

## Schnelligkeit- und Kräfteinheit

---

### Ziele der Trainingseinheit

- | Die Organisation einer Schnelligkeitseinheit mit Serien, Wiederholungen + Pausen kennen lernen
- | Unterscheiden zwischen der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit (Ausführung)
- | Die Laufschiule als ausbildende Basis der Schnelligkeit verständlich machen und anwenden
- | Die ausbildende Basis der Kräftigung kennen
- | Die Basisbewegungen des Programms "Top" kennen lernen

### Methodologie der Lehre

#### 1. Die Einheit wird durch den Instruktor dirigiert, der die Akzente setzt auf:

- | Die Organisation des Feldes: Arbeitsfläche für die Schnelligkeit, die Laufschiule (zu hohe Intensität verhindern)
- | Die Schaffung der Gruppen, um die totale Erholung zu verbessern
- | Die Vermittlung gewisser Basisgesten für die Geschwindigkeit, vor allem für die Laufschiule, die als erste Arbeit der Schnelligkeit vorgestellt wird (Koordination, Arbeit der Arme + Körperposition)
- | Für die Übungen der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit
  - Den Wettbewerb forcieren, um die maximale Schnelligkeit zu fördern (Duell, Verfolgung, Stafetten, Mannschaftsspiele)
- | Während dem Einlaufen
  - Einige für die Schnelligkeit notwendige Kräftigungsübungen einbauen; am Ende der Einheit (Zurück in die Ruhe) auf diese Übungen zurück kommen, um die Vermittlung dieser Übungen zu

#### 2. Der Inhalt der Demonstration der Schnelligkeit beinhaltet:

- | Aufgleisung adaptiert mit einem Ball pro Spieler, einige Übungen zur Kräftigung (1 Serie Rumpf und Beine) alternierend mit Jonglage oder anderen Finten

**20-25'**

#### | Arbeit der Schnelligkeit

- Laufschiule : Skipping variiert vorwärts-rückwärts, seitlich, kurze Schritte, etc "**DVD Schule Tanner**" **10-15'**
- 2-3 Reaktionsübungen, mit und ohne Ball, mit **visuellem Signal** / 5-10m **15'**
- 2-3 getrennte Übungen der Aktionsschnelligkeit ohne Ball 10-20-30m /asymmetrische Läufe **15'**
- 2-3 Schnelligkeitsübungen integriert mit Ball **15'**

#### | Spiele

- Reaktionsspiele, die Schnelligkeit, auf kleinen Flächen **15'**

#### | Zurück in die Ruhe **10'**

- Vertiefung der Arbeit der muskulären Kräftigung

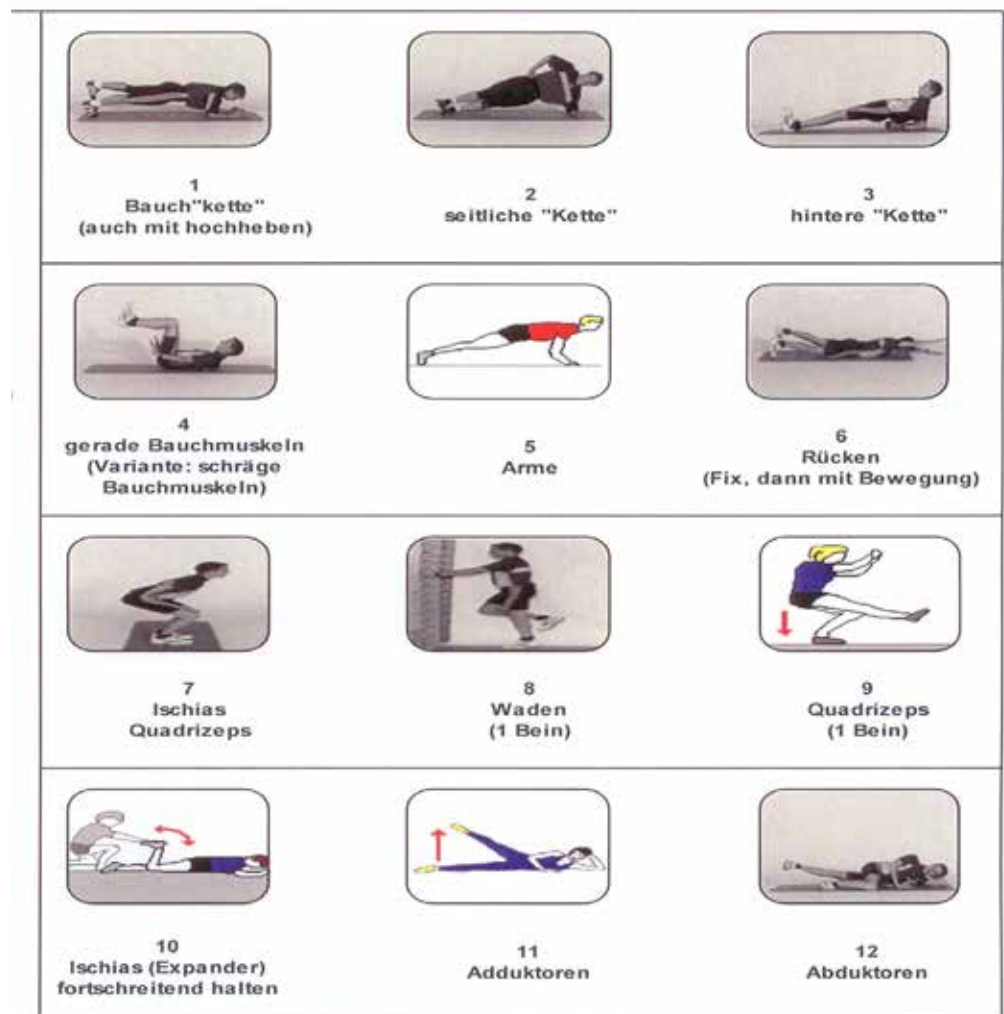
#### 3. Erinnerung der Element während der Theorie « *Training CO2* »

