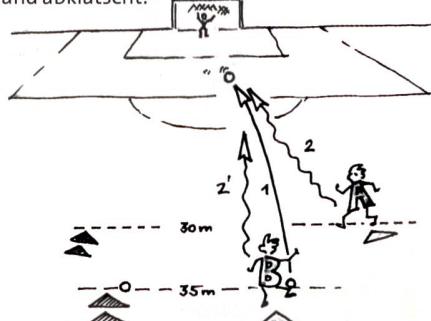
Verfolgungsrennen

15-20 20+

Wie? Spieler B passt den Ball aus 35 Metern in die Zone zwischen Elfmeterpunkt und Strafraumlinie und rennt dem Ball nach. Spieler A startet aus 30 Metern zum Sprint auf den Ball und versucht auf das Tor zu schießen, bevor ihn Spieler B mit der Hand abklatschen kann. Wer vor der Berührung durch B schießen kann, erhält einen Punkt. Für jedes Tor gibt es zusätzlich einen Punkt. Anschließend Rollentausch. In zwei Gruppen abwechselnd spielen lassen.

Wozu? Sprintfähigkeit unter Druck verbessern.

Variation: Ohne Pass und näher beim Tor ausführen (Erleichterung). A steht mit Ball fünf Meter vor B. Auf ein Startzeichen sprinten beide los und A versucht auf das Tor zu schießen, bevor ihn B mit der Hand abklatscht.



Federleicht zu Höchstgeschwindigkeit

Drive-Team

10-14 15-20 20+

Wie? A und B stehen auf der vorderen Aufschlaglinie vis-à-vis vom Netz und spielen sich einen Shuttle flach zu. Die Füsse dürfen die Aufschlaglinie nicht verlassen. Welches Zweierteam schafft am schnellsten 60 Schläge ohne Fehler?

Wozu? Reaktions- und Aktionsschnelligkeit fördern.
Variation: A befindet sich auf der hinteren Aufschlaglinie des Doppels.

Netzsprint

10-14 15-20 20+

Wie? Vor jedem Ballwechsel wird das Servicerecht «ersprintet». Ein Shuttle liegt unter dem Netz auf dem Boden. Zwei Spielerinnen starten auf Kommando von ihrer Grundlinie zum Netz (Berührung mit dem Schläger), sprinten zurück zur Grundlinie (Berührung mit dem Fuss) und wieder zum Netz. Die Schnellere hat Servicerecht.

Wozu? Aktionsschnelligkeit verbessern.

One Step

15-20 20+

Wie? A steht ca. drei Meter vor B und wirft ihm von Hand zwölf Shuttles in regelmässigem Rhythmus mit folgendem Muster zu: 1. oben rechts, 2. unten links, 3. oben links, 4. unten rechts. B läuft/springt so schnell wie möglich zum Shuttle und schlägt ihn mit vorgegebener Technik an A vorbei: 1. Seitwärtsprung Vorhand hoch, 2. Seithandabwehr Rückhand tief, 3. Seitwärtsprung «Round-the-head» hoch, 4. Seithandabwehr Vorhand tief. Nach jeder Serie Aufgabe wechseln.

Wozu? Aktionsschnelligkeit verbessern.

Multifeeding

15-20 20+

Wie? A spielt aus der Feldmitte acht bis zwölf Shuttles in Folge von unten beliebig ins Einzelfeld. B versucht, alle Bälle zu erreichen, und spielt diese möglichst offensiv zurück. Das nächste Zuspiel erfolgt jeweils unmittelbar nach dem Schlag von B. Nach jeder Serie Aufgabe wechseln.

Wozu? Komplexe Reaktionsschnelligkeit.

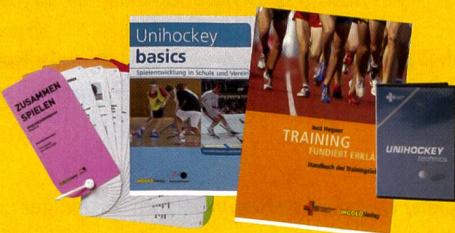
Variation: Zuspiel verändern, z.B. von einer Erhöhung herab (Erschwerung).

