

# Schnelligkeit

**Hans Jermann**

1<sup>st</sup> Teamsports



Technische & taktische Übungen  
zur Verbesserung spezifischer Schnelligkeit

# INHALT

Seite

Konditionsfaktoren

---

Schnelligkeit

---

Reaktionsschnelligkeit

Kinderfussball  
Juniorenfussball  
Komplex-Übungen

---

Antrittsschnelligkeit

Kinderfussball  
Juniorenfussball  
Komplex-Übungen

---

Frequenzschnelligkeit

Kinderfussball  
Juniorenfussball  
Komplex-Übungen

---

Aktionsschnelligkeit

Kinderfussball  
Juniorenfussball  
Komplex-Übungen



# SCHNELLIGKEIT

## Aufbau der Schnelligkeit

### Antizipation (die Spielsituation lesen, interpretieren und handeln)

Der schnellste 100m-Läufer ist nicht zwingend der schnellste Fußballer. Da sich die Spielsituationen laufend ändern, d.h. ein Spieler muss sich während 90 Minuten Spieldauer ca. 1000 mal auf neue Situationen einstellen. Jeder dieser Entscheidungen führt zu einer Handlung, auch wenn der Spieler entscheidet: „nichts zu tun“ ist das ein Entscheid.

### Reaktionsfähigkeit (die ersten 1 - 3 m)

Die Reaktion wird ausgelöst durch seinen Entscheid aufgrund der neuen Spielsituation, visuell, vokal, oder taktil d.h. er wird berührt, wie das bei stehenden Bällen sehr häufig vor kommt. Antizipation und Reaktionsfähigkeit haben im Fussball mehr Gewicht als im Laufsport, denn dort gibt praktisch keinen Entscheid zu fällen, es heisst: „warten, Schuss, los .....!“

### Antrittsschnelligkeit (Beschleunigung)

Wie schnell bin ich auf den ersten 5 - 10 m? Wie stark ist der Antritt? Wie schnell ist meine Frequenz (Schrittfolge) und wie ist der Wechsel von ganz kurzen Schritten (Start) zu langen während der Zeit der Beschleunigung? Antrittsschnelligkeit wird sichtbar in Ballnähe und beim Dribbling und im Wechsel der Frequenzen).

### Aktions- und Frequenzschnelligkeit

Nach der Beschleunigung folgt die Aktionschnelligkeit, d.h. die maximale Bewegungsschnelligkeit. Diese Schnelligkeit ist enorm wichtig nach der Beschleunigung, also bei Distanzen von über 20 m. Eingesetzt wird die Aktionschnelligkeit bei Spielverlagerungen, Konter, Flügelspiel, etc.

**Antizipation**  
beobachten  
entscheiden

**Reaktion**  
Entscheid in  
Bewegung umsetzen

**Antritt**  
sehr schnell  
beschleunigen

**Aktionsschnelligkeit**  
höchste Frequenz  
optimal lange Schritte

# Reaktionsschnelligkeit

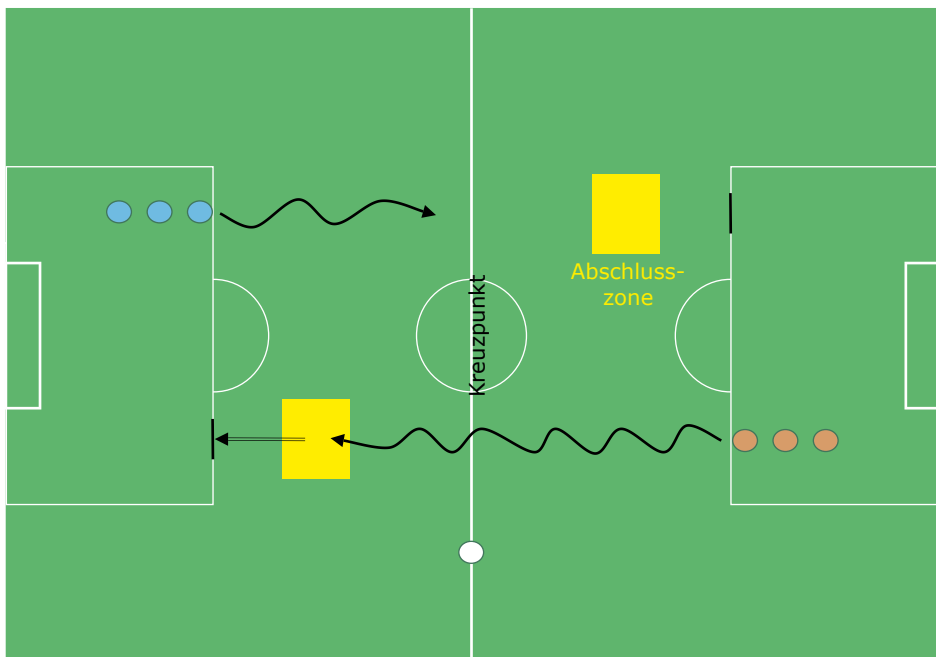
| Lektionsteil      | Beschreibung  | Coaching   |
|-------------------|---|--|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>1:1 nach Flugball</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     3 Spieler pro Gruppe. 2 liegen, knien oder stehen. Der 3. Spieler spielt Ball über die Mitspieler. 1 Minitor.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     Gestartet wird sobald der Ball den Boden berührt. Wer schießt das Tor?</p> <p>Signale variieren: optisch, akustisch und taktil!</p> | <p>Sehr schnelles Aufstehen und Starten.</p> <p>Auf der direkten Linien zum Ball und zum Tor.</p> <p>Wer reagiert am schnellsten auf Zuruf oder Pfiff (akustisch), Berührung (taktil) oder optische Signale?</p> |
| <b>Ziele</b>      | <p><b>Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit, Freude am Zweikampf!</b></p>   |  |