- Präzisierungen für die Dosierung (Serien, Wiederholungen + Pausen)
- Welche Einheit der Woche wird für die Arbeit der Schnelligkeit, der Kräftigung geplant
- Fragen

## Kräftigungsprogramm « TOP »

### Coaching

- Die Übungen korrekt ausführen
- Beginnen ohne Bewegungen zu machen (statisch)
- Die falschen Positionen korrigieren:
  - Die ventrale und dorsale Kette
  - Mit dem Rücken zum Boden
  - Der Arme
  - Des Kopfes
  - Immer gut atmen



### Organisation




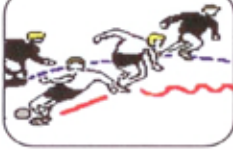
- ! Serie
  - 1 bis 3
- ! Wiederholungen
  - 15 bis 30 in Bewegung oder 15 bis 30" statisch
- ! Erholung
  - 30 bis 45" zwischen den Übungen
- ! Dieses Programm der Basis kann als ergänzende Krafteinheit wiederholt werden (Individualisierung). Dieses Programm kann auch während dem Einlaufen gemacht werden

## Reaktions- und Startgeschwindigkeit – auditives Signal

### Coaching

Koordination, Explosivität, Konzentration, Aggressivität, Bestimmtheit

- Möglichkeit den Ball zu nehmen am Ende des Sprints (Realisierung eines Passes, einer Kontrolle oder einer Verkettung Kontrolle-Schuss)

<p><b>1. "Akustisches-visuelles Signal"-Übungen</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Sitzend! Kniend! Raus aus dem Viereck! Auf den Rücken liegen! Auf den Bauch liegen!</li><li>&gt; Befehle durch eine Pfeife: 1 Pfiff = Sitzend, 2 Pfiffe = liegend, 3 Pfiffe =....</li><li>&gt; Befehle durch Bewegungen: Arm oben = liegend, gestreckter Arm = aus dem Viereck raus, ...</li></ul>
<p><b>2. Reaktionsspiel mit einem Ball: (1 Ball pro Spieler)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Sitzend! Kniend! Raus aus dem Viereck! Auf den Rücken liegen! Auf den Bauch liegen!</li><li>&gt; Befehle durch eine Pfeife : 1 Pfiff = den Ball wechseln, 2 Pfiffe = auf den Ball sitzen</li><li>&gt; Befehle durch Bewegungen: Arm oben = den Ball stoppen</li></ul>
<p><b>3. Hase und Verfolger: (Mannschaftsspiel)</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 2 Vierecke von 10m; Distanzen 25m.</li><li>&gt; 1 Mannschaft in einer Reihe im Viereck &gt; Jäger!</li><li>&gt; 1 Mannschaft im Schwarm im anderen Viereck &gt; Hase!</li></ul> <p>Anweisung: Beim Signal des Trainers geht der erste Jäger im anderen Viereck einen Hasen fangen. Als er ihn berührt, verabschiedet sich der Hase vom Viereck und der Jäger geht in sein Viereck zurück und wählt den nächsten Jäger aus.</p>
<p><b>4. Reaktion im Duell:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; schneller Lauf in Richtung des Trainers, der mit einer Armbewegung die weitere Richtung anzeigt (nach rechts, nach links oder zurück).</li></ul> <p>Variante: &gt; zu Zweit &gt; Reaktion wird von einem 10m entfernten Spieler gegeben, und wenn dieser Spieler nach rechts geht, dann muss der andere Spieler nach links abbiegen.</p>


