

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 1

**Artikel:** Von Hasen und Igeln

**Autor:** Gautschi, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991486>

#### **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:** 14.01.2026

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

Fussball und Schnelligkeit

# Von Hasen und Igeln

*In der Fabel fordert ein Igel einen Hasen zum Wettrennen heraus. Der Hase willigt ein, und beide rennen los. Am Ende des Ackers angekommen, wundert sich Meister Lampe, weshalb der Igel schon da ist. Die Lösung: Der schlaue Kerl hat sich mit seiner Frau zusammengetan. Er wartet an einem Ende des Ackers, sie am anderen. Man mag hier einwenden, dass dieser Wettstreit kein sportlicher ist, denn die Igel verhalten sich fraglos «unfair». Die einfache Taktik der stachlichen Vierbeiner lässt sich aber durchaus auf den Sport übertragen. Denn gerade in Mannschaftsspielen ist der vermeintlich Langsamere manchmal zuerst am Ball. Und stellt man sich zwei technisch versierte Igel vor, die sich über besagten Acker einen Fussball zuspielen, dann wäre dieser zweifellos schneller im Ziel als jener, der vom sprintenden Hasen am Fuss geführt wird – womit wir mitten beim Thema sind.*

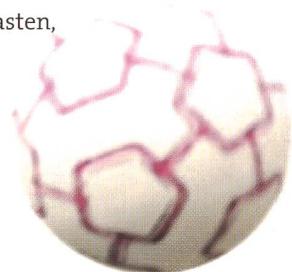
*Drei Exponenten kommen zu Wort: der Technische Direktor des Schweizer Fussballverbandes (SFV), ein Experte im Bereich physische Schnelligkeit und ein ehemaliger Profifussballer, Champions-League-Teilnehmer und heutiger NLA-Assistenzcoach. Roland Gautschi*

## Der Technische Direktor: **Früher hatte man noch Zeit**

«Vor dreissig Jahren hatten die Spieler fünf bis sechs Sekunden Zeit, um sich zu entscheiden; ob sie einen kurzen oder langen Pass, einen Schuss aufs Tor oder doch lieber weiter dribbeln wollten. Heute kann man für solche Gedankengänge noch rund eineinhalb Sekunden budgetieren», sagte Fussball-Nationaltrainer Köbi Kuhn in einem Interview. Hansruedi Hasler, Technischer Direktor des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV) doppelt nach. Die Fähigkeit, sich schnell zu entscheiden, sei «enorm wichtig geworden» und werde durch analytische Übungen, bei denen es nur eine Lösung gibt, nicht gefördert. «Wo Entscheidungen verlangt werden, kennt das Spiel immer einen Lösungsspielraum. Darum ist es wichtig, dass die Spieler auch im Training häufig Entscheidungen treffen müssen.» Die Ausbildungsrichtlinien für die Nachwuchsförderung des SFV tragen diesen Aspekt Rechnung. Im Kapitel «Schneller Gegenangriff» finden sich durchwegs spielfahe Übungsanlagen mit Entscheidungsmomenten für die Angreifer, obwohl einleitend relativiert wird: «Bei der Suche nach der Systematisierung oder Automatisierung von schnellen Gegenangriffen kommt man bald zum Schluss, dass dies sehr schwierig ist.» Denn, schnelle Gegenangriffe leben von der Intuition und einer raschen Auffassungsgabe der Spieler. Obschon sich gewisse Aktionen in ähnlicher Form wiederholen können, sind sie doch «immer von verschiedenen Elementen abhängig».

### Viel Entwicklungspotenzial

Die Laufschnelligkeit mit und ohne Ball ist sicher eines der Elemente, welche die Geschwindigkeit einer Aktion mitbestimmen, und darf deshalb keinesfalls vernachlässigt werden. Laut Hansruedi Hasler gilt es, im Kinderfussball gute koordinative Voraussetzungen am Ball zu schaffen, die später, im «Idealen Lernalter» (11- bis 14-Jährige) weiterentwickelt werden können. Er betont, dass die Suche nach Schnelligkeit nie aufhören darf. Besonders nach der Pubertät sollte die auf Schnell- und Explosivkraft basierende Bewegungsschnelligkeit ohne Ball weiterentwickelt werden. Es reicht nicht, «irgendwelches Bodybuilding» zu betreiben, wie dies in einigen Vereinen leider noch zu oft geschieht. Vielmehr braucht es ein spezifisches athletisches, auf den Fussball zugeschnittenes Training. Hansruedi Hasler weist in diesem Zusammenhang auf die «Profistudie» hin, die vom Sportwissenschaftlichen Institut Magglingen (SWI) durchgeführt wurde: «Die Resultate zeigen, dass hier noch viel Entwicklungspotenzial liegt.» (siehe Kasten, Seite 8).