Zusammenarbeit mit dem BASPO.

Das Kompetenzzentrum für sportdidaktische Medien.

Partner des SVSS.

**Lernmedien für Sportunterrichtende in Schule und Verein.
Produktion und Vertrieb von Sporttiteln.**



Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Telefon 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
E-Mail info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag



Verlangen Sie unsere Verlagsverzeichnisse

Schnelles Spiel von Kreis zu Kreis

Nord, Süd, Ost, West

10-14 15-20 20+

Wie? Auf ein Startzeichen (akustisch, visuell) bewegt sich die Spielerin in alle vier Himmelsrichtungen. Zwei bis drei schnelle Schritte ausführen und anschliessend immer zur Mitte zurückkehren, bevor in die neue Richtung gewechselt wird.

Wozu? Aktionsschnelligkeit mit maximal schnellen Richtungswechseln.

Variation: Zu Zweit als Spiegelbild ausführen, d.h. auf den Richtungswechsel des Partners reagieren (die Spielerinnen schauen sich an).

Abwehrkabinett

15-20 20+

Wie? Vier bis fünf Spieler gemeinsam auf ein Tor. Zwei (zu Beginn statische) Angreifer, zwei Verteidiger und ein Kreisläufer (oder Maßstab als Ersatz für den Kreisläufer). Die beiden Angreifer spielen sich den Ball zu (Distanz ca. sechs bis sieben Meter). Die Verteidiger stechen immer nach vorne, wenn ihr Gegenspieler in Ballbesitz ist und lassen sich an den Kreis zurückfallen, um den Kreisläufer zu decken, wenn der direkte Gegenspieler den Ball wieder abspielt. Schnellstmöglich verschieben.

Wozu? Beinschnelligkeit, spezifische Verschiebungstechnik für die Abwehr.

Variation: Die Angreifer versuchen zusätzlich den Kreisläufer anzuspielen.

Der schnelle Torhüter

15-20 20+

Wie? Der Torhüter wehrt zwei bis drei Würfe auf sein Tor ab und erläuft nach der letzten Aktion so schnell wie möglich einen Ball, der ihm vom Flügel in den Sechs-Meter-Kreis gespielt wird. Schneller Pass zum Flügelspieler in den Gegenstoss aufs Tor.

Wozu? Aktionsschnelligkeit (Abwehren und Passen) und schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff verbessern.

Variation: Unterschiedliche Aufgaben für den Torhüter vor dem Pass.

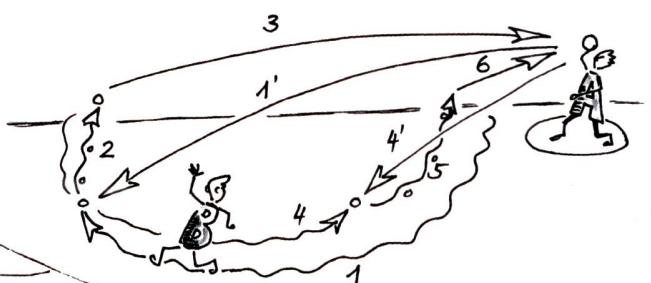
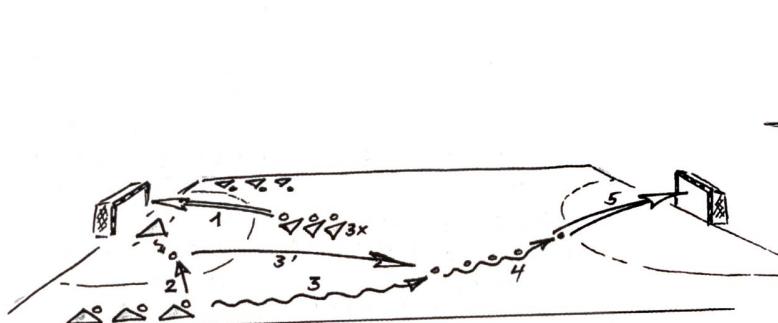
Halbkreispass