**Winkel beim Torschuss variieren**

Schwarzes Tor 180° und gelbe Tore im Winkel von 0° - 90°. Alle seitlichen Übungen immer rechts und links durchführen!

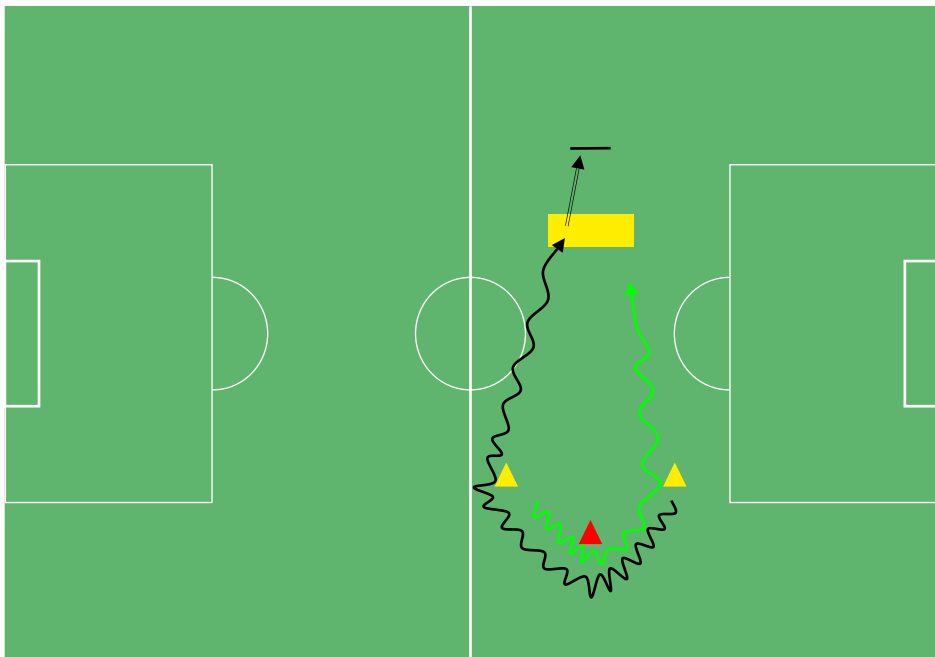
# Reaktionsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung   | Coaching  |
|-------------------|--|---|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>Stafette auf Gegenseiten</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     2 Teams stehen sich gegenüber. 2 Minuten.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     Auf Pfiff oder Zeichen des Trainers starten die vordersten der Teams. Kreuzpunkt in der gegnerischen Hälfte: 1 Punkt, Tor aus der Abschlusszone: 1 Punkt.</p> | <p>Sehr schneller Start nach Pfiff oder Handzeichen des Trainers.</p> <p>Kreuzen möglichst auf der gegnerischen Seite (Punkte sammeln).</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Reaktion, Antrittsschnelligkeit, sicheres Ballführen!</b>   |   |