## Der Athletiktrainer: **Ruhig schlafen mit schnellen Spielern**

«**R**enato, zieh die Schuhe aus, dann kannst du besser mit den Füßen arbeiten. Sven, bleib hoch mit der Hüfte. Konzentriert euch auf die Fussspannung.» So tönt es, wenn Hans Tanner die U21-Junioren des FC Zürich trainiert. Sie haben richtig gelesen: Fussball-Club. Und nicht Leichtathletik, wie man aufgrund der sehr präzisen und an der Haltung orientierten Anleitungen des Trainers schliessen könnte.

### Fussballerkrankheiten angehen

Die Spieler setzen die Anweisungen um. Sie sind voll und ganz bei der Sache. Diese Situation widerspricht dem Klischee, dass sich Ballspieler erst dann bewegen, wenn sie dem runden Ding nachrennen können. Nach sechs maximal schnellen Skippings über Bodenmarkierungen springen sie über kleine Hürden, zuerst beidbeinig, dann auf einem Bein, anschliessend noch einmal sechs Skippings. Sprungkrafttraining macht für Hans Tanner, der früher Leichtathleten betreut hatte, auch für Fussballspieler Sinn. «Ich habe noch keinen gesehen, der hoch und weit springen konnte, jedoch sehr langsam war. Entscheidend ist, den Körperschwerpunkt so schnell als möglich verschieben zu können. Ob nach oben oder nach vorne, spielt, zumindest fürs Training, keine Rolle.» Zudem werden so gezielt «Fussballerkrankheiten», wie eine verkürzte Hüftmuskulatur oder schlechte Fussstellung, die sich durch das jahrelange und einseitige Spiel mit dem Innenrst ergeben, angegangen.

Hans Tanner ist Mitbegründer der Firma «Sprint and Jump», die es sich zum Ziel gesetzt hat, neben dem sportartspezifischen Training auch die «Grundathletik» vermehrt und gezielt zu fördern. Auf ihrer Homepage [www.sprintjump.ch](http://www.sprintjump.ch) heisst es denn auch: «Im heutigen Leistungs- und Spitzensport genügt es nicht mehr, sich nur noch auf das sportartspezifische Training zu konzentrieren.»

### Fussballer sind anders

Die meisten Spieler kennt Hans Tanner schon seit Jahren und freut sich über die Fortschritte. «Verglichen mit der Betreuung eines Einzelsportlers hatte ich anfangs Mühe, mit den Mitgliedern der Mannschaft zu arbeiten. Die Eigeninitiative bei Fussballspielern ist kleiner. Ich musste viel mehr korrigieren.» Heute sind seine Anweisungen kurz und werden sofort umgesetzt. Bei einem kleinen Test, den er kürzlich durchführte, konnte er, zumindest mit dieser Trainingsgruppe, beweisen, wie wichtig es ist, die Muskeln vor einem Sprint intensiv zu aktivieren. Die Spieler mussten dreimal 20 Meter zurücklegen. Auffallend sind die durchwegs schnelleren Zeiten in den Läufen zwei und drei, bei denen unmittelbar vor der eigentlichen Teststrecke die Muskulatur durch Skippingschritte aktiviert und damit schneller gemacht wurde.

### Keinesfalls in die Ansäuerung

«Es wird halt noch einiges falsch gemacht, oft durch Unwissenheit. Es bringt beispielsweise gar nichts, solche Übungen im Rahmen eines Circuittrainings zu absolvieren. Es geht nicht um Ausdauer, sondern um maximale Schnelligkeit. Und da darf ich keinesfalls in die Übersäuerung gehen.» Dazu kommt, dass die Kontrolle durch den Coach wichtig sei, da die Bewegungsausführung sehr präzise sein muss. Da fehle es manchmal auch an den nötigen Kenntnissen, erläutert der Experte, der aus seinem Fachwissen kein Geheimnis macht. In Weiterbildungen stellt er immer wieder fest, dass er mit seinen Anleitungen für viele Teilnehmer Neuland betrete.

