

# DIE SCHNELLIGKEIT MESSEN UND VERBESSERN

AUTOR  
Andreas Schmid

Leistungsdiagnostik ist auch im Amateurbereich möglich

Schnelle Spieler können Partien entscheiden, egal ob in der Kreis- oder Bundesliga. Dank der Fortschritte im technologischen Bereich können heutzutage Leistungstests auch im Amateurbereich angewandt werden und bilden so die Grundlage für die Verbesserung der Sprintfähigkeit und der Agilität.

## ANFORDERUNGEN IM FUSSBALL

Die Leistungsfähigkeit eines Fußballers basiert auf technischen, taktischen, psychischen und physischen Faktoren. Letztere bilden die Grundlage für das Erlernen und Umsetzen sportspezifischer Bewegungsaufgaben und unterteilen sich in Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit. Ein Bundesligaprofi läuft durchschnittlich elf Kilometer pro Spiel, was abhängig von seiner Position und der taktischen Ausrichtung seines Teams bis zu drei Kilometer nach oben

oder unten abweichen kann. Neben einem hohen Anteil regenerativer Aktionen wie Gehen und langsamen Joggen ist die Gesamtleistung geprägt durch Sprints, Sprünge, Richtungswechsel, Abstoppbewegungen und Beschleunigungen. Auch wenn Sprints und Läufe mit hoher Intensität statistisch gesehen nur 30 Prozent des Gesamten ausmachen, entscheiden sie sehr oft über Ballgewinn oder -verlust und über Torerfolg oder -vermeidung und gelten daher als dominierende Aktionen.

Foto: IMAGO/kolbert-press

Die eigene Sprintfähigkeit nutzen, um den Gegner hinter sich zu lassen.

Gleichzeitig ist in den vergangenen Jahren nicht nur die durchschnittliche Anzahl zurückgelegter Kilometer gestiegen, sondern vor allem auch die der Sprints. Trainer-Teams setzen vermehrt auf hohes Pressing, Gegenpressing und ein temporeiches Kombinationspiel nach vorne. Schnelle Spieler, die in kurzer Zeit abstoppen und beschleunigen können, sind daher heiß begehrt.

Im Vergleich zum Profifußball sind in den unteren Spielklassen und im Jugendbereich der Sprintanteil und die zurückgelegte Strecke pro Partie geringer. Eine Studie aus den Niederlanden zeigt aber, dass die Laufleistungen in der höchsten A-Juniorenklasse sehr nahe an die Werte im Profibereich herankommen.

**Schnell und wendig sein**

Spieler wie Leroy Sané oder Alphonso Davies erreichen eine Höchstgeschwindigkeit von 35 Kilometer pro Stunde und können allein durch ihr Tempo sowie ihre Tempowechsel und Dribblings den Gegner vor große Probleme stellen und Torchancen kreieren beziehungsweise verhindern. Die Schnelligkeit ist sowohl im Profi- als auch im Amateurbereich eine spielentscheidende Qualität und setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- > lineare Schnelligkeit,
- > schnelle Richtungswechsel,
- > Sprint-Wiederholungsfähigkeit.

Analysen im Profifußball zeigen, dass Sprints über Distanzen von bis zu zehn Metern knapp die Hälfte aller intensiven Läufe ausmachen und dass nur zehn Prozent länger als 30 Meter sind. Außenverteidiger und offensive Mittelfeldspieler sprinten vergleichsweise viel und länger, wohingegen zentrale Akteure in der Defensive und im Mittelfeld die wenigsten schnellen Läufe zurücklegen und die auch nur über eher kurze Distanzen.

Die zweite Säule neben der Schnelligkeit ist die Agilität. Im Durchschnitt verzeichnet ein Spieler pro Partie 50 schnelle Richtungswechsel. Er muss in der Lage sein, in kürzester Zeit zu sprinten, abzustoppen, die Richtung zu wechseln und wieder zu beschleunigen. Während sich zur Überprüfung und systematischen Verbesserung dieser Fähigkeiten und Fertigkeiten im professionellen Fußball der Einsatz leistungsdiagnostischer Tests längst etabliert hat, setzen auch immer mehr Amateurmanschaften und die Talentförderung auf diese Verfahren.