10-14 15-20 20+

Wie? Zu zweit. A ist statischer Passeur, B in Bewegung. B läuft in einem Halbkreis zu A hin bzw. von A weg. Er erhält den Pass von A und spielt am Endpunkt des Halbkreises den Ball zurück (acht bis zehn Pässe). Laufwege maximal schnell absolvieren. Hinweis: B richtet sich nicht zu A, sondern wie im Spiel Richtung Tor aus.

Wozu? Bein- und Passschnelligkeit und Timing fördern.

Variation: A verschiebt sich laufend oder A und B machen beide Halbkreisbewegungen.



Gegenstoss

15-20 20+

Wie? Spieler macht am 6-Meter-Kreis zehn schnelle Skippings an Ort, sprintet danach los, erhält auf Höhe der Mittellinie ein Zuspiel vom Torhüter und schiesst den Gegenstoss auf das andere Tor ab.

Wozu? Schnelles kontern üben.

Variationen:

- Der werfende Spieler wird nach seinem Wurf zum Verteidiger gegen einen neuen Angreifer.
- Anstelle des Skippings zuerst eine Zweikampfaktion, anschliessend Gegenstoss.

Schnell sprinten, springen und werfen

Startleiter

10-14 15-20 20+

Wie? Aus Hochstart (Dreipunktstart, Tiefstart) im vorgegebenen Schrittrhythmus über die in zunehmenden Abständen ausgelegten Markierungen (flache Hüte, Bänder, Schaumstoffklötze) schnellstmöglich beschleunigen. Distanzen ab Startlinie: 2 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6 Fusslängen und danach freier Sprint bis ca. 25 Meter.

Wozu? Optimale Sprintbeschleunigung.

In und Out

15-20 20+

Wie? Eine Strecke von 40-80 Meter in vier Abschnitte (10-20 Meter) aufteilen. Nach der Beschleunigungsstrecke (erster Abschnitt) entspannt aber schnell weitersprinten (zweiter Abschnitt), mit Frequenzsteigerung erneutes Antreten (dritter Abschnitt) und wieder lockeres Weitersprinten (vierter Abschnitt).

Wozu? Wechsel von Beschleunigung zu entspanntem Sprinten.

Laufsprünge

10-14 15-20 20+

Wie? Über eine Strecke von 20-60 Metern schnelle und flach ausgeführte Laufsprünge (aktiv auf dem Vorfuß) mit kompletter Bein-/Hüftstreckung.

Wozu? Aktiver, kurzer und schneller Abdruck für Sprünge in die Weite.

Variation: Auch auf Zeit und auf Weite pro Zeit möglich.

Sprungkreis

15-20 20+

Wie? Auf einer Kreisbahn von vier (bis acht) Metern Durchmesser sind vier kleine Hindernisse (Übungshürden, Kartonschachteln) verteilt, die im 1er- (bzw. 3er-) Rhythmus übersprungen werden. Schneller und aktiver Fussabdruck sowie schneller Schwungbeinknie- und Arm-Einsatz in die Höhe. Im Uhr- und Gegenuhzeigersinn ausführen (Absprung immer mit dem bogeninneren Bein)!

Wozu? Aktiver, kurzer und schneller Abdruck für Sprünge in die Höhe.

Heuler

10-14 15-20 20+

Wie? Zu zweit einen Vortex-Heuler einander zuwerfen und einen möglichst laut Heulton erzielen. Abwurf aus Vorschrittstellung oder aus kurzem Anlauf (links-rechts-links) möglichst aus gestrecktem Arm!

Wozu? Schneller und kraftvoller Abwurf (Ball-/Speerwurf).