### Früher Mittelmass heute Spitzenklass'

«Beim 60-Meter-Lauf in der Schule war ich eher Mittelmass», meint Sandro Tschudi, 19-jähriger Spieler der U-21 vom FCZ. Heute gehört der klein gewachsene 1.-Liga-Aussenverteidiger zu den Schnellsten seiner Mannschaft. Er denkt nicht, dass er deshalb auf der falschen Position spielt, denn im 4-4-2-System sind spurtstarke Verteidiger auf den Aussenbahnen sehr gefragt, da sie auch in der Offensive Akzente setzen müssen. «Der Trainer gibt uns die Freiheit, ja, er fordert von uns, dass wir auch stürmen.»

Den Einwand, dass es doch im Fussball nicht nur auf die Aktionsschnelligkeit ankomme, lässt Tanner gelten. Jedoch nicht ohne anzufügen, dass Schnelligkeit halt schon ein kostbares uns begehrtes Gut sei. Förderlich insbesondere der Nachtruhe von Trainerinnen und Trainern. Getreu dem Motto: «Wenn du schnelle Spieler hast, dann kannst du besser schlafen.»

### So schnell ist Fussball!

«... Bei Ballgewinn und dem Umschalten auf Angriff ist eine **rasche** Entscheidung wichtig für einen **schnellen** Pass vorwärts oder Ball-sicherung. Die Räume müssen noch **dynamischer** geöffnet und besetzt, die Pässe noch stärker gespielt werden. Jede **Zehntelsekunde**, die der Ball durch seine **höhere Geschwindigkeit** und Präzision gewinnt, eröffnet dem Mitspieler weitere Möglichkeiten für ein flüssiges und offensives Spiel. Die Sturm spitzen bestimmen durch ihre **Sprints** sehr oft den Verlauf der Angriffsaktionen ...»

Aus der Broschüre «Spielphilosophie des SFV» der Technischen Abteilung des SFV. Die Broschüre kann unter folgender E-Mail-Adresse bestellt werden: [sfv.asf@football.ch](mailto:sfv.asf@football.ch)

**Der richtige Reiz macht's aus**

Im Bereich der physischen Schnelligkeit oder Sprintfähigkeit gilt es, die Trainingsreize bezüglich Intensität, Dichte und Dauer so gezielt zu setzen, dass der Effekt wirksam ist. Die folgenden Angaben stammen aus dem Buch «Optimales Fussballtraining» von Jürgen Weineck, Seiten 433 bis 434.

**Reizintensität – stets maximal**

Bei der Ausführung ist von den Trainer/-innen darauf zu achten, dass jede Übung in maximalem Tempo absolviert wird. Nur dann wird ein Reiz gesetzt. Wiederholte Einsätze im submaximalen Tempo dienen mehr der Verbesserung der für den Fussballer wenig bedeutenden Schnelligkeitsausdauer.

**Reizdichte – individuell optimal**

Die Erholungsphasen einzelner Spieler/-innen sind unterschiedlich lang. Da eine effektive Schnelligkeitsschulung nur im erholten Zustand gewährleistet ist, muss in ganz besonderem Mass Wert auf ausreichend lange Erholungsphasen gelegt werden. Diese sollten aktiv, durch Gehen oder leichtes Trabten ausgefüllt werden.

**Reizdauer – höchstens fünf Sekunden**

Die maximale Laufgeschwindigkeit bei leichtathletischen Spitzensportlern wird bereits nach etwa vier bis fünf Sekunden erreicht. Sprints über 30 Meter (vier Sekunden) sind selten. Deshalb macht es keinen Sinn, längere Sprints zu absolvieren.

**Reizumfang – höchstens drei bis fünf Serien**

Der Reizumfang richtet sich, ebenso wie die vorangegangenen Parameter nach der Leistungsstärke der Spieler: Im Allgemeinen sollten drei bis fünf Serien zu acht Wiederholungen nicht überschritten werden. Während zwischen den einzelnen Läufen eine Erholungspause von einer bis drei Minuten genügt, sollte nach einer Serie eine längere Pause (aktiv, zum Beispiel mit technischen Übungen) von etwa zehn Minuten eingelegt werden.

