

TOPSPEED TRAINING



- ✓ Training
- ✓ Technik
- ✓ Erklärung

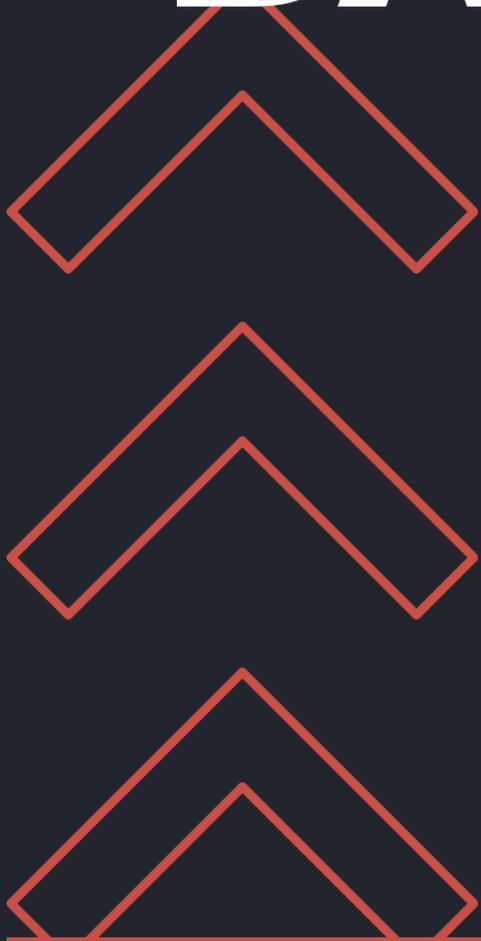
Sascha John

Instagram: [saschajhn](#)

TikTok: [saschajhnx](#)



BASICS



Erklärung

Topspeed ist, mit dem Antritt, eine der wichtigsten Eigenschaften in der Athletik eines Fußballers. Das regelmäßige Training ist dabei neben dem "richtigen" Training die wichtigste Komponente.

Da sich jedoch viele Fußballer schwer damit tun, regelmäßig Ihre Übungen wechseln oder einfach keine nennenswerten Fortschritte machen, gebe ich dir heute eine Beispieleinheit mit.

Dabei unterteilen wir Technik, generellen Ablauf & natürlich die Theorie.

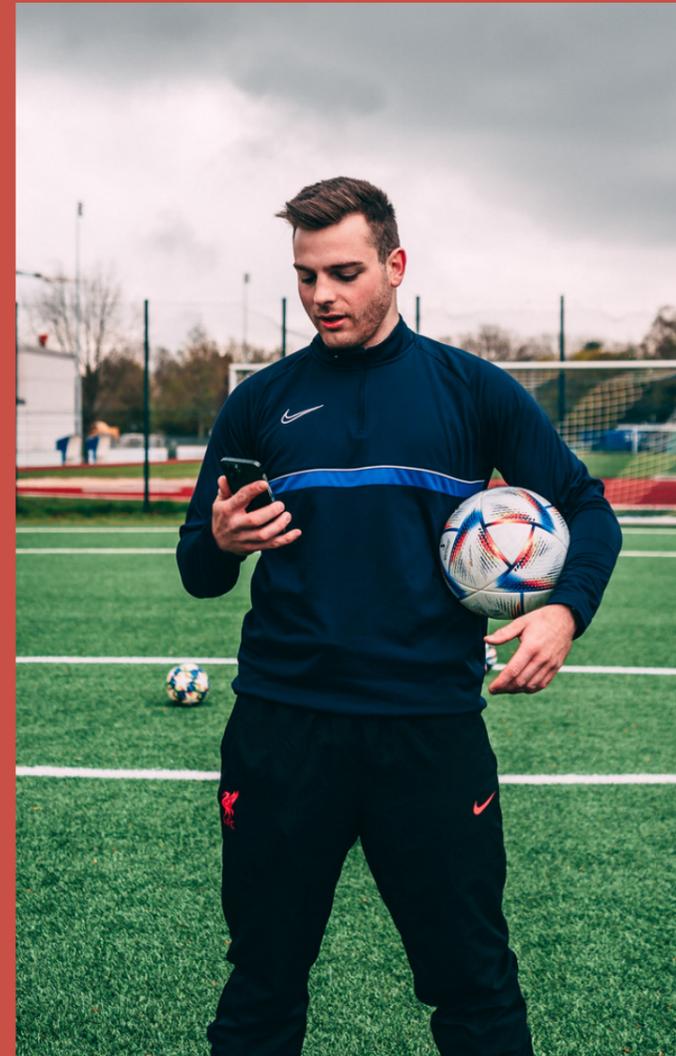
Wichtig: dies ersetzt natürlich keine perfekt individualisierte Trainingsplanung, soll dir aber eine grobe Struktur bieten!

Die wichtigsten Sachen in Kürze:

1. Mindestens 1x pro Woche Speed-Training absolvieren (2-3x Gym Training)
2. Erreiche Minimum 2-3 in der Einheit den Topspeed
3. Technik ist wichtig, aber für einen Fußballer nicht alles. Halte dich nicht dauerhaft mit Technik-Drills auf.
4. Consistency is Key



GYM



Training anpassen

Dein Training im Gym muss natürlich stimmen!

