BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Arbeitstagung GFT Schwaben

Fußballspezifisches Schnelligkeitstraining

Kaufering,
17.11.2018

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Referent

Patrick Irmler, geb. 20.06.1987

Ausbildung

- Studium der Diplom-Sportwissenschaften an der TU München (Diplom, 2013)
- DFB Trainer A-Lizenz (2010)
- Fußball-Lehrer in Ausbildung

Berufserfahrung

- Koordinator DFB-Eliteschulen (07/2014 – 08/2017)
- Verbandstrainer BFV
- Dozent Campus M21 – Trainingsmanagement

Aufgabenbereich:

- Durchführung von Trainer Aus- und Fortbildungen
- Trainer der BFV-Auswahlmannschaften

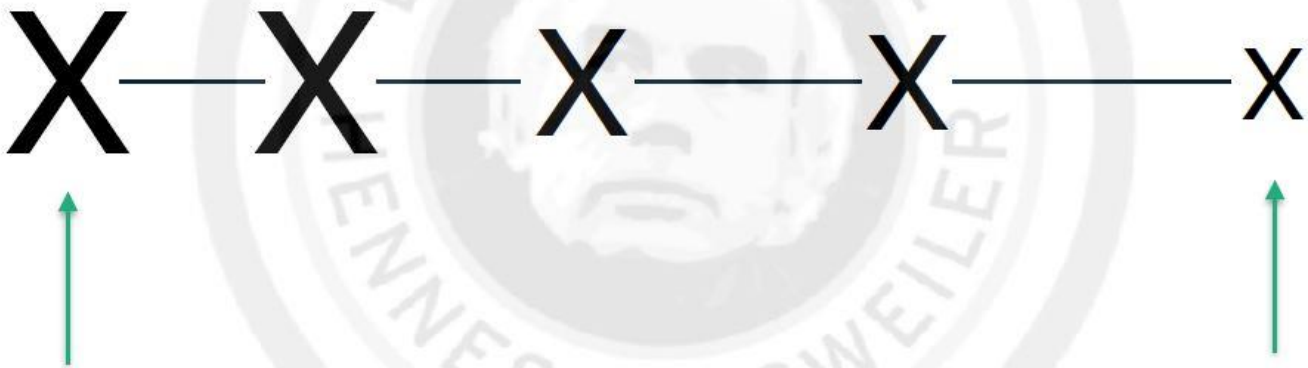
BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Stationen als aktiver Spieler

Spielzeit		Verein	Liga
04 - 06		SpVgg Unterhaching	U19-Bundesliga
06 - 08		SpVgg Unterhaching II	Bayernliga
08 - 09		FC Ismaning	Bayernliga
09 - 10		University Miami	NAIA
10 - 14		TSV Buchbach	Bayernliga / Regionalliga
14 - 15		FC Erding	Kreisliga / Bezirksliga
15 - 16		FC Unterföhring	Bayernliga
16 - 18		SpVgg Landshut	Landesliga