Variation: Aus Stand in möglichst kurzer Zeit fünf Heuler werfen.

Wand-Stossen

10-14 15-20 20+

Wie? Einen Basketball aus der Stossauslage (rechte Hand hinter dem Ball, linke Hand mit Gegendruck, Gewicht auf rechtem Bein) kraftvoll gegen die Wand stossen, so dass der Ball möglichst weit hinter den Werfer zurückfällt. Mit Linien ein Punktefeld markieren und erzielte Punkte notieren.

Wozu? Schnelles und kraftvolles Stossen (Kugelstossen).

Variation: Auch mit gut springenden Medizinbällen möglich (grössere Kraftkomponente).

Literatur

■ BASPO (Hrsg.):

Trainingslehre Jugend+Sport. Magglingen. 2006.

■ Hegner, J.:

Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Seiten.

■ Voss, G.; u. a.:

Herausforderung Schnelligkeitstraining. Meyer & Meyer, Aachen. 2006.

■ mobile 1/04 «Schnelligkeit».

2004.

■ mobilePraxis 1/04

«Schnell wie der Blitz» 2004.

■ mobilePraxis Nr. 6

«Intermittierendes Training».

2005.

■ mobilePraxis Nr. 14

«Badminton».

2006.

■ www.kidscup.ch

Vier Sportarten – dasselbe Ziel

► Wie wird das Training der Schnelligkeit in einer Trainingseinheit angewendet? Diese Übersicht zeigt, worin Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Sportarten liegen.

| Sportart | Leichtathletik (Sprint) | Fussball | Unihockey |
|------------------------------------|--|---|---|
| Anforderungen Schnelligkeit | In der Leichtathletik ist die Schnelligkeit eine Grundvoraussetzung für alle Disziplinen | Im Spaltenfussball führen die Spieler durchschnittlich alle 90 Sekunden einen Sprint aus. | Anticipations-, Reaktions-, Beschleunigungs- und Aktions-schnelligkeit sind leistungsbeeinflussende Faktoren im Unihockey. |
| Trainingsgruppe | Knaben und Mädchen 15-20 | Knaben und Mädchen 15-20 | Knaben und Mädchen 15-20 |
| Niveau | Leistungsorientierter Nachwuchs | Junioren Breiten- und Spaltenfussball | Leistungsteams (U16/U18/U21) |
| Zeitpunkt/Periode | Vorbereitungs-/Vorwettkampfperiode | Wettkampfperiode | Wettkampfperiode |
| Inhalte und Dauer | <p>Aufwärmen (30 Min.) inkl. Schwunggymnastik und Sprint-ABC</p> <p>Schnelligkeit (60 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 Steigerungsläufe 60m ■ 3 Startabläufe 30m ■ 5 x 30m aus Startblock ■ 2 x (30/40/50m) Hochstart ■ 3 x 60m «In und Out» (S.13) à 15 m Pausen: 1 Min. pro 10 Meter ■ 1-3 x 120-150 m (90%) Serienpause: 6 Min. | <p>Aufwärmen (30 Min.) Spielform inkl. Laufkoordination (Laufen mit Leiter)</p> <p>Schnelligkeit (20 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Teamwettkampf oder Vierecksprint oder Verfolgungsrennen (S.10): 3 Serien à 5-8 x Pausen: 1-1,5 Min. (vollständige Erholung) <p>Serienpause: 6 Min.</p> | <p>Aufwärmen (15 Min.) Spielform inkl. 4 Steigerungsläufe diagonal über das Spielfeld</p> <p>Schnelligkeit (20 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ «Sprintstart» (S.9): 3-4 x mit lockerem Zurücklaufen (aktive Erholung) ■ «Schweizerkreuz» (S.9): 2 x als Team gegeneinander. ■ «Passschule» (S.9): 2 x 30 Sek. ■ «Balljagd» (S.5): 6-8 x Übungspausen: 2-3 Min. |
| | | Technik/Taktik (15 Min.) | Technik/Taktik: (20 Min.) |
| | | Spiel (20 Min.) | Spiel (30 Min.) |
| | Auslaufen, Gymnastik (15 Min.) | Ausklang (5 Min.) | Auslaufen: (10 Min.) |

Badminton

Beim Reagieren auf gegnerische und Realisieren eigener Aktionen kommt der Schnelligkeit hohe Bedeutung zu.

