



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Power to win

**EHSM**

Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen

## Ein Projekt zur nachhaltigen Steigerung der neuromuskulären Leistungsfähigkeit bei Schweizer Athleten von Mannschaftssportarten

4-Jahresprojekt (2019-2022) in Zusammenarbeit zwischen der EHSM (Ressort Leistungssport/ Trainerbildung) und den nationalen Verbänden Fussball, Eishockey, Handball und Unihockey



for the spirit of sport



## Inhalt

- Evidenz-basierte Praxis (Vorgehen im Projekt)
- Interpretation und Diskussion «Realität»
- Umsetzung «P2W- Ansatz»
- Fragen/ Diskussion



# Projektziele Power to Win Outcome



**Das primäre Ziel** ist, dass ein höherer Anteil von Nachwuchsathleten\*innen am Ende der Talententwicklung eine neuromuskuläre Leistungsfähigkeit aufweist, welche eine internationale Karriereentwicklung begünstigt.

**Sekundäres Ziel** ist, dass Verletzungen bei Nachwuchsathleten\*innen durch ein systematisches neuromuskuläres Training reduziert werden.



# Power to Win Evidenz-basierte Praxis

## Expertenmeinungen

NEWS

### NHL PLAYERS KEEP GETTING FASTER, STRONGER, AND MORE SKILLED — HOW FAR CAN HOCKEY EVOLUTION GO?

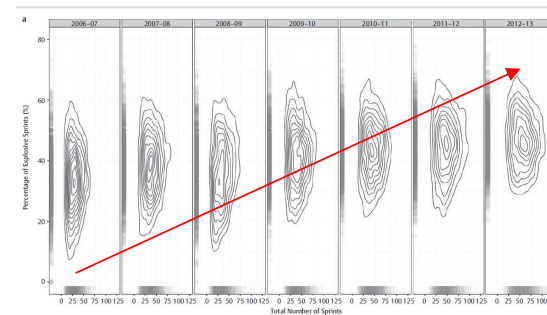
Players of the future will be mean, lean fighting machines, but don't bet the farm on them being that much bigger...unless genetic manipulation ever becomes legal.



Zdeno Chara. (Getty images) | The Hockey News

## Objektive Daten

### 2006-2013



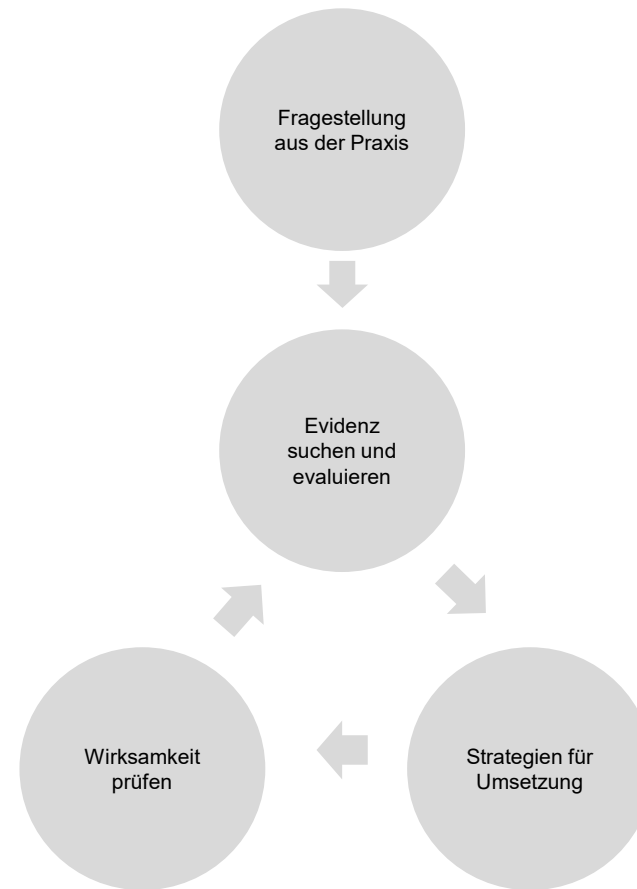
- 2% weniger Gesamtdistanz im Spiel
- + 30-35% längere Distanz in hoher Geschwindigkeit
- +85% mehr Sprints

Barnes et al. (2014) Int. J Sports Med. The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League