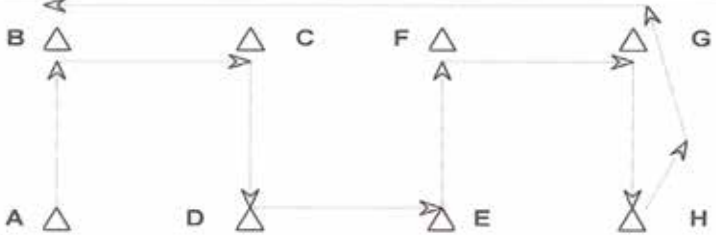






### Organisation

- ! Serien
  - 3 oder 4
- ! Wiederholungen
  - 4 oder 5 Mal
- ! Distanz
  - 5 bis 20 m
- ! Erholung
  - Zwischen den Serien : 2 bis 3'
  - Zwischen den Wiederholungen : Rückkehr im Schrittempo
- ! Totales Volumen
  - ca. 150 m
  -

## Beschleunigungsschnelligkeit (zyklisch – azyklisch)

### Coaching

- Fordern für die Lauftechnik
  - Die Übungen vorzeigen
  - Die maximale Schnelligkeit suchen
  - Ab der 2. Übung, das Duell annehmen
- Möglichkeit mit 2 oder 3 Übungen zu arbeiten

	
<b>1</b>	<p>Parcours ohne Ball:</p> <p>&gt; Wechselnd zwischen den Hüttchen: Hoppers, Kreuzschritt, anfersen/hoch, Knie hochheben, Skipping, Tripling, Rückwärtslauf. Zwischen den Hüttchen G und B, progressive Beschleunigung.</p> <p>&gt; progressiver Lauf von schneller zu maximaler Schnelligkeit.</p>
	
<b>2</b>	<p>Parcours ohne Ball:</p> <p>&gt; 4-6 Skipping und progressiver Sprint von 10-20-30-40m, gefolgt von einem Lockerungslauf.</p> <p>&gt; auch mit Beschleunigung, Finte, Beschleunigung, Bremsung, Beschleunigung möglich.</p>
	
<b>3</b>	<p>Parcours ohne Ball:</p> <p>&gt; Anlauf von 10m und Sprint mit Richtungswechseln von 10-20-30-40m, gefolgt von einem Lockerungslauf.</p>
	
<b>4</b>	<p>Parcours ohne-mit Ball: (links und rechts)</p> <p>&gt; Sprint 15m, Doppelpass und Sprint 10m.</p> <p>&gt; Sprint 15m, Ball An-und Mitnahme, Sprint 10m mit dem Ball + Pass oder Torschuss.</p>









### Organisation

- ! Serien
  - 2 bis 4
- ! Wiederholungen
  - 3 bis 4 Mal
- ! Dauer des maximalen Sprint
  - 6 à 8"
- ! Erholung
  - Zwischen den Serien : 3 bis 5' (passiv + aktiv)
  - Zwischen den Wiederholungen : Rückkehr im Schritttempo
- ! Integration des Balles
  - Den Ball kontinuierlich einbauen

## Start- und Reaktionsschnelligkeit - integriert

### Coaching

- Qualität und Effizienz der Technik
- Lauftechnik und erhöhte Schnelligkeit
- Zuerst Arbeit ohne Torhüter, danach mit Torhütern
- Organisation der Bälle stehen zur Disposition