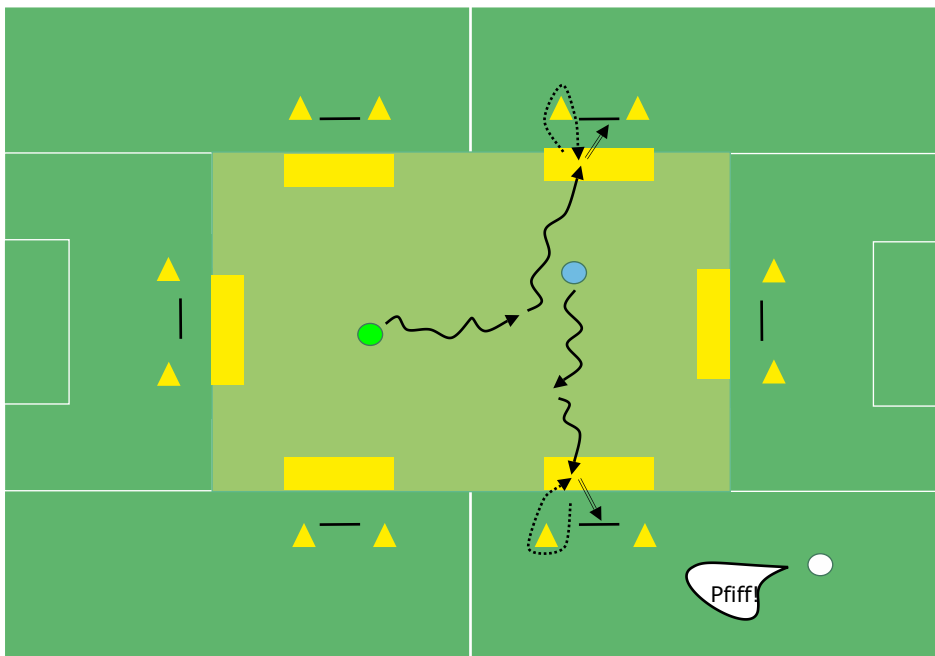
# Reaktionsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung  | Coaching  |
|-------------------|---|---|
| <b>Ausbildung</b> | <p><u>Start auf Kommando</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     5 m-Tor. Auf Kommando des T mit Ball kreuzen.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     Start bei dem eigenen Hütchen, kreuzen und Torschuss aus vorgegebenem Raum.</p> <p><i>Variante A:</i> Rücken an Rücken, um die eigene Achse drehen und kreuzen.</p> <p><i>Variante C:</i> Kdo optisch.</p> | <p>Aufmerksamkeit.</p> <p>Beim Start Blick zum T.</p> <p>Sehr schneller Start.</p> <p>Enge Ballführung.</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Reaktion durch Handlung sichtbar gemacht!</b>  |   |



# Reaktionsschnelligkeit

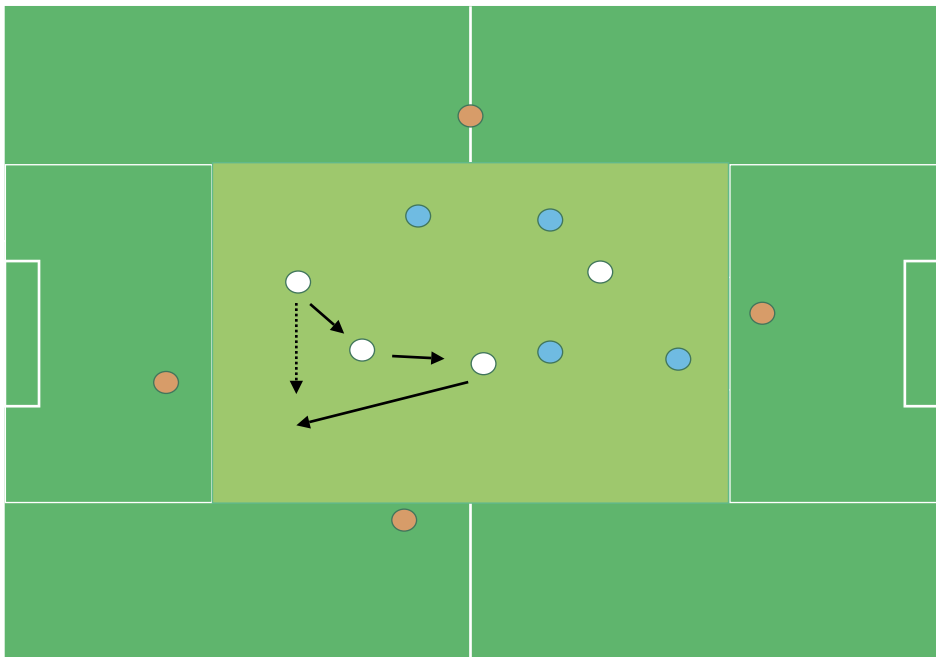
| Lektionsteil             | Beschreibung  | Coaching   |
|--------------------------|---|--|
| <p><b>Ausbildung</b></p> | <p><u>Ballführen, Sprint, Torschuss</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     6 x 1m Tore und je Hütchen/Tor 5 m ausserhalb des Spielfelds.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     Die Spieler führen ihren Ball im Feld. Auf Pfiff wird der Ball im Himmel deponiert. Der Spieler sprintet um das Hütchen und zurück zum Ball. Torschuss aus dem Himmel! Pro Treffer ein Punkt.</p> | <p>Ball eng führen mit Blick in den Raum.</p> <p>Auf Pfiff schnelle Bewegung in den Himmel.</p> <p>Agiler Sprint um das Hütchen, d.h. geradlinig.</p> <p>Laufweg zum liegenden Ball so, dass schnellst möglich ein Tor geschossen werden kann = Stess im Strafraum!</p> <p><u>Variation</u><br/>                     Ballgrösse, 2/3 Teams</p> |
| <p><b>Ziele</b></p>      | <p><b>Reaktion, Antritt!</b></p>  |  |