**Weineck, J.:** *Optimales Fussballtraining*. Nürnberg, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992.

## Schnelle Entscheidung ist entscheidend

Wenn wir von einem Spieler sagen «der ist sehr schnell», meinen wir meistens sein Laufvermögen mit und ohne Ball. Schnell spielen heisst jedoch auch, dem Gegner gedanklich einen Schritt voraus zu sein, zu antizipieren, sich schnell zu entscheiden. Je nach Aktion, ob Torschuss, Dribbling oder Abspiel, werden unterschiedlich lange Entscheidungszeiten gemessen. Am meisten Zeit benötigt die Entscheidung für das Abspiel: Die sich laufend verändernden Positionen der Mitspieler und das Gegnerverhalten müssen abgeschätzt werden.

### Zwei bis acht Augenblicke

In Untersuchungen konnten mit Hilfe einer speziellen Kamera die Blickbewegungen von Spielern bei Torschuss situationen festgehalten werden. Entscheidungsschnelle Spieler zeichneten sich dadurch aus, dass sie nur zwei Blickbewegungen machen mussten, bevor sie aufs Tor schossen. Langsamere Spieler dagegen brauchten bis zu acht Augenblicke. Ihre Entscheidungszeit war deshalb mehr als doppelt so lang.

### Gedankliche Sprinter

Es konnte nachgewiesen werden, dass zwischen den Handlungszeiten bei Aufgaben ohne und mit Entscheidungsanforderungen keine Zusammenhänge bestehen. Das bedeutet, dass beispielsweise läuferisch schwächere Spieler, ihre Aktionsschnelligkeit durch blitzschnelles Analysieren und Entscheiden kompensieren. Das hat Konsequenzen für die Eignungsdiagnostik und die Gestaltung einer Trainingseinheit.

### Langsame Kinder?

Ältere Spieler verfügen über jahrelange Erfahrungen im Lesen eines Spiels. Die Erkenntnis, dass Kinder und Jugendliche eine längere Entscheidungszeit benötigen, liegt deshalb auf der Hand. So verringert sich die Gesamthandlungszeit (siehe Kasten auf Seite 13) vom Kinder- zum Erwachsenenalter um 38 Prozent. Interessant ist dabei, dass sich die Handlungszeit bei Aufgabenstellungen «ohne Entscheidungsanforderungen» um 28 Prozent, bei Aufgabenstellungen «mit Entscheidungsanforderung» jedoch um 38 Prozent verbessert. Die Zunahme der Handlungsgeschwindigkeit erfolgt nicht kontinuierlich, sondern in Schüben. Phasen mit einer beschleunigten Entwicklung sind bei den Zehn- und Elfjährigen und bei den Vierzehn- und Fünfzehnjährigen festzustellen.

**Weineck, J.:** Optimales Fussballtraining. Nürnberg, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992, Seiten 387 bis 390.



## Der Ex-Profi und heutige NLA-Assistent: Die Strafraumspieler verschwinden

**A**nnahme. Ein kurzer Blick zum Mitspieler. Abspiel. Ein Doppelpass, ein langer Ball raus auf den Flügel, und schon ist der Raum überbrückt. Die Spieler der U17-Mannschaft vom GC trainieren, neben dem Hardturmstadion. Acht gegen acht. Ein Tor kann nur durch Direktabnahme erzielt werden. Der Trainer, Mats Gren, spielt mit, gibt kaum Anweisungen. Nur einmal wird er kurz deutlich. Nachdem ein Spieler den Ball viel zu lange gehalten und prompt verloren hat, ruft der ehemalige Champions-League-Spieler bestimmt: «Spiel den Ball!»

### Kompensation durch Antizipation

«Der physisch schnellste Spieler war ich nie.» gibt Mats Gren freimütig zu. Obwohl er als Schüler in Schweden ein Leichtathletikgymnasium besuchte und dort wertvolle koordinative Grundlagen erwarb. «Ich konnte jedoch Defizite durch Antizipation und Stellungsspiel kompensieren.»