Startpunkt Spiel

nach Verheijen, 2012



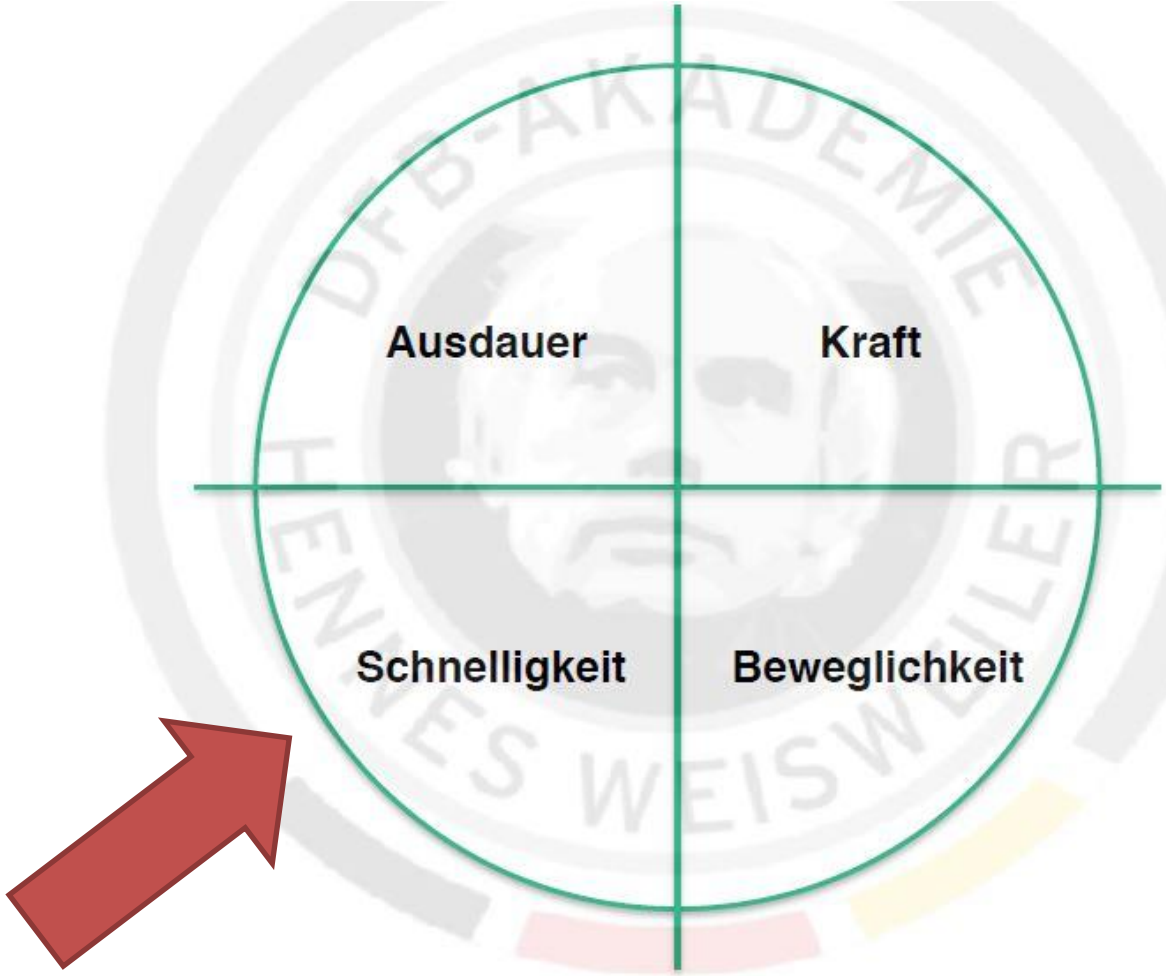
Qualität von Fussballaktionen

z.B. Explosivere Aktion

Erhalt der Qualität von Fussballaktionen

z.B. Erhalt Explosiver Aktionen

Konditionelle Grundeigenschaften



Anforderungen

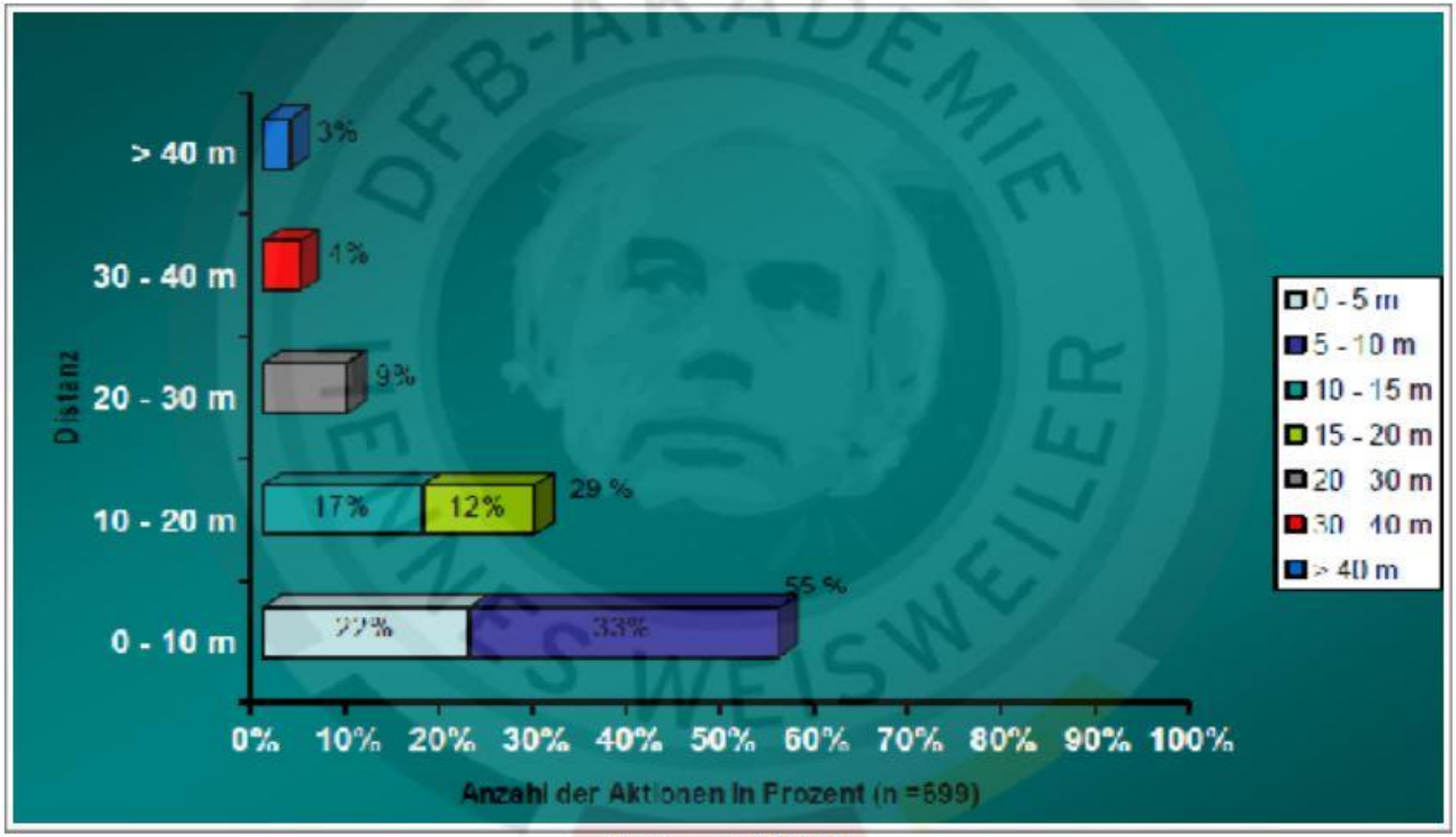
Häufigkeiten Verheijen, 2000

	Gehen	Traben	Laufen	Sprinten	Summe
Verteidiger					
1. Liga	3,2 km	2,0 km	1,4 km	1,4 km	8,4 km
Hauptklasse	3,2 km	1,8 km	0,8 km	0,7 km	7,2 km
2. Klasse	4,2 km	1,7 km	0,7 km	0,5 km	7,6 km
5. Klasse	5,0 km	1,2 km	0,4 km	0,3 km	7,5 km
A-Junioren	3,0 km	2,5 km	1,2 km	0,9 km	8,0 km
Mittelfeldspieler					
1. Liga	2,6 km	5,2 km	1,8 km	1,1 km	10,9 km
Hauptklasse	2,5 km	4,0 km	1,3 km	0,7 km	9,1 km
2. Klasse	3,1 km	3,3 km	1,0 km	0,6 km	9,0 km
5. Klasse	4,5 km	2,0 km	0,6 km	0,3 km	8,4 km
A-Junioren	1,9 km	5,9 km	1,2 km	0,8 km	10,7 km
Stürmer					
1. Liga	3,4 km	2,0 km	1,6 km	1,8 km	9,8 km
Hauptklasse	3,2 km	1,9 km	0,8 km	1,2 km	7,8 km
2. Klasse	4,0 km	1,4 km	1,0 km	0,9 km	7,6 km
5. Klasse	5,5 km	1,1 km	0,6 km	0,5 km	8,0 km
A-Junioren	4,6 km	2,2 km	1,0 km	1,3 km	9,3 km

Anforderungen

Sprintanforderung im Spiel

Länge der Sprints:

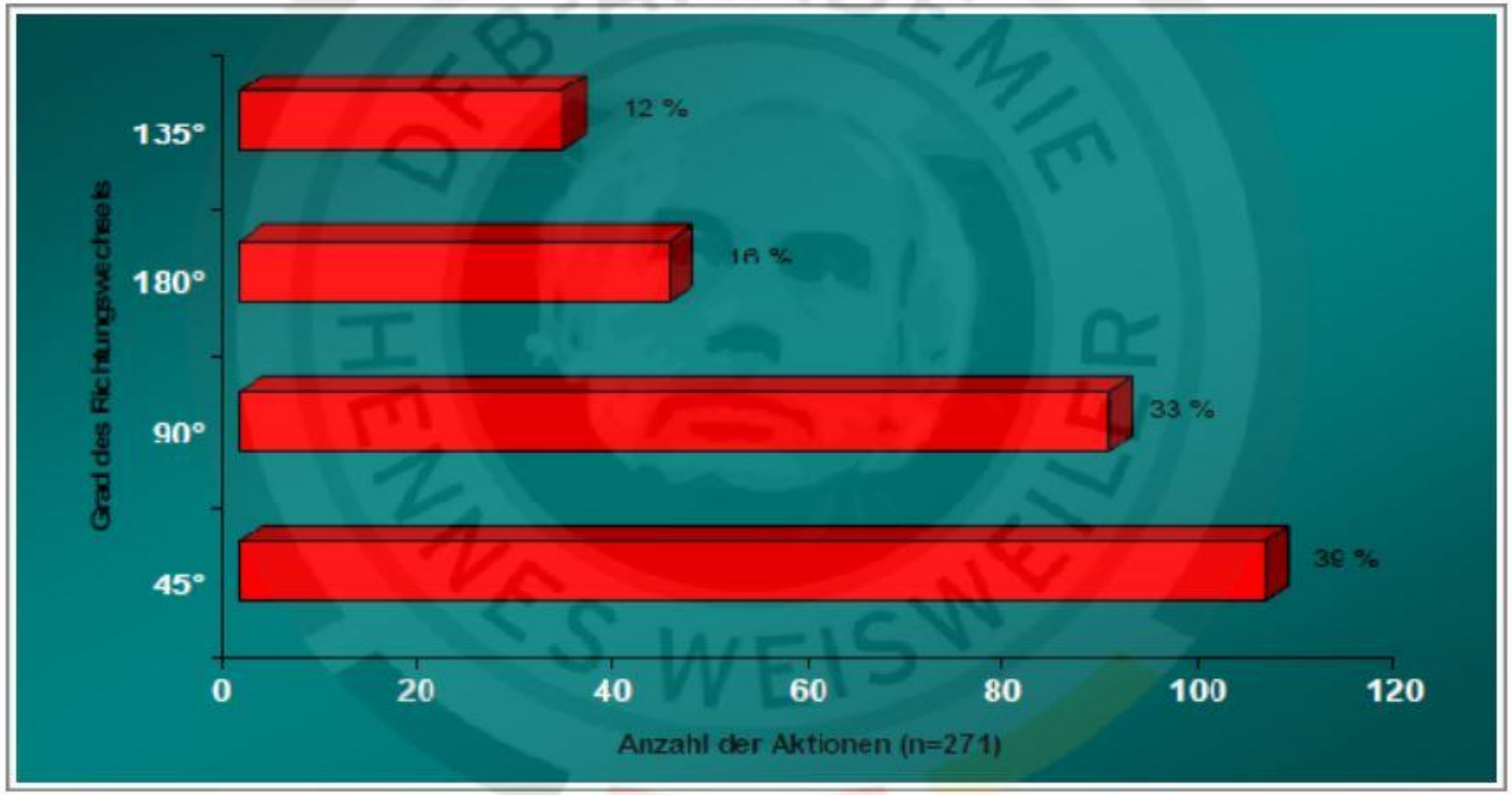


Rehhagel (2011)

Anforderungen

Sprintanforderung im Spiel

Art der Richtungswechsel:

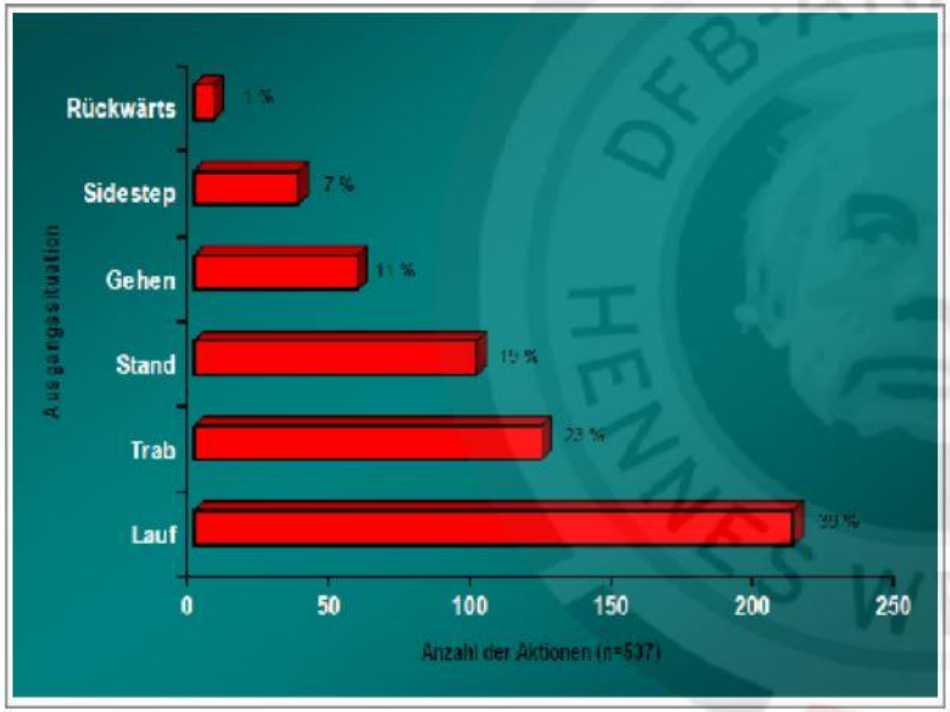


Rehhagel (2011)