# Power to Win

## Evidenz-basierte Praxis

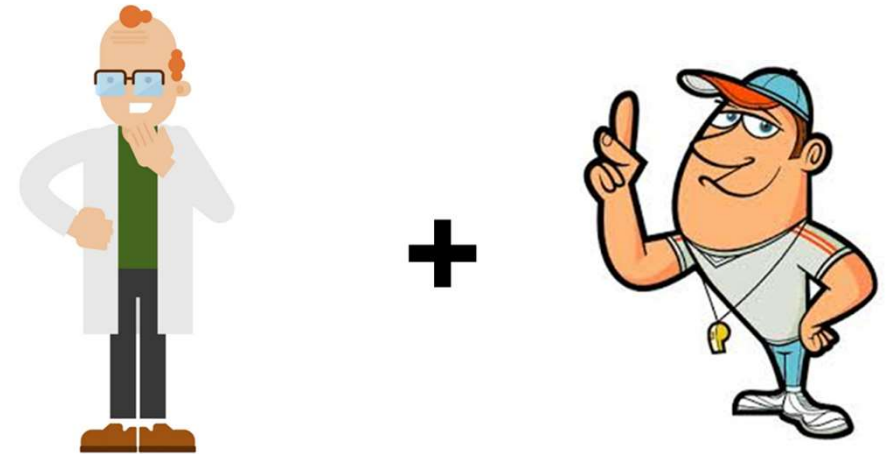


Coutts A. 2017 IJSPP: Challenges in Developing Evidence-Based Practice in High-Performance Sport



# Was ist Praxis-relevante Evidenz?

1) Evidenz-basiertes Wissen: Wissenschaftliche Evidenz und Expertenurteil





# Was ist Praxis-relevante Evidenz?

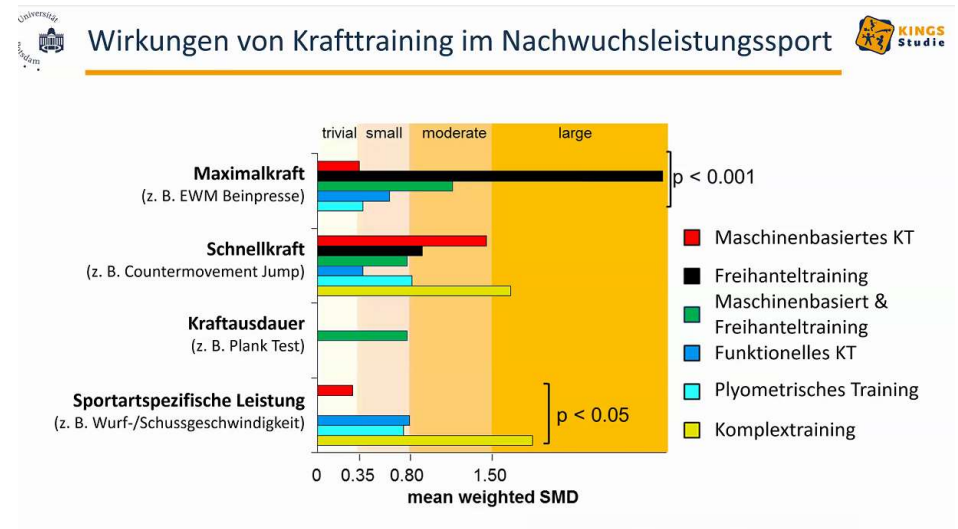
- 1) Evidenz-basiertes Wissen:  
Wissenschaftliche Evidenz und  
Expertenurteil
- 2) Spezifität: Sportart, Niveau, Alter und  
Geschlecht





# Was ist Praxis-relevante Evidenz?

- 1) Evidenz-basiertes Wissen:  
Wissenschaftliche Evidenz und  
Expertenurteil
- 2) Spezifität: Sportart, Niveau, Alter und  
Geschlecht
- 3) Grösse des Effekts