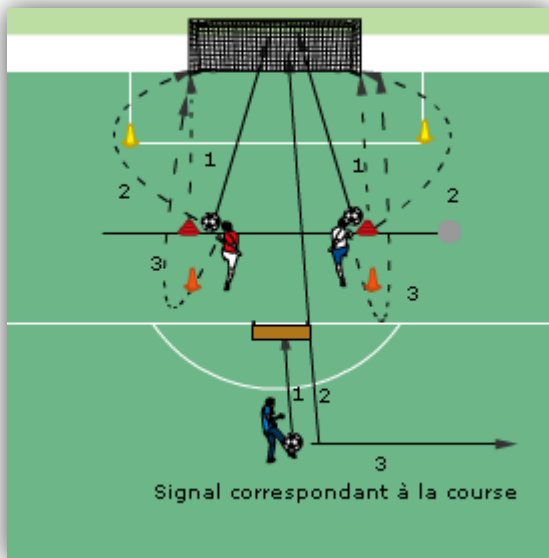
	
<p>1 Zu zweit. A (mit Ball) ist 20m vom Tor entfernt, die Torschusslinie ist 10m davor. B befindet sich 5m hinter A. Bei einem Signal führt A den Ball bis zur Torschusslinie und schliesst ab. B versucht ihn daran zu hindern.</p>	
	
<p>2 Zu zweit. A und B neben dem Tor. Bei einem Signal, Ballführung bis zum Hüttchen, diesen "umdribbeln" und einen Torschuss abgeben, dann Sprint bis zum (Anfangs-) Pfosten.</p>	
	
<p>3 Zu zweit (2 Felder). A und B neben dem Hüttchen. Bei einem Signal, Ballführung um das Viereck, Ballführung bis zur 5m-Linie, dann Torschuss; Sprint zum Ausgangspunkt.</p>	
	
<p>4 A sprintet um die Hüttchen und versucht die Vorlage von C zu verwerten. Sobald dass A geschossen hat, sprintet B los. Auslaufen zum Ausgangspunkt. Die (Schuss-) Vorlage zum richtigen Zeitpunkt spielen, wenn Spieler A beim zweiten Hüttchen ist. Die Distanz des Torschusses verändern.</p>	

### Organisation

- ! Serien
  - 1 oder 2
- ! Wiederholungen
  - 3 bis 4 mal
- ! Distanz
  - 10 bis 20 m
- ! Erholung
  - Zwischen den Serien : 3 bis 4'
  - Zwischen den Wiederholungen : Rückkehr im Schrittempo (45'' à 1')
- ! Motivation
  - Mannschaftswettbewerb

## Kleine Spiele

aus *Mobile – Fussball und Schnelligkeit*



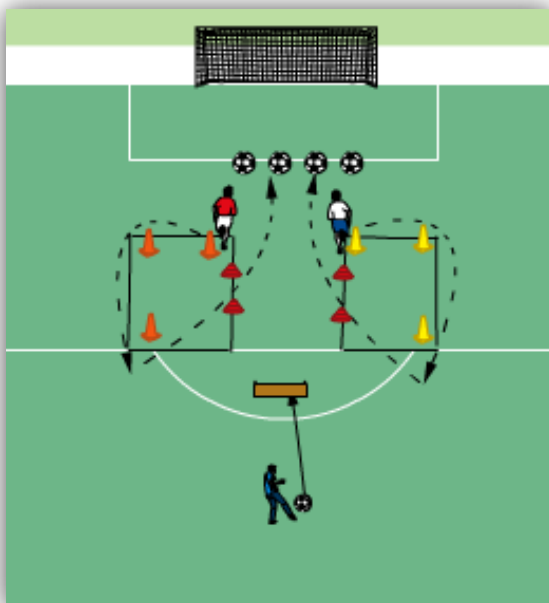
### Am Pfosten

A und B sind 10 Meter vom Tor entfernt platziert. Auf das visuelle Signal (Trainer mit Ball), schießen sie auf das Tor und rennen dann zu den Torpfosten um sie zu berühren.

- Ein Punkt pro erzielttes Tor und ein Punkt für den Sieger des Duells

### Variationen

3 Möglichkeiten für den Lauf und 3 verschiedene Signale des Trainers, die alle für einen Lauf stehen.



### Viereck

1 gegen 1. Die Bälle sind auf der 5 Meterlinie platziert. Die beiden Spieler beginnen mit dem Gesicht zum Tor. Auf das Signal, verschieben sie sich um die 3 Hütchen mit dem Körper immer zum Tor orientiert. Nach dem 3. Hütchen, sprinten sie zum Tor und schießen.

- Ein Punkt pro erzielttes Tor und ein Punkt für das erste Tor



### Jagdlauf

Der rote Spieler, der 35 Meter vom Tor entfernt ist, spielt für den gelben Spieler einen Pass in die Tiefe. Dieser sprintet und probiert zu treffen, bevor der rote Spieler ihn berührt.

- 1 Punkt wenn er trifft ohne vorher berührt worden zu sein und 1 Punkt, pro erzielttes Tor.

Wenn der rote Spieler den Ball erobert, kann er selber probieren ein Tor zu machen.