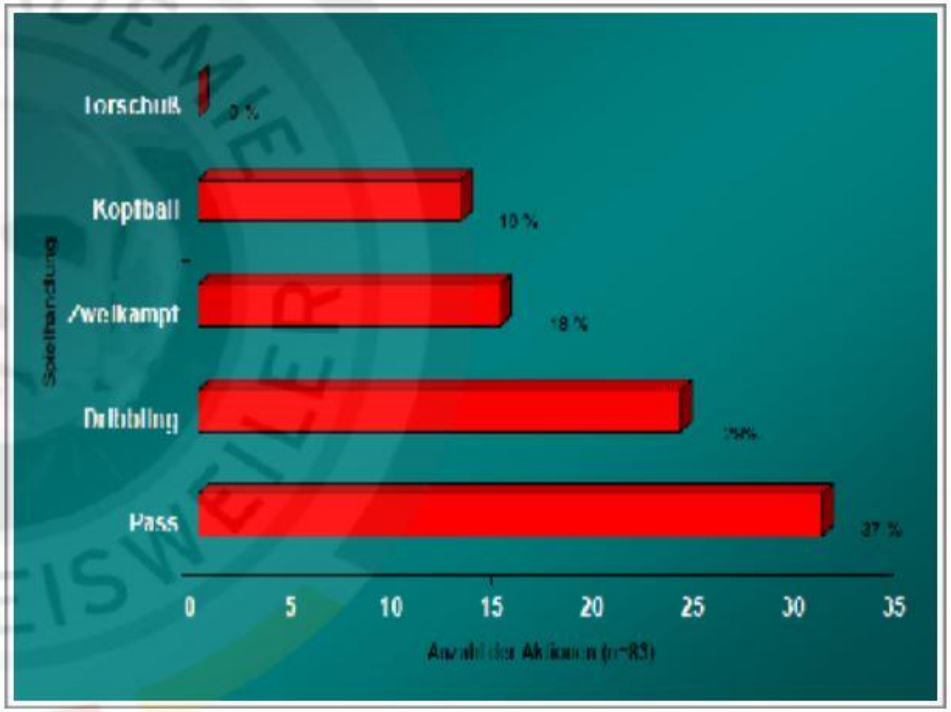
Anforderungen

Sprintanforderung im Spiel

Bewegung vor Sprint:



Ballaktion vor Sprint:

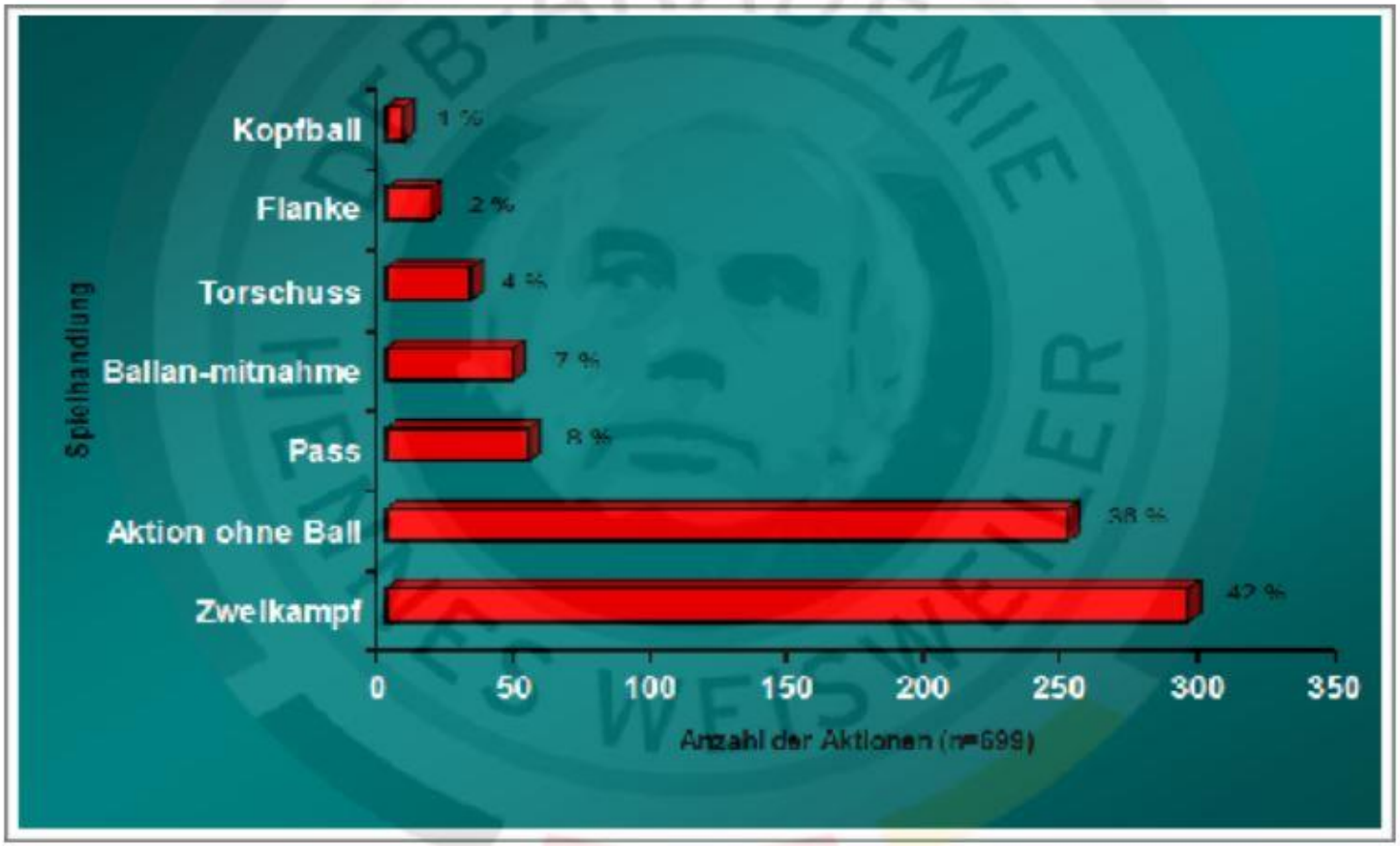


Rehhagel (2011)