**LEISTUNGSDIAGNOSTIK**

Die Analyse der physischen Leistungsfähigkeit dient mehreren Zwecken. So kann der Trainerstab mithilfe standardisierter Testverfahren den Istzustand einzelner Spieler oder eines gesamten Teams bestimmen und darauf aufbauend Stärken-Schwächen-Profile erstellen. Die Ergebnisse geben Aufschluss über die Qualitäten des Einzelnen und ermöglichen die Erstellung

Foto: IMAGO/ULMER Pressebildagentur



Neben der linearen Sprintfähigkeit sind schnelle Richtungswechsel entscheidend, um den Gegner zu überwinden.

lung eines individuell abgestimmten Trainingsplans zur Verbesserung seiner Defizite. Sinnvollerweise werden die Tests vier- bis fünfmal pro Saison durchgeführt, um die Wirksamkeit der Trainingsmaßnahmen zu ermitteln. Neben der Anwendung im Erwachsenenfußball haben die Verfahren auch im Jugendbereich ihre Berechtigung, beispielsweise im Rahmen der Talentidentifikation des DFB. Seit mehreren Jahren testen die Stützpunkte regelmäßig die Leistungsfähigkeit ihrer Spieler auf allen Ebenen. Die Messungen geben einen Einblick in die genetischen Voraussetzungen der Kinder und lassen erahnen, wer die Fähigkeit haben könnte, in Zukunft das Tempo auf höchstem Niveau mitgehen zu können.

**Umsetzung in der Praxis**

Testungen der Sprintfähigkeit erfordern hohe körperliche Anstrengungen, weshalb ein sorgfältig durchgeführtes Warm-up von hoher Bedeutung ist. Die Spieler schützen sich so vor Verletzungen, sind aber vor allem auch in der Lage, ihre Höchstleistung zu erbringen. Zur Messung der linearen Laufgeschwindigkeit werden

Sprints über 30 Meter mit der Erfassung der Zwischenzeiten über 5, 10 und 20 Meter erhoben. Die Abschnitte der Messung unterteilen sich in die erste und zweite Beschleunigungsphase (0-5 und 5-10 Meter) und die maximale Laufgeschwindigkeit (20-30 Meter).

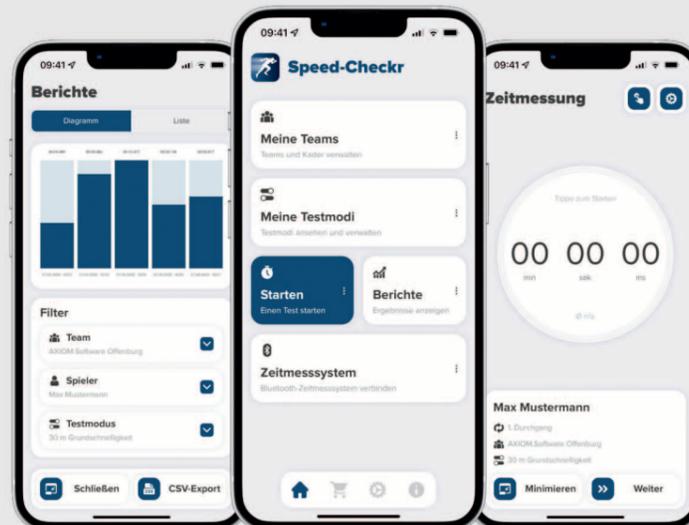
Die Agilität und die Qualität der schnellen Richtungswechsel misst man in einem Slalomparcours, der mit oder ohne Ball durchlaufen werden kann. Der Aufbau zwingt den Spieler, immer wieder abzustoppen und zu beschleunigen.