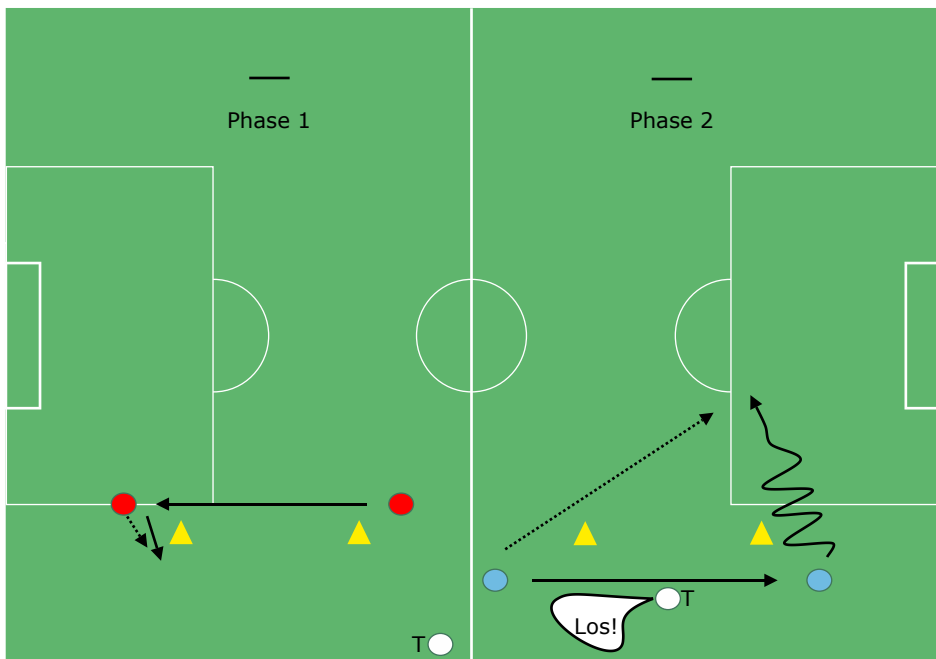
# Reaktionsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung   | Coaching  |
|-------------------|--|---|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>Handball in 3 Teams</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     Es spielen 3 Teams (2:1).<br/>                     1 Team spielt auf Ball halten,<br/>                     das 2. Team als Wandspieler<br/>                     mit dem 1. Team und das 3.<br/>                     Team ist im Feld.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     Gewonnene Bälle werden<br/>                     sofort zurück gegeben. Spiel-<br/>                     dauer: je 4 Min. 3 Durchgänge</p> | <p>Sehr schnelles Freilaufen.<br/><br/>                     Sprechen.<br/><br/>                     Permanente Orientierung im<br/>                     Raum.<br/><br/>                     Bei gegnerischem Druck sofort<br/>                     Spiel verlagern.</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Konzentration, Beschleunigung, Sprintausdauer, Orientierung!</b>  |   |



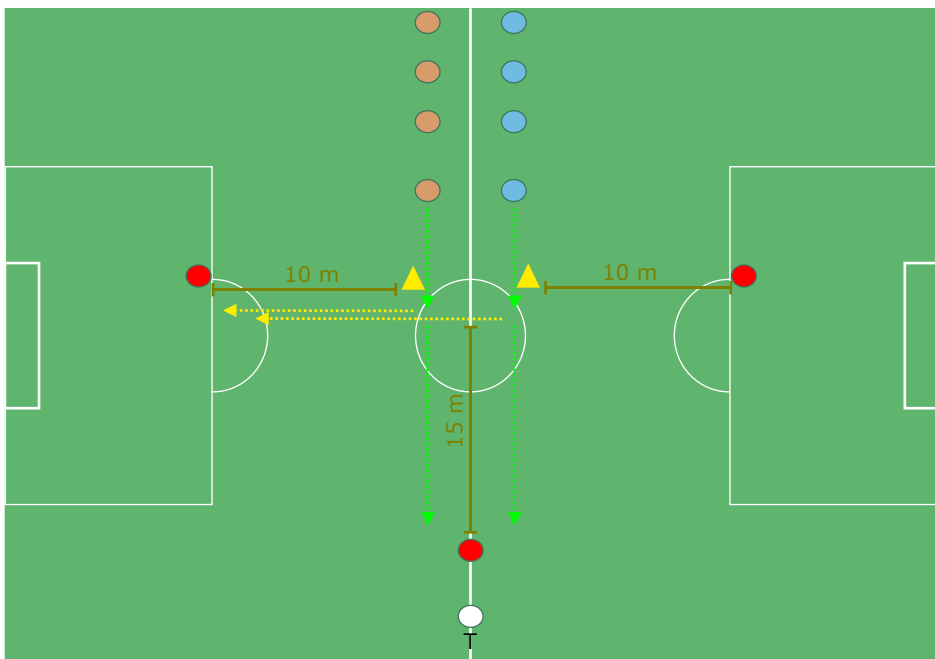
# Reaktionsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung  | Coaching  |
|-------------------|---|---|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>Paarweise Ball passen</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     1 Minitor, 2 Spieler ein Ball.<br/>                     Rechts/links herum!</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     2 Spieler passen sich gegenseitig den Ball zu. Der Ball rotiert um die beiden Hüften. Mit einem Fuss den Ball annehmen, dem anderen Fuss vorlegen und dem Partner zurückspielen. Auf Kommando Zweikampf zum Tor. Wer erzielt ein Tor?</p> | <p>Flache, scharfe Pässe im Uhrzeigersinn. Auf Instruktion des T Spielrichtung wechseln.</p> <p>Ballannahme mit dem Aussenfuss und Blick zum Partner.</p> <p>Ballvorlage auf den Innenfuss und nach diesen beiden Ballberührungen Pass zurück zum Partner!</p> <p>Sehr schnelle Reaktion beim Kdo „Pfiff“ oder „Los“.</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Reaktion!</b>  |   |