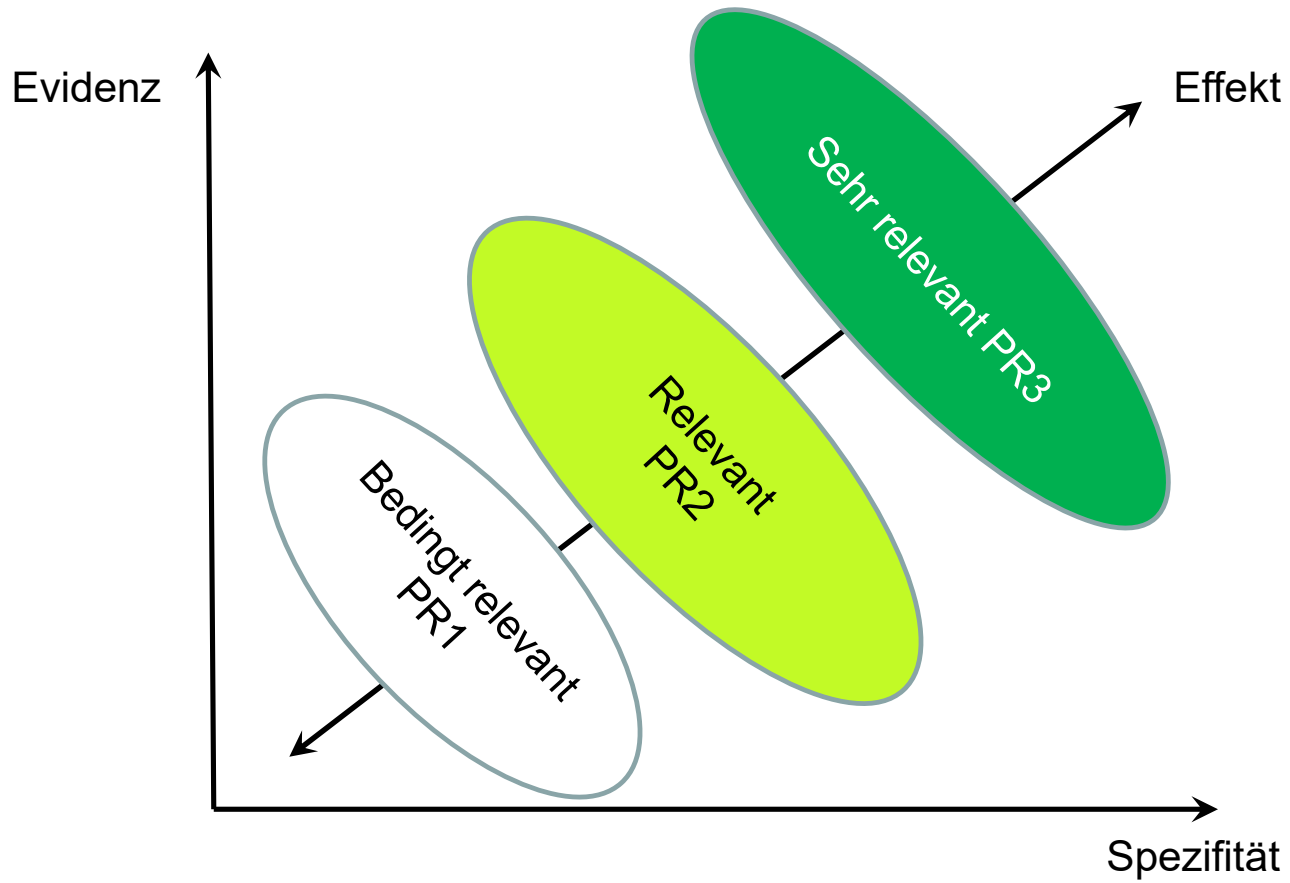


Granacher U. Präsentation Spielsportseminar Magglingen 2021





# Evidenz-basierte Praxis





# Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit

## Bedeutung der neuromuskulären Leistung (NML) für die Spielsportarten

Die Beschleunigung, die lineare Schnelligkeit, die Schnelligkeit von Richtungswechsel und die Körperstabilität sind in Spielsportarten von grösster Bedeutung.

**PR3** Expertenurteil u. Empirische Evidenz/ alle 4 Sportarten





# Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit

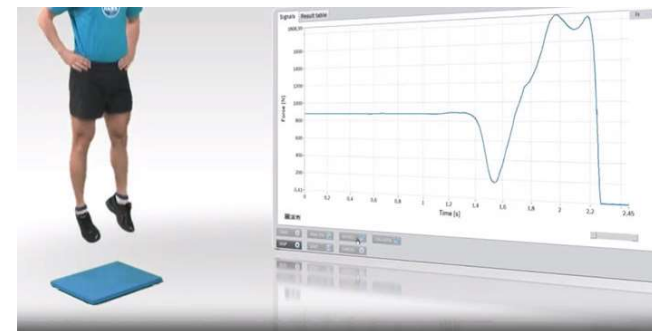
## Bedeutung der neuromuskulären Leistung (NML) für die Spielsportarten

Die Beschleunigung, die lineare Schnelligkeit, die Schnelligkeit von Richtungswechsel und die Körperstabilität sind in Spielsportarten von grösster Bedeutung.