**Anwendungsmöglichkeiten im Amateurbereich**

Lange Zeit waren Testverfahren aufgrund der Kosten und des organisatorischen Aufwandes Profimanschaften vorbehalten. Heutzutage sind Lichtschranken-systeme und ihr Zubehör für Amateurvereine erschwinglich. Teamsportbedarf.de bietet mit Speed-Checkr beispielsweise ein Lichtschrankensystem inklusive Software für weniger als 600 Euro an.

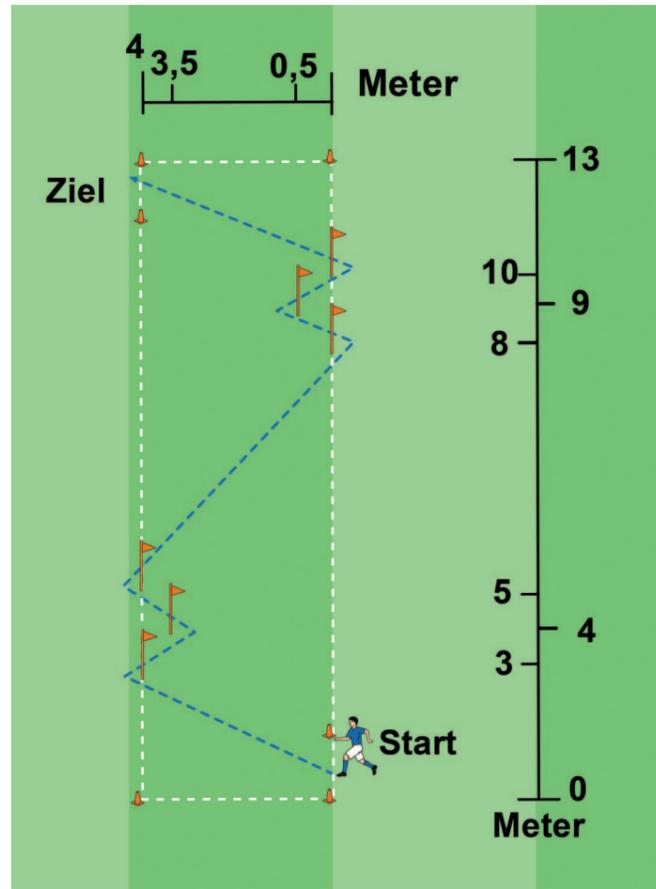
Zudem haben sich auch die Aufzeichnung und Analyse der Daten vereinfacht. Mithilfe der App von Speed-Checkr werden Ergebnisse direkt auf das Handy oder Tablet übermittelt und der Trainerstab kann die Werte dem jeweiligen Spieler sofort zuordnen. So entsteht keine Zettelwirtschaft, gehen keine Datenpunkte verloren und ein direktes Feedback ist möglich. Die App erleichtert zusätzlich die Auswertung, da sie automatisch die Werte vergleicht und keine manuellen Berechnungen getätigt werden müssen.

**MIT SPEED-CHECKR SCHNELL UND EINFACH ZUM ERGEBNIS**



Mit der aktuellen Version der Speed-Checkr App ist die Bedienung und Umsetzung der Testung noch einfacher und schneller als zuvor. Dank des neuen Designs und der benutzerfreundlichen Oberfläche kann man mit nur wenigen Klicks die Messung starten und stoppen und erhält in kürzester Zeit die Ergebnisse in der App. Im Analysebereich werden die Daten automatisch auf Spieler- und Teamebene eingepflegt, was dem Trainer einen sofortigen Überblick verschafft.

**SPEED AGILITY TEST**



**GESCHICKLICHKEITSTEST**

**ORGANISATION**

> Ein 13 x 4 Meter großes Feld mit einer Start- und Ziellinie und 6 Slalomstangen gemäß Abbildung markieren.