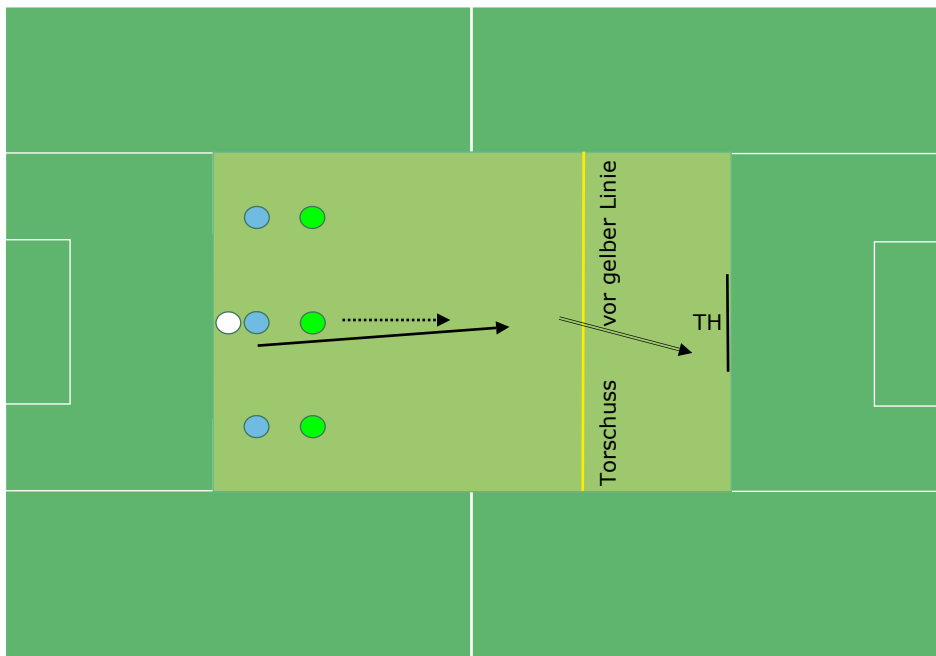
# Reaktionsschnelligkeit

| Lektionsteil             | Beschreibung  | Coaching   |
|--------------------------|---|--|
| <p><b>Ausbildung</b></p> | <p><u>Reaktionswettkampf</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     Die Mannschaft steht in 2er-Kolonne hinter dem Parcours, das erste Paar bei den Hütchen. Der T hält 2 Hütchen. Übung ohne oder mit Ball.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     Der T zeigt mit dem Hütchen nach rechts, links oder beide nach oben. Beide Spieler sprinten nach vorn, re oder li. Der Hintere versucht den vorderen abzuklatschen.</p> | <p>Aufmerksamkeit.</p> <p><u>Reaktion auf verschiedene Impulse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>akkustisch</i> (Kommandi re/li/vor-/rückwärts, Spieler stehen mit Rücken zum T. Dieser lässt einen Ball fallen als Startsignal vorwärts, etc.),</li> <li>- <i>visuell</i> (Richtungsanzeige mit Hütchen).</li> </ul> |
| <p><b>Ziele</b></p>      | <p><b>Reaktionsschnelligkeit!</b></p>   |  |