Anforderungen

Sprintanforderung im Spiel

nach Sprint:

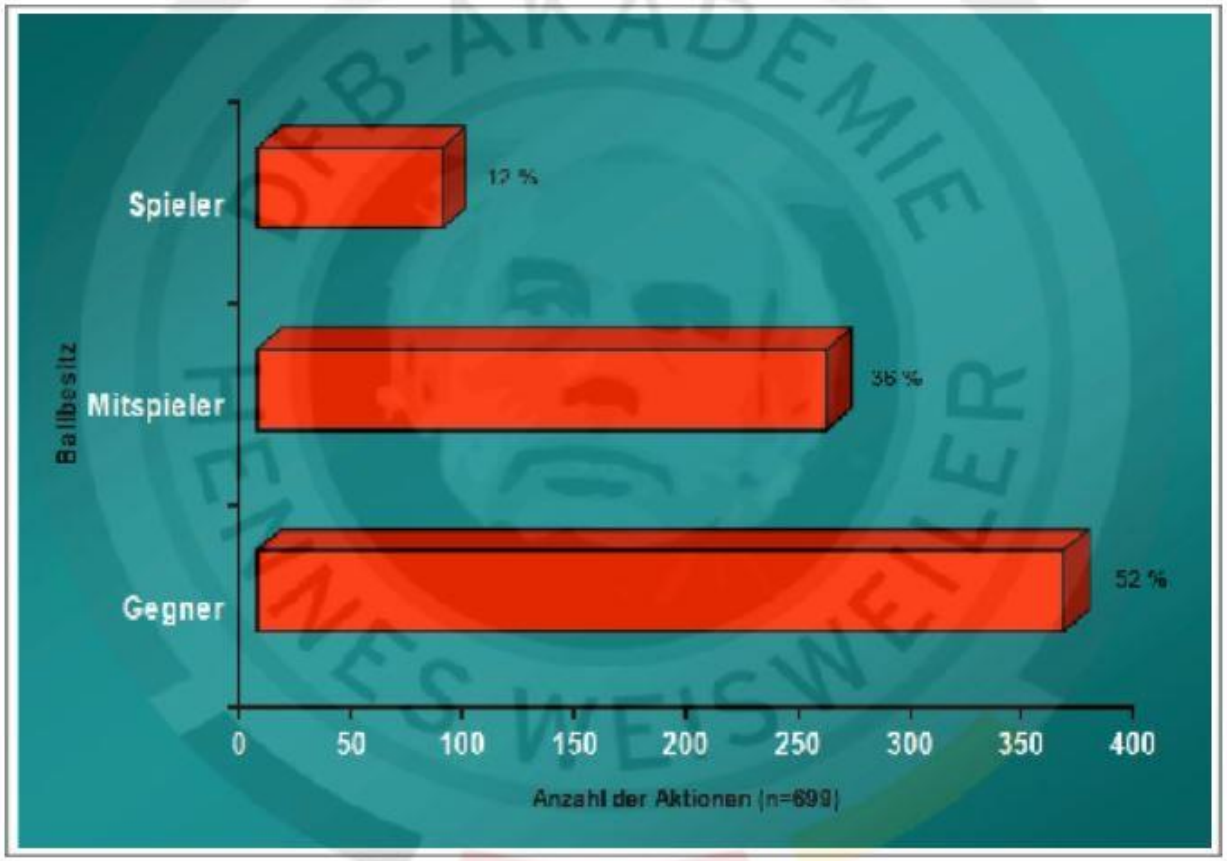


Rehhagel (2011)

Anforderungen

Sprintanforderung im Spiel

Ballbesitz bei Sprint:



Rehhagel (2011)

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Spielaktion

Motorische Schnelligkeit

- Lineare Schnelligkeit
  - Antritt
  - Maximalgeschwindigkeit
- Richtungswechselschnelligkeit
- Wiederholte Sprintfähigkeit

Kognitive Schnelligkeit

- Wahrnehmung
- Antizipation
- Entscheidung
- Reaktion

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Trainingsmethoden - Trainingsbeispiele