**ABLAUF**

- > Der Spieler steht in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß (bei Schwerpunkt Laufgewandtheit) bzw. dem Ball (Dribbling) unmittelbar vor der Startlinie.
- > Nach der Freigabe durch den Trainer entscheidet er selbst, wann er startet, und sprintet bzw. durchdribbelt den Parcours bis über die Ziellinie.
- > Fällt eine Stange um, so gilt dies als Fehlversuch.
- > Ist der Ball bei der Überquerung der Ziellinie weiter als 1 Meter vom Fuß entfernt, so ist dies ebenfalls als Fehlversuch zu werten.
- > Nach einer Pause von mindestens 60 Sekunden den jeweils zweiten Durchgang beginnen.

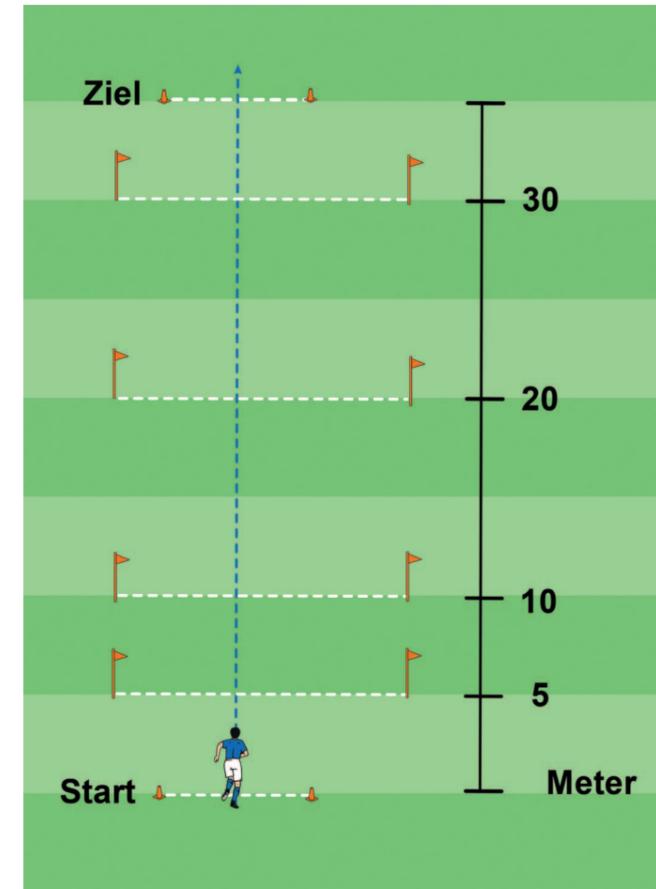
**HINWEISE**

- > Der Start birgt eine hohe Fehlerquelle, sei es durch einen fliegenden Start, der die Zeiten verzerrt, oder ein zu frühes Auslösen der Lichtschranke aufgrund einer falschen Körperhaltung (z. B. eine Hand vor dem Körper).
- > Der Parcours kann mit oder ohne Ball durchlaufen werden.

**ZIELE**

> Messung der Geschicklichkeit und Agilität

**5-10-20-30 METER LINEARSPRINT**



**SCHNELLIGKEITSTEST**

**ORGANISATION**

> Eine Startlinie markieren und davor bei jeweils 5, 10, 20 und 30 Metern eine Lichtschranke aufbauen.



**ABLAUF**

- > Der Start erfolgt aus der Schrittstellung.
- > Der vordere Fuß befindet sich circa 1 Meter hinter der Startlinie.
- > Der Spieler startet selbstständig ohne Signal.
- > Er hat 2 Versuche, zwischen denen eine Pause von mindestens 2 bis 3 Minuten liegt.

**HINWEIS**

> Der Start birgt eine hohe Fehlerquelle, sei es durch einen fliegenden Start, der die Zeiten verzerrt, oder ein zu frühes Auslösen der Lichtschranke aufgrund einer falschen Körperhaltung (z. B. eine Hand vor dem Körper).