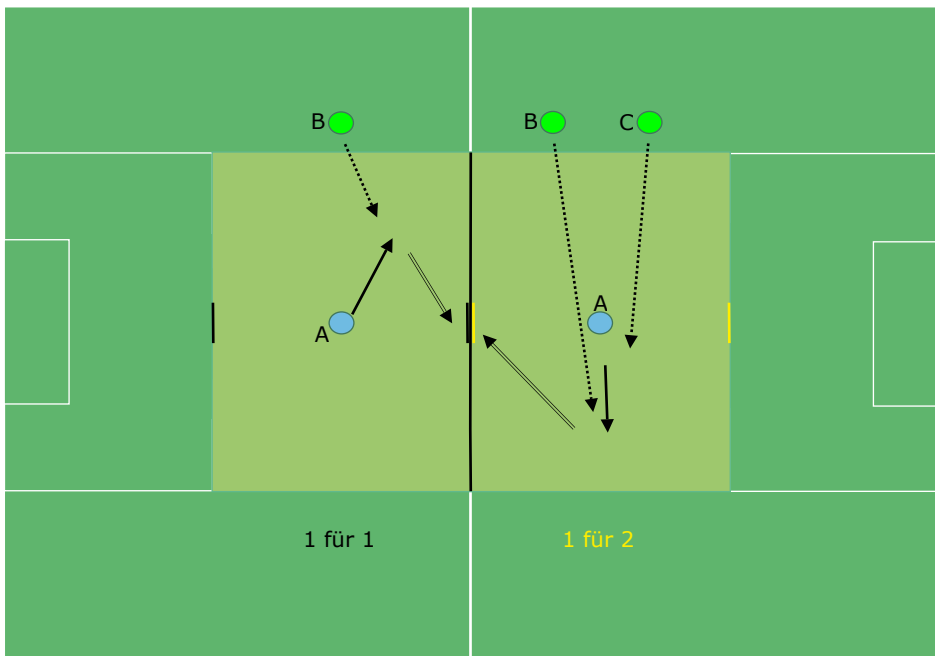
# Reaktionsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung  | Coaching   |
|-------------------|---|--|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>Visuelle und taktile Reaktion mit Torschuss</u></p> <p><i>Organisation</i><br/>1 x 3m/5 oder 7 m Tore je nach Altersgruppe mit TH. 1 x Ball pro 2er Gruppe.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>Alle Schützen stehen 20 M vom Tor entfernt auf einer Reihe. Die Partner mit Ball 4 m dahinter. Der T berührt den Passgeber - dosierter Pass. Sobald der Schütze den Ball sieht: Sprint, Torschuss vor dem Strafraum.</p> | <p>Startzeichen variieren: Hinter den Teams patrouilliert der Trainer. Berührung des Passgebers - Pass in die Tiefe!</p> <p>Variation zum Startsignal: 1, 2 oder 3 Finger hoch halten. Die Position des T ist zwischen den beiden Reihen.</p> <p>Reaktion der Passgeber und der Torschützen.</p> <p>Sehr schneller Antritt der Schützen zum Ball. Pro erzieltes Tor gibt es 1 Punkt.</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Schnelle Reaktion!</b>   |  |



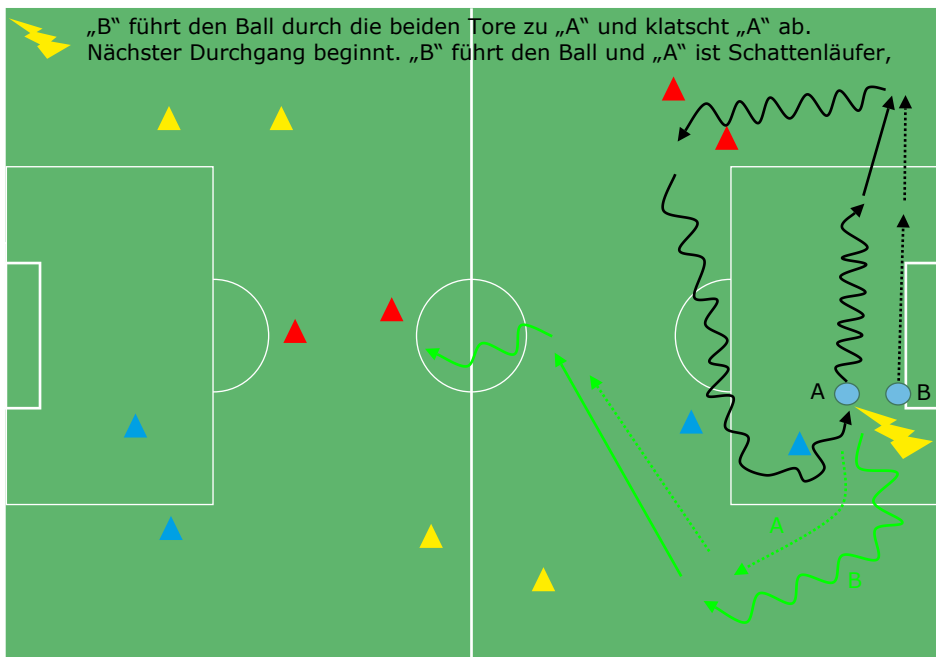
# Reaktionsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung  | Coaching  |
|-------------------|---|---|
| <b>Ausbildung</b> | <p><u>1 für 1 (+1)</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     2 Minutoren. Auslösender Spieler jongliert im Feld. Spieler B (und C) jonglieren am Spielfeldrand.</p> <p><i>Ablauf</i> A spielt einen überraschenden Pass in den Raum. B oder B/C (Zweikampf) erlaufen den Ball und schliessen beim nächsten Tor ab.</p> <p><i>Variante</i> B/C jonglieren mit dem Rücken zum Feld. A ruft und spielt Pass.</p> | <p>Aufmerksames und konzentriertes Jonglieren - kein taktisches sich bereitstellen!</p> <p>Sehr schnelle Reaktion.</p> <p>Von Anfang an direktester Weg zum Ball (Orientierungsfähigkeit).</p> <p>Spannung aufrecht erhalten. Beweis: Zweikampfverhalten und Wille zum Abschluss.</p> <p>Aktionssignale variieren - visuell (Übungsbeschreibung), akustisch (Variante).</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Reaktionsschnelligkeit!</b>  |   |