Knaben und Mädchen 15–20

Leistungsorientierter Nachwuchs

Wettkampfperiode

Aufwärmen (20 Min.)

Spieldform inkl. Gymnastik

- «Drive-Team» (S.11): 2 × 30 Sek.
- «Deckenknaller» (S.7): je 15 × Vor- und Rückhand

Schnelligkeit (20 Min.)

- «Netzsprint» (S.11): 5 × (für jeden gewonnenen Ballwechsel 1 Punkt), dazwischen 1 Min. Netzspiel als aktive Pause
- «One Step» (S.11): 4 ×, nach jeder Wiederholung Aufgabenwechsel
- «Multifeeding» (S.11): 3–4 ×, nach jeder Wiederholung Aufgabenwechsel

Technik/Taktik (20 Min.)**Spiel (20 Min.)****Auslaufen, Gymnastik (10 Min.)****Keine Zeit verlieren!**

Sieben Empfehlungen zum Schnelligkeitstraining.

Fühzeitig im langfristigen Trainingsprozess

- Bereits im Kindesalter spielerisch entwickeln (ideales Trainingsalter: 8–13 Jahre).
- Stafetten, Reaktions- und Sprintspiele gehören in jedes Training.
- Schnelligkeit vor Ausdauer und vor Kraft entwickeln.

Ein Training für das ganze Jahr

- Ein minimales Schnelligkeitsniveau erhalten, sonst beginnt man wieder bei Null.
- Von allgemeiner Schnelligkeit (sportartübergreifend) in der Vorbereitung zu spezifischer Schnelligkeit (angepasste Distanzen, Ausführung und Technik) in der Wettkampfphase.
- Training stets den «äusseren» Bedingungen anpassen (auch verzichten können).

Nur in erholtem und vorbereitetem Zustand

- Schnelligkeitstraining gehört an den Anfang einer Trainingseinheit (unmittelbar nach einem guten Aufwärmen).
- Kein Schnelligkeitstraining im ermüdeten Zustand oder bei überlasteter Muskulatur und Unwohlsein.
- Auch psychisch/mentale Präsenz ist gefragt (Wille, Konzentration).

Mit maximaler Intensität und wettkampfnaher Belastung

- «Nur was gefordert wird, wird gefördert!»
- Zeitmessung, Gegnervergleich, Handicaps erhöhen die Intensität.
- Wettkampfsituationen (z.B. Fehlstarts) simulieren.

Mit höchster Bewegungsqualität

- Kein «Murksen und Würgen» im Schnelligkeitstraining. Lockerheit ist Trumpf.
- Bewegungsvorstellung (mental) und -Ablauf (physisch-technisch) in Einklang bringen.
- Submaximale Vorbereitung (Bewegungsablauf) und Entspannung wirken Wunder.

Mit vollständiger Erholung zwischen den Belastungen

- Faustregel: Eine Minute Pause pro zehn Meter Laufstrecke bei vollem Sprint (30 Meter = drei Minuten).
- Erholung aktiv-entspannt gestalten.
- Zeiten, Resultate bekannt geben, damit die Motivation erhalten bleibt.

Wechselnde Reize erhöhen den Trainingseffekt

- Submaximales Training für bessere Technik.
- Maximales Training zur Willensschulung.
- Supramaximales Training gegen die Geschwindigkeitsbarriere. //

Der rechte Dreh



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+ Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied
im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax +41(0)32 327 64 78, www.mobile-sport.ch