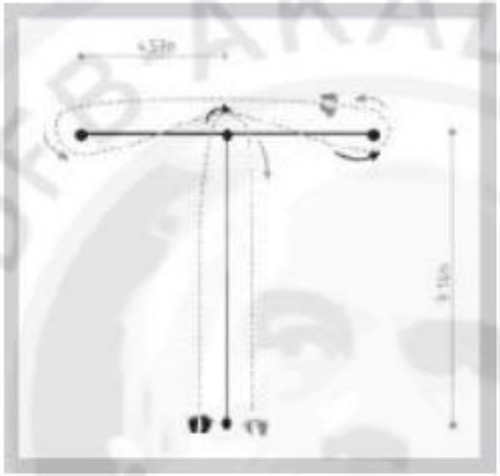
	Lineare Schnelligkeit (Antritt)	Lineare Schnelligkeit (Maximal-geschwindigkeit)	Richtungswechsel-schnelligkeit	Wiederholte Sprintfähigkeit
Spielaktion	• Pressing • Räume öffnen • …	• Hinterlaufen • Konteraktion • …	• Freilaufen • Auftakt-bewegung • …	• viele Aktionen hintereinander
Trainings-methode	• Sprints mit kurzen Distanzen • Widerstands läufe • Bergauf-sprints	• fliegende Sprints • Bergabsprints • „Overspeed“-Sprints	• Sprints mit Richtungs-wechseln	• Sprintserien mit wenig Pausen

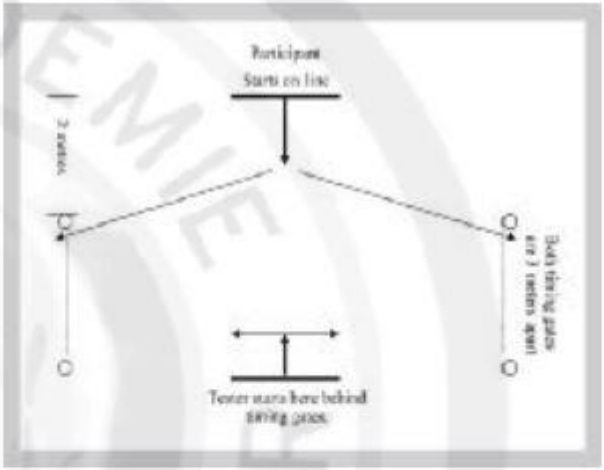
BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

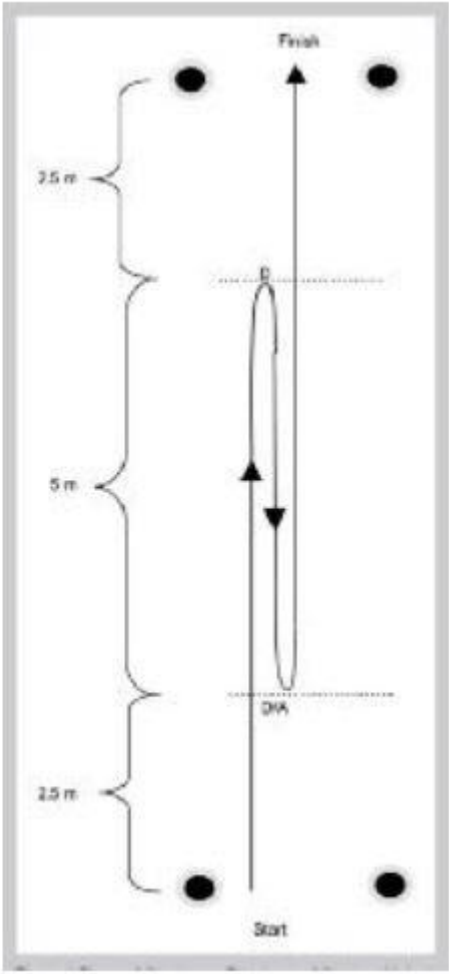
Trainingsmethoden - Belastungsnormative

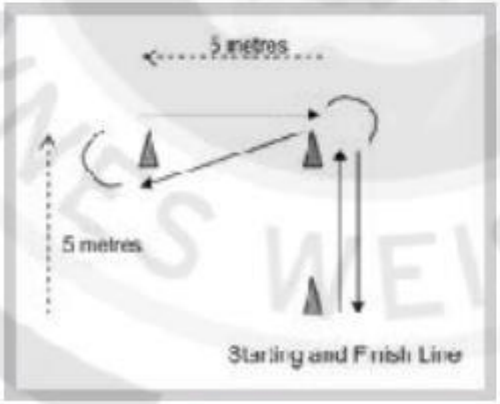
Motorische Schnelligkeit			
	Lineare Schnelligkeit	Richtungswechsel-schnelligkeit	Wiederholte Sprintfähigkeit
Intensität	100%	100%	100%
Dauer	5 – 15 m (Antritt) Bis 30 m (Max. geschw.)	bis 30 m inkl. Richtungswechseln	5 – 15 m (Antritt) Bis 30 m (Max. geschw.)
Umfang	2 – 4 Wdh.	2 – 4 Wdh.	4 – 8 Wdh.
	2 – 4 Serien	2 – 4 Serien	2 – 3 Serien
Dichte	ca. 1 Min pro 10 m	ca. 1 Min pro 10 m	15 – 30 Sek