**ZIELE**

> Messung der Antritts- und Sprintgeschwindigkeit

	NORMWERTTABELLE AUS DEM DFB-TESTMANUAL 2022 IN SEKUNDEN							
	Gewandtheit				Dribbling			
	männlich		weiblich		männlich		weiblich	
	Tiefstwerte	Höchstwerte	Tiefstwerte	Höchstwerte	Tiefstwerte	Höchstwerte	Tiefstwerte	Höchstwerte
<b>U11</b>	9,66	7,91	9,71	7,91	14,37	10,34	15,28	10,72
<b>U12</b>	9,47	7,76	9,6	7,86	13,49	10,07	14,56	10,54
<b>U13</b>	9,23	7,62	9,31	7,76	12,81	9,78	13,57	10,22
<b>U14</b>	9,05	7,50	9,19	7,68	12,33	9,57	12,79	10,00
<b>U15</b>	8,93	7,41	9,21	7,53	12,12	9,4	12,88	9,85

	NORMWERTTABELLE AUS DEM DFB-TESTMANUAL 2022 IN SEKUNDEN															
	5 Meter				10 Meter				20 Meter				30 Meter			
	männlich		weiblich		männlich		weiblich		männlich		weiblich		männlich		weiblich	
	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
<b>U11</b>	2,1	1,1	2,30	1,3	2,39	1,99	2,25	2,05	4,14	3,47	4,16	3,53	5,35	4,85	5,4	5
<b>U12</b>	2,05	1,08	2,1	1,1	2,34	1,94	2,22	2,02	4,02	3,39	4,07	3,41	5,25	4,75	5,3	4,9
<b>U13</b>	1,72	1,02	2,08	1,05	2,29	1,89	2,15	1,95	3,92	3,29	3,96	3,31	5,15	4,65	5,2	4,8
<b>U14</b>	1,49	0,99	1,75	1,02	2,22	1,82	2,09	1,90	3,8	3,16	3,84	3,25	5,05	4,55	5,1	4,7
<b>U15</b>	1,46	0,96	1,52	0,99	2,16	1,78	2,05	1,85	3,67	3,05	3,77	3,21	4,85	4,35	5	4,6



**MIT 10 STEPS ZU DEN LETZTEN 10%**

Dieser Band bietet **Ideen und Inputs** zur Entwicklung mentaler Stärke und ist **für jeden Fußballspieler** zum Selbststudium genauso geeignet wie **für Trainer** im Amateur- und Profbereich!

**MENTALITÄT ENTWICKELN. Wie man die letzten 10 Prozent herausholt. 68 Seiten • 14,80 €**

0251/23005-11 • philippka.de



**Fußballtraining & Charakterentwicklung!**

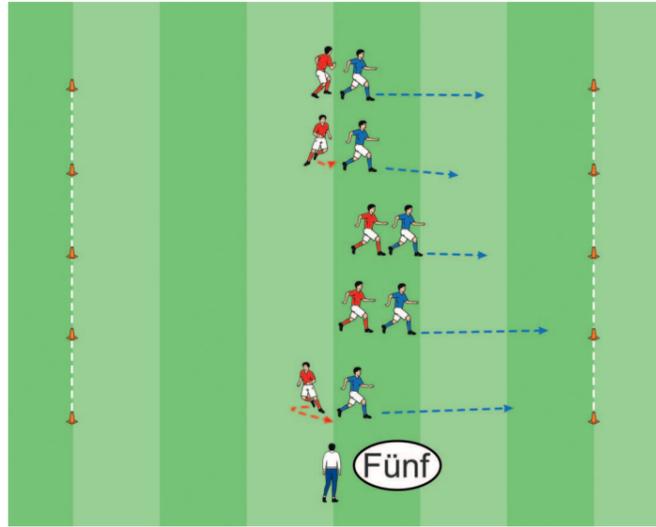
Tägliche Charakteranimationen helfen Dir, Deine Ziele zu erreichen!

**[www.charakter-geschichte.de](http://www.charakter-geschichte.de)**

Was steckt hinter NaCaPro? QR-Code scannen und mehr über unser Projekt erfahren.