Der gebürtige Schwede hat auf allen Positionen gespielt. Er weiß, wo es welche Schnelligkeit braucht, welche Spielsysteme mit schnellen Spielern möglich, und welche mit langsamem «gefährlich» sind. «Ich brauche als Coach etwas Zeit, um die Fähigkeiten der Spieler beurteilen zu können, die mir zur Verfügung stehen. Dann entscheide ich mich für eine Spielweise. Ich wähle ein System, das den unterschiedlichen Fähigkeiten meiner Spieler am besten entspricht und Erfolg versprechend ist.» Solässt er seine U17-Junioren in einem 3:4:3 System spielen. Eine Aufstellung, die nur dann Sinn macht, wenn schnelle Spieler an den Flügeln Druck machen. Oft sei es aber nicht so, dass ein schneller Sprinter auch gut und schnell antizipiere. So hat er als Aktiver auch schon mit Spielern die Abwehr gebildet, die zwar um einiges schneller waren wie er, diese Schnelligkeit jedoch auch brauchten, weil sie das Spiel weniger gut lesen konnten und schlecht im Raum standen.

### Das Spiel schneller machen

«Wenn ein Spieler jahrelang Schnelligkeitsübungen mit Ball machen muss, wird er diesen später nur ungern abspielen.» Mats Gren spricht ein Problem an, das auch in anderen Mannschafts- und Ballsportarten eine wichtige Rolle spielt: Durch vorwiegend balltechnisch orientierte Übungsfor-

men bleibt das schnelle Spiel auf der Strecke. Nur, wie sehen Übungsanordnungen aus, mit denen ein solches Manko verhindert werden kann? Welche Alternativen hat man zu den nach «Schema-F» ablaufenden Pass- und Laufwegformen, die nur bedingt als «spielnah» bezeichnet werden können? Mats Gren versucht das Entscheidungsmoment zu integrieren, indem er eine zuerst relativ einfache Übung aufbaut, die dem Spieler zwei Lösungswege offen lässt. Nach und nach wird die Übung komplexer, und auch die Mitspieler sehen sich immer vor Entscheidungen gestellt. Auf diese Weise kann der Trainer auch analysieren, weshalb ein Spieler in gewissen Situationen immer die falsche Entscheidung trifft. «Um besser korrigieren zu können, muss ich verstehen, weshalb ein Spieler die Situation anders gesehen hat als ich. Ich frage ihn, weshalb er sich in dieser Situation so verhalten habe.» In solchen Gesprächen könne der Coach sehen, was die Spieler wahrnehmen. Vielleicht beschäftigen sie sich zu lange mit etwas Nebensächlichem oder reagieren auf ein Signal, das für den Spielverlauf unwichtig ist. Alles Elemente, die das Spiel langsam machen würden.

Besonders fördernd für die Schnelligkeit sind zudem Spiele, in denen nur zwei Ballberührungen (Annahme-Abspiel) pro Spieler erlaubt sind oder in denen gezielt in die Tiefe gespielt wird. Letzteres verbessert der Trainer, indem er auf einem relativ schmalen und langen Feld spielen lässt. **m**

### Der schnelle Fussballer ...

- nimmt schnell wesentliche Informationen zum Spielgeschehen auf, verarbeitet und bewertet diese: **Wahrnehmungsschnelligkeit**.
- ahnt auf der Grundlage von Erfahrungswissen und aktueller Situation die Aktionen des Gegners/Mitspielers und die Spielentwicklung voraus: **Antizipations schnelligkeit**.
- entscheidet sich in kürzester Zeit für eine effektive Handlung aus der Vielzahl der Möglichkeiten: **Entscheidungsschnelligkeit**.
- reagiert schnell auf überraschende Aktionen von Ball, Gegner, Mitspieler: **Reaktionsschnelligkeit**.
- führt in Höchstgeschwindigkeit Bewegungen zyklischer oder azyklischer Natur aus: **Aktionsschnelligkeit ohne Ball**.
- führt in Höchstgeschwindigkeit Aktionen mit dem Ball aus: **Aktionsschnelligkeit mit Ball**.

**Weineck, J.:** Optimales Fussballtraining. Nürnberg, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992, Seiten 378.

# Sports

# Switzerland-France



## SPIELFELD FREI FÜR DIE CHAMPIONS!



Anlässlich seines 100jährigen Jubiläums unterstützt der Fussball-Weltverband FIFA den CREDIT SUISSE CUP, die offizielle Schulfussball-Meisterschaft des SFV. Wir lassen den Traum vom grossen Auftritt wahr werden und feiern die zukünftigen Schweizer Fussball-Champions.



Germany  
Spain -  
Portugal  
Brazil -  
France -  
Italy - Bi  
England  
Portugal

A. France  
Spain  
Germany  
Brazil  
England  
Italy  
Portugal

Sturme  
With m  
football is int  
Besides the