

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	Badminton
Anforderungen Schnelligkeit	In der Leichtathletik ist die Schnelligkeit eine Grundvoraussetzung für alle Disziplinen	Im Spitzenfussball führen die Spieler durchschnittlich alle 90 Sekunden einen Sprint aus.	Antizipations-, Reaktions-, Beschleunigungs- und Aktions-schnelligkeit sind leistungsbeeinflussende Faktoren im Unihockey.	Beim Reagieren auf gegnerische und Realisieren eigener Aktionen kommt der Schnelligkeit hohe Bedeutung zu.
Trainingsgruppe	Knaben und Mädchen 15–20	Knaben und Mädchen 15–20	Knaben und Mädchen 15–20	Knaben und Mädchen 15–20
Niveau	Leistungsorientierter Nachwuchs	Junioren Breiten- und Spitzenfussball	Leistungsteams (U16/U18/U21)	Leistungsorientierter Nachwuchs
Zeitpunkt/Periode	Vorbereitungs-/ Vorwettbewerbperiode	Wettkampfperiode	Wettkampfperiode	Wettkampfperiode
Inhalte und Dauer	Aufwärmen (30 Min.) inkl. Schwunggymnastik und Sprint-ABC	Aufwärmen (30 Min.) Spielform inkl. Laufkoordination (Laufen mit Leiter)	Aufwärmen (15 Min.) Spielform inkl. 4 Steigerungsläufe diagonal über das Spielfeld	Aufwärmen (20 Min.) Spielform inkl. Gymnastik ■ «Drive-Team» (S. 11): 2 x 30 Sek. ■ «Deckenkoller» (S. 7): je 15 x Vor- und Rückhand
	Schnelligkeit (60 Min.) ■ 3 Steigerungsläufe 60m ■ 3 Startläufe 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.	Schnelligkeit (20 Min.) ■ Teamwettkampf oder Vierecksprint oder Verfolgungsrennen (S. 10): 3 Serien à 5–8 x Pausen: 1–1,5 Min. (vollständige Erholung) Serienpause: 6 Min.	Schnelligkeit (20 Min.) ■ «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.	Schnelligkeit (20 Min.) ■ «Netzsprint» (S.11): 5 x (für jeden gewonnenen Ballwechsel 1 Punkt), dazwischen 1 Min. Netzspiel als aktive Pause ■ «One Step» (S.11): 4 x, nach jeder Wiederholung Aufgabenwechsel ■ «Multifeeding» (S.11): 3–4 x, nach jeder Wiederholung Aufgabenwechsel
		Technik/Taktik (15 Min.)	Technik/Taktik: (20 Min.)	Technik/Taktik (20 Min.)
		Spiel (20 Min.)	Spiel (30 Min.)	Spiel (20 Min.)
	Auslaufen, Gymnastik (15 Min.)	Ausklang (5 Min.)	Auslaufen: (10 Min.)	Auslaufen, Gymnastik (10 Min.)

Keine Zeit verlieren!

Sieben Empfehlungen zum Schnelligkeitstraining.

Frühzeitig 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. //