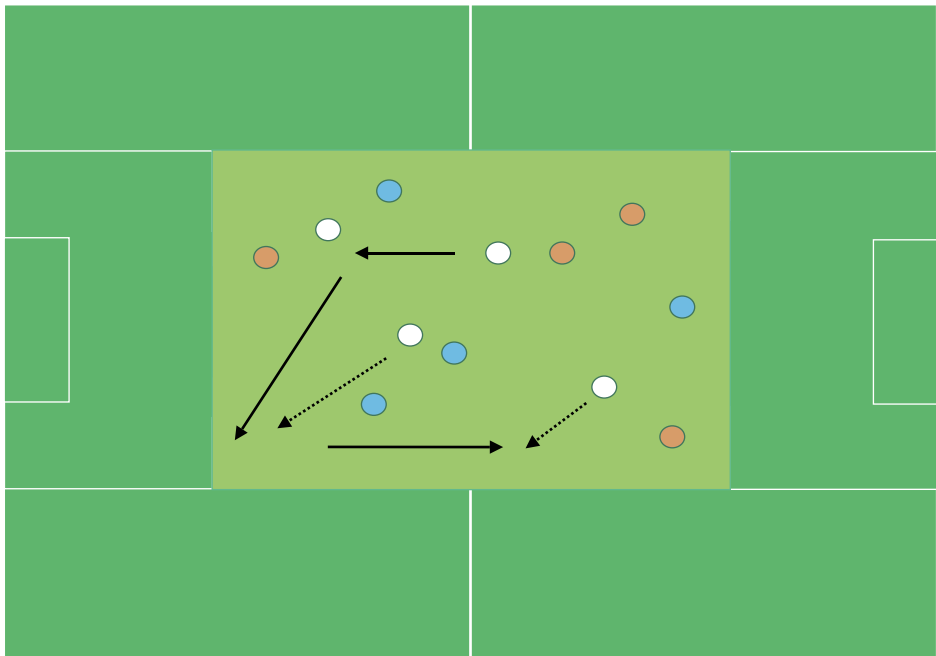
# Antrittsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung   | Coaching  |
|-------------------|--|---|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>Ball erlaufen (Antritt)</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     Pro Spielerpaar ein Ball (variieren mit verschiedenen Ballgrößen) und Rollentausch.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     A führt den Ball. B ist Schattenläufer. Viele Hütchentore. Plötzlich passt A in den Raum. B spurtet zum Ball, nimmt ihn an und führt ihn schnell durch zwei Hütchentore und dann langsam zurück zum Partner.</p> | <p>Reaktion nach Pass in den Raum.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kräftiger Antritt ohne Ball zum Erlaufen des Balles.</li> <li>2. kräftiger Antritt mit Ball durch die beiden Hütchentore.</li> </ol> <p>Variationen:<br/>                     Hütchentore in verschiedenen Farben. Durchlaufen von zwei roten Toren, von 2 verschiedenen farbigen Toren, von unterschiedlicher Anzahl von Toren.</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Antritt mit und ohne Ball!</b>  |   |