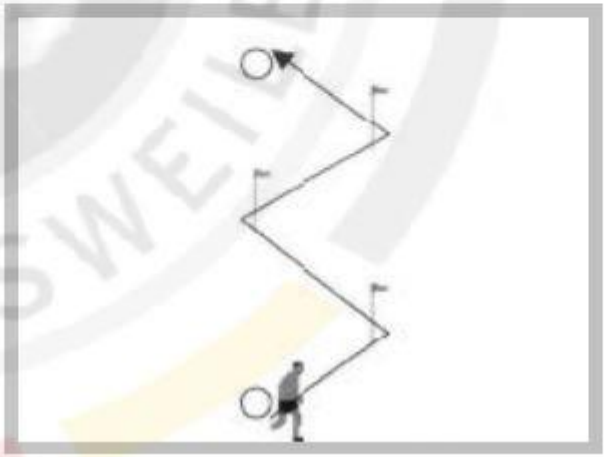
Richtungswechselschnelligkeit





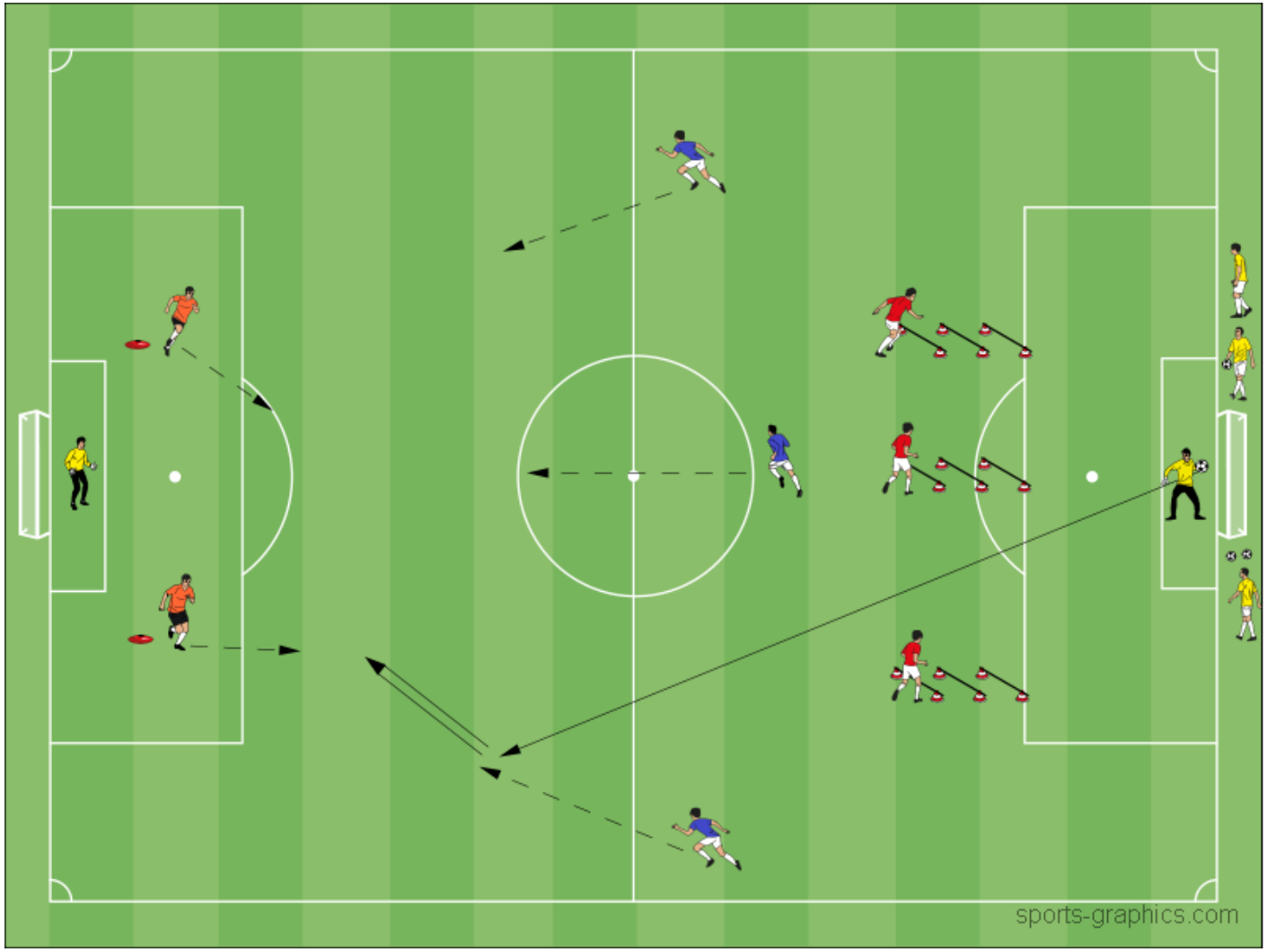






BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

exemplarische fußballspezifische Übungsform



MC 2 - 1 MU 60:35
sky sports HD
main event
LIVE
U18s FROM £5

BAYERISCHER
FUSSBALL-VERBAND

BAYERISCHER
FUSSBALL-VERBAND

BAYERISCHER FUSSBALL-VERBAND

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!