**PR3** Expertenurteil u. Empirische Evidenz/ alle 4 Sportarten

Hohe Kraftentwicklungsraten und eine daraus resultierende hohe externe mechanische Leistung (Power/Explosivität) beeinflussen die physische Leistung im Spiel stark und gelten als zwei der wichtigsten Leistungsmerkmale im Hinblick auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**PR3** Empirische Evidenz/ alle 4 Sportarten





# Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit

## Bedeutung der NML für die Belastbarkeit/ Verletzungsprävention

### Reduziertes Verletzungsrisiko

Ein hohes Kraftniveau der unteren Extremitäten, eine gute Sprintschnelligkeit und eine gute repetitive Sprintschnelligkeit sind in Spielsportarten mit einer höheren Belastungstoleranz und einem reduzierten Verletzungsrisiko verbunden.

**PR2-3** Empirische Evidenz>Expertenurteil/ Spielsport





# Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit

## Bedeutung der NML für die Belastbarkeit/ Verletzungsprävention

### Reduziertes Verletzungsrisiko

Ein hohes Kraftniveau der unteren Extremitäten, eine gute Sprintschnelligkeit und eine gute repetitive Sprintschnelligkeit sind in Spielsportarten mit einer höheren Belastungstoleranz und einem reduzierten Verletzungsrisiko verbunden.

**PR2-3** Empirische Evidenz>Expertenurteil/ Spielsport

### Spielerverfügbarkeit

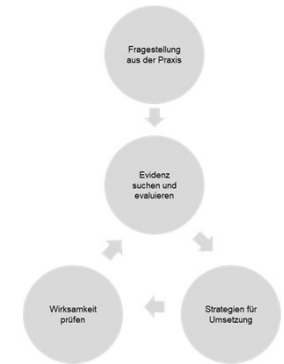
Eine geringere Spielerverfügbarkeit infolge Verletzungen führt zu einer schlechteren Mannschaftsleistung (PR2)

**PR2** Empirische Evidenz Fussball/ Expertenurteil alle 4 Sportarten





# Von der Praxis-relevanten Evidenz zur Umsetzung Wissen und Bewusstsein



1. Die neuromuskuläre Leistungsfähigkeit ist ein Schlüsselfaktor für Erfolg im Spielsport.
2. Die Faktoren Kraft, Power und Schnelligkeit beeinflussen die sportartspezifische Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Interpretation und Diskussion «Realität»

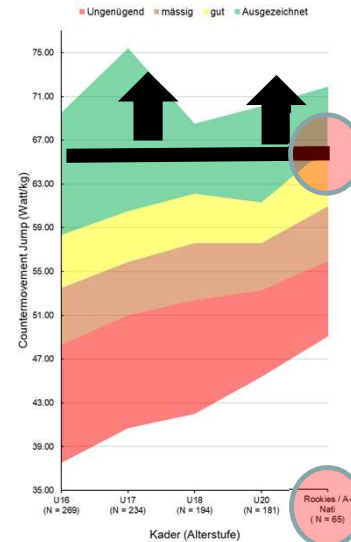
**EHSM**  
Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen





# Ausgangslage – Soll Wert

## Countermovement Jump



65,6 Watt/kg



70,5 Watt/kg



64,6 Watt/kg

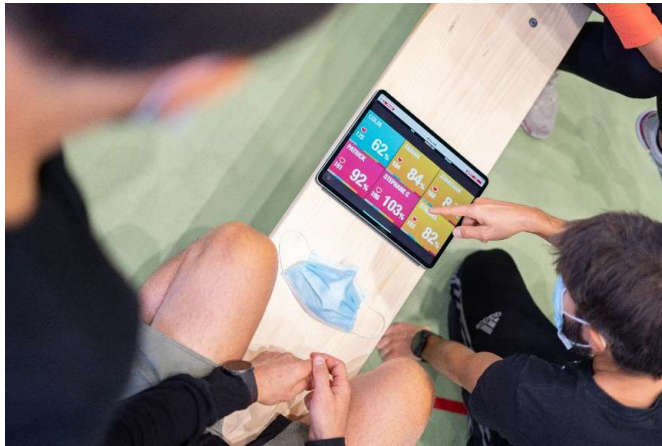


66.5 Watt/kg





# Nullmessungen



Sportart	Leistungsstufe	Team 1	Team 2	Team 3
Eishockey	U20 Elit	HC Davos	SC Bern	EHC Kloten
Fussball	U21	GC Zürich	Servette FC	FC St. Gallen
Handball	U19 Elite	Pfadi Winterthur	Kadetten Schaffhausen	BSV Bern
Unihockey	U21	SV Wiler- Ersigen	GC Unihockey	Floorball Köniz



## Prospect- Team

2019: Jahrgänge 1995 - 1999

2020: Jahrgänge 1996 - 2000



## A-Nationalmannschaft

2018