ÜBUNGEN ZUR SCHNELLIGKEIT UND GESCHICKLICHKEIT



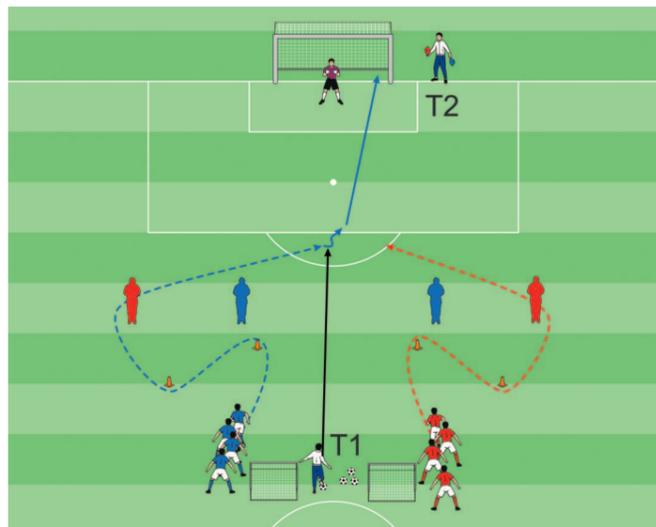
**STAFFELSPIEL**

**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > Im Abstand von 30 Metern zwei 20 Meter lange Linien markieren.
- > 2 Fünfer-Teams bilden und die Spieler der Mannschaften einander gegenüber mittig zwischen den Linien aufstellen.
- > Der Trainer ruft eine Zahl (hier: „Fünf“) auf.
- > Bei einer ungeraden Zahl wird Rot Fänger und Blau Läufer.
- > Blau versucht, über die Linie in seinem Rücken zu laufen, ohne gefangen zu werden.
- > Bei gerader Zahl wird Blau Fänger.

**HINWEIS**

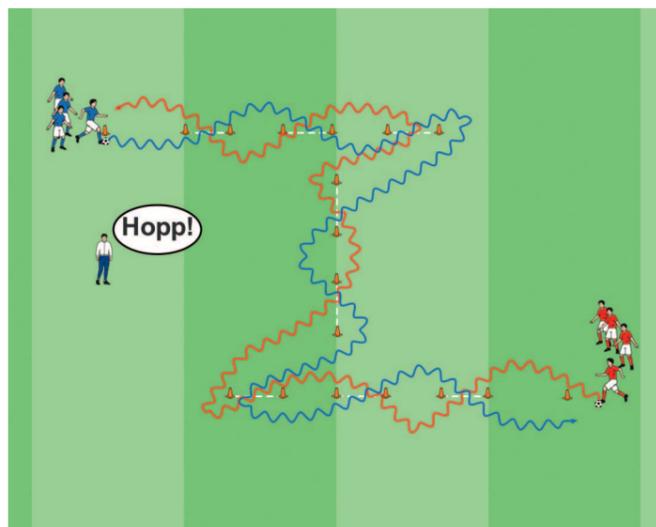
- > Auf vollständige Pausen achten, da es sich andernfalls um kein Schnelligkeitstraining handelt.



**SPRINT UND AGILITY IM 1 GEGEN 1**

**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > Vor dem Strafraum mit 1 Tor mit Torhüter 2 Parcours mit je 2 verschiedenfarbige Dummies (hier: rot und blau) und 2 Hütchen gemäß Abbildung errichten.
- > Am Mittelkreis 2 Minitore aufstellen.
- > Trainer 1 steht mit Bällen zwischen den Minitoren, Trainer 2 mit je 1 roten und blauen Hütchen neben dem Tor mit Torhüter.
- > 2 Teams bilden und neben die Minitore verteilen.
- > Auf ein Kommando umlaufen die ersten Spieler die beiden Hütchen.
- > Nach Passieren des zweiten Hütchens gibt Trainer 2 ein visuelles Signal (rotes oder blaues Hütchen) und bestimmt damit den Dummy, der jetzt umlaufen werden muss.
- > Trainer 1 passt in die Tiefe und der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, darf auf das Tor abschließen.
- > Der andere ist Verteidiger und kontert nach Ballgewinn auf die Minitore.