Neben der Maximalkraft ist vor allem die Bewegungsgeschwindigkeit wichtig. Bereits in vorherigen "Gratis Plänen" habe ich dir eine beispielhafte Trainingswoche zusammengestellt. Ich zähle dir hier noch mal eine Beispielenheit auf:

1. Basics (Squats & Deadlifts je 1x pro Woche - HEAVY 3-5 Reps & FAST 8 Reps)
(Kombiniere schwere Übungen im besten Fall mit Sprüngen/Plyos oder schnell ausgeführten Bewegungen - Landmine DL/Bulgarians)
2. Einbeinig/Schwachstellen: trainiere hier noch mal einbeinig oder Schwachstellen, die immer wieder verletzt oder schwach/"ungleich" sind.
3. Upper Body Basic: Benchpress & Pull-Ups (jeweils SEHR SCHWER) - kombiniere diese schweren Übungen direkt danach immer mit etwas SEHR explosiven (Springende Liegestütze & einarmiges Rudern bspw)
4. Upper Body Add.: hier kannst du noch 1-2 weitere Übungen einstreuen
5. Core: suche dir hier 2-3 Rumpfübungen raus & gehe entweder auf Max.-Kraft oder Muskelversagen (Fokus: Antirotation, Rotation & Statik)



SPEED SESSION



Schnelligkeit trainieren

Keep it SIMPLE

Du brauchst keine überkrass Fancy "Miniband Kombination" mit 20 Hütchen und 15 Hürden. Speed is Speed = willst du schneller werden, trainiere das!

1. Warm-Up - 5-10 Minuten warm-laufen (mit Ball), 5-10 Minuten Hüft-Mobility (Fokus auf Positionen, die schwer sind für dich)
 2. POWER: Kombiniere hochintensive Plyos (Ein- und Beidbeinig) mit bspw. Broad- oder Counter-Movement-Jumps. 5-8 Reps bei beidem & dann 3 Min. PAUSE
 3. Technik: Baue hier 2-3 Technik Drills ein: Skippings, A-Skip, B Skip oder Knee Dribble - gehe für 15-20 Meter und wiederhole alles hintereinander 2-3x
 4. Speed: Sprinte 50-80 Meter MAXIMAL - dazwischen 5-8 Minuten Pause; 3x
 5. Acceleration/Deccelarion/Agility: jeweils 2-3 Durchgänge, 2-3 Min Pause
- a) [X-Cone Drill \(klick drauf & siehe Video\)](#)
b) [Hip Open Step \(klick drauf & siehe Video\)](#)



TECHNIK



Technik im Sprint

Technik ist wichtig, aber halte es simpel.

Die Technik in den Sprints wird viel zu komplex erklärt & gerade als Fußballer wirst du NIE einen optimalen Lauf hinlegen, da du nicht linear, ohne Ball oder 100-200 Meter gerade laufen wirst.

Dennoch ist die Technik grundlegend - hier meine effektivsten Tipps:

1. Armführung & Armschwung: deine Arme sollten gerade am Körper entlang gehen. Überkreuze nicht zu stark vor dem Körper beim Laufen, strecke nie den Arm VOLLSTÄNDIG nach hinten & halte viel Spannung und Fokus auf deine Arme in jedem Sprint, Richtungswechsel oder Lauf. Sie haben viel Einfluss auf deinen Speed.
2. Attackiere den Boden & Beinführung: Sprinten ist mehr als sich nur nach hinten wegdrücken. Du musst mit jedem Schritt auf den Boden eintreten, als gäbe es kein morgen. Außerdem muss dein Knie massiv nach vorn herangezogen werden, deine Zehenspitze auch, damit Schritte & Kraftentfaltung größer werden
3. Training: Es ist wichtig, dass deine Trainingsprints fast IMMER 110% Input erhalten, damit du im Game dann genau das abrufen kannst.
4. Liegende Sprint-Starts (als Übung) können deine Technik gerade im Antritt extrem verbessern.



ADDITION- ALS



Zusatz

Das ist noch wichtig zu wissen:

Deine Kraft hat einen immensen Hebel auf deine Geschwindigkeit. Daher ist die Maximalkraft unverzichtbar, selbst wenn du bereits sehr stark bist. Du trainierst damit regelmäßig deinen Körper "maximal anzusteuern". Sehr wichtig für Sprints.

Vergiss nicht, dich im Gym auch schnell zu bewegen. "Du wirst dich immer an das anpassen, was du trainierst." Langsames oder nur schweres Training wird dich daher im Gym nicht "noch schneller" machen.

Deine Speed-Intention muss IMMER bei 100% sein. In die meisten Speed & Sprint Übungen solltest du sehr "frisch" gehen. Daher lange Pausen & vor allem eines: Egal ob du Jumps, Sprints, Reps im Gym oder anderes machst: Konzentriere dich & Sorge dafür, dass (egal wie schwer oder leicht die Übungen/Gewicht ist) du versuchst maximalen Output bzw. Geschwindigkeit zu generieren!

Das allerwichtigste aber: CONSISTENCY IS KEY. Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig Kontinuität ist. Egal ob nur 2 Durchgänge/Reps oder sogar ganze 5. Wenn es die Trainingsintensität zulässt, bleib Wochen & Monate dran.



FRAGEN?



Wenn du Fragen hast, oder als ambitionierter Fußballer den nächsten Schritt machen willst, meld dich bei mir oder geh auf [sascha-athletik.de!](http://sascha-athletik.de)

Sascha John

Instagram: [saschajhn](https://www.instagram.com/saschajhn)

TikTok: [saschajhnx](https://www.tiktok.com/@saschajhnx)

