

Hinweise zum Schnelligkeitstraining

Sollte ein Spieler bei einem durchgeführten [Sprinttest](#) negativ auffallen, so sollte es für den Trainer an der Zeit sein, Überlegungen für die weitere Vorgehensweise anzustellen. Hat man mit dem Sportler noch nie versucht, die Schnelligkeitsleistung individuell zu erhöhen, ist der Weg mit dem geringsten Aufwand, zunächst die Koordination der Laufbewegung zu schulen. Wurde schon in diese Richtung gearbeitet, erscheint es sinnvoll, über ein Krafttraining die muskulären Voraussetzungen zu verbessern. Die Vorgehensweise für ein Schnellkrafttraining ist zunächst einmal der Versuch, das vorhandene Potential durch Koordinationstraining besser zu nutzen.

Grundsätzliche trainingspraktische Überlegungen:

- Im Jugendbereich sollte ein Krafttraining mit Zusatzgewichten frühestens mit dem Eintritt in die Pubertät erfolgen.
- Ab dem neunten Lebensjahr ist bereits ein Schnelligkeitstraining (Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit) möglich.
- Für die fußballspezifische Schnelligkeit müssen vor allem die Wadenmuskulatur, die Kniestrecker (Oberschenkelvorderseite), die Kniebeuger (Oberschenkelrückseite) und die Hüftstreckmuskulatur (Gesäß) trainiert werden.
- Neben dem gezielten Krafttraining empfehlen sich als Zusatzsport Sportarten mit hohen Schnelligkeitsanforderungen (z. B. Squash oder Badminton).
- Die Bewegungsschnelligkeit (Schrittfrequenz) wird mittels Kniehebeläufen, Treppenläufen oder Bergabläufen in möglichst hoher Frequenz gesteigert.

- Bergaufläufe, Widerstandsläufe gegen Zugschlitten oder Partner wirken sich positiv auf die Koordination der Laufbewegung aus.