**DRIBBELLABYRINTH**

**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > 8 Dribbellore in einem Abstand von jeweils 1 Meter zueinander und 2 Starthütchen gemäß Abbildung aufbauen.
- > 2 Teams bilden und auf die Starthütchen verteilen.
- > Die jeweils ersten Spieler starten auf Kommando (hier: „Hopp!“) und versuchen, schnellstmöglich durch alle Hütchentore auf die andere Seite zu dribbeln.

**VARIATIONEN**

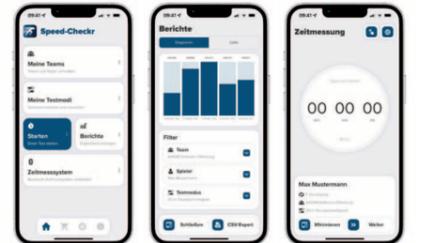
- > Einen halbaktiven Gegenspieler bestimmen, der die Dribbellore blockieren darf.
- > Technische Vorgaben:
  - Nur mit dem schwachen Fuß dribbeln.
  - Abwechselnd den Ball mit dem linken und rechten Fuß berühren.



**Neuheit!**



Mit SpeedCheckr und der SpeedCheckr-App schnell und einfach zum Ergebnis



**Speed-Checkr - Lichtschranken-Zeitmesssystem**

Sie erhalten ein hochwertiges Zeitmesssystem zur Ergänzung Ihres Speed-Checkr Leistungstests. Das Set besteht aus 2 Lichtschrankensystemen inkl. Reflektoren, 4 Stativen und einer passenden Aufbewahrungsbox. Die Lichtschranken können spielend leicht über die Bluetooth Funktion in der „Speed-Checkr“-App verbunden werden. Innerhalb kürzester Zeit erstellen Sie so Ihr Zeitmesssystem. Die Zeiten, welche bis auf die hundertstel Sekunde genau gemessen werden können, werden direkt in der App über Handy oder Tablet angezeigt und können so den Spielern zugeordnet werden. Die beiden Lichtschranken können bei ideal Bedingungen max. 100 m von einander entfernt stehen und halten die Verbindung aufrecht. Es sind alle Geschwindigkeiten zwischen 1 km/h und theoretisch 100 Stunden km/h möglich. Die Daten sind automatisch in der App ersichtlich, können aber auch als Bericht (CSV Datei) per E-Mail exportiert werden.

Art.Nr. 3615

**nur € 599,90**



**Trainingshilfen Set (19-teilig) - für Speed-Checkr Leistungstest**

Sie erhalten ein hochwertiges Trainingshilfen Set (19-teilig) zur idealen Ergänzung Ihres Speed-Checkr Leistungstests. Das Set besteht aus modernen und hilfreichen Utensilien. Enthaltene Equipment für die Leistungsmessung: 4x T-PRO Pylonen (Höhe: 23 cm) - Farbe: Rot, 6x Scheibenfuß - für Stangen ø 25 mm, 7x Hürdenstangen (2-teilig) - Länge: 170 cm, 1x Rollbandmaß (Fiberglas) - Länge: 50 m, 1x Tasche für Kombihürden (Ser Set) - hochwertig. Die im Set enthaltenen Artikel können Sie auch einzeln in unserem Shop erwerben.

Art.Nr. 3553 nur € 79,90

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne  
Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung  
....und vieles mehr!

Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preisänderungen, die der Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten. WEZE-ID: 99033333

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop!

Service-Kontakt:  
info@team sportbedarf.de



Offizieller Partner für Trainingshilfen



Offizieller Partner des BUNDES DEUTSCHER FUßBALL-LEHRER kompetenz im Fußball