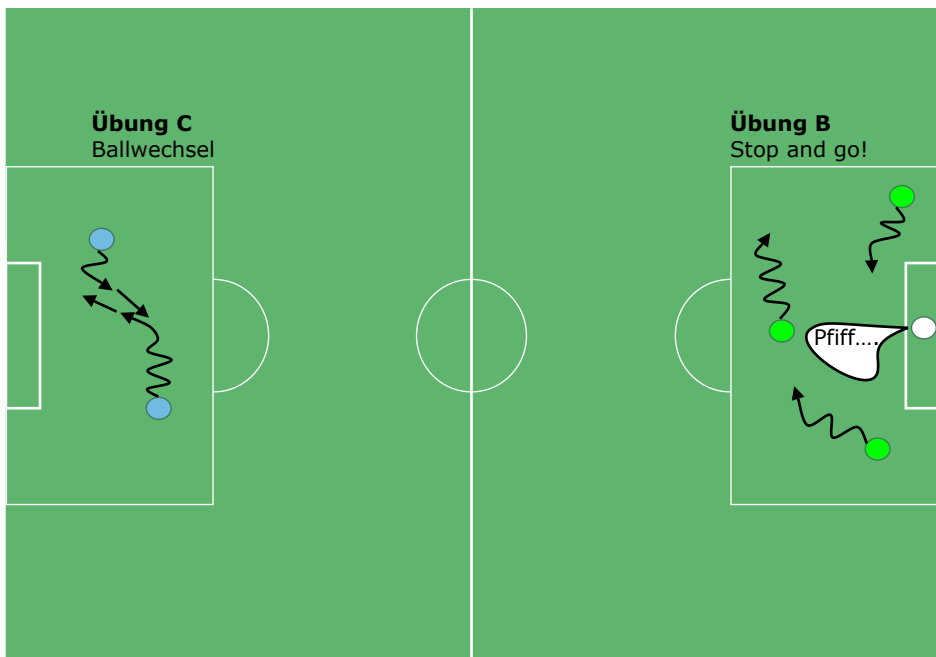
# Antrittsschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung  | Coaching  |
|-------------------|---|---|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>Handball in 3 Teams</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     Es spielen 3 Teams (1:2).<br/>                     1 Team spielt auf Ball halten,<br/>                     Teams 2/3 Versuchen den<br/>                     Ball zu erobern.</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     Gewonne Bälle werden sofort<br/>                     zurück gegeben. Spieldauer:<br/>                     je 2 Min. 6 Durchgänge</p> | <p>Sehr schnelles Freilaufen.<br/><br/>                     Sprechen.<br/><br/>                     Permanente Orientierung im<br/>                     Raum.<br/><br/>                     Bei gegnerischem Druck sofort<br/>                     Spiel verlagern.</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Konzentration, Beschleunigung, Sprintausdauer, Orientierung!</b>   |   |



# Frequenzschnelligkeit

| Lektionsteil      | Beschreibung   | Coaching   |
|-------------------|--|--|
| <b>Einstimmen</b> | <p><u>Variatenreiches Dribbling!</u><br/> <i>Organisation</i><br/>                     Spielfeld 15 x 15 m/1 Ball pro Spieler</p> <p><i>Ablauf</i><br/>                     A) Dribbling im Feld<br/>                     B) Auf Pfiff Ball mit der Sohle stoppen und dann schnell weiter dribbeln<br/>                     C) Beim Kreuzen gegenseitig den Ball passen und mit dem anderen Ball schnell weiter dribbeln</p> | <p>Blick übers Spielfeld und nicht in den Boden.</p> <p>Schnelles Dribbeln.</p> <p>Ball schnell mit der Sohle anhalten.</p> <p>Jeder Schritt eine Ballberührung.</p> <p>Richtungsänderungen mit Frequenzwechsel.</p> <p>Augenkontakt beim Kreuzen.</p> |
| <b>Ziele</b>      | <b>Schnelle Frequenzwechsel</b>  |  |





# Ein Fussballcamp bei Ihnen

professionell gestaltet

**So profitiert der Verein von einer perfekter Symbiose:**

## **Ihr Einzugsgebiet**

Eignet sich hervorragend für ein einwöchiges Fussballcamp

## **Organisation**

Erfahrene Eventmanager übernehmen kostenlos die Planung, Organisation und Durchführung. Der Verein darf sich einbringen, wo und wie er sich wohl fühlt

## **Marketing**

**Events mit Kindern - ideale Plattform zum Image Transfer!**

Diese Events werden wahr genommen und sind bei den Sponsoren äusserst beliebt! Image Transfers von sozialer Verantwortung, Engagement für die Jugend und sinnvoller Freizeitbeschäftigung bilden die ideale Plattform!

## **Ihr Profit**

Einnahmen durch Sponsoring  
Dankbarkeit der Kinder und Eltern

Öffentliche Wahrnehmung als initiativer Verein mit Tagesstrukturen  
Trainer dürfen sich einbringen, profitieren finanziell und von der grossen Erfahrung der Campleiter



**1<sup>st</sup> Teamsports**

Fussballcamps für Kinder & Fussball Events  
[www.1teamsports.ch](http://www.1teamsports.ch) / [info@1teamsports.ch](mailto:info@1teamsports.ch)  
Tel. +079 961 1463 / +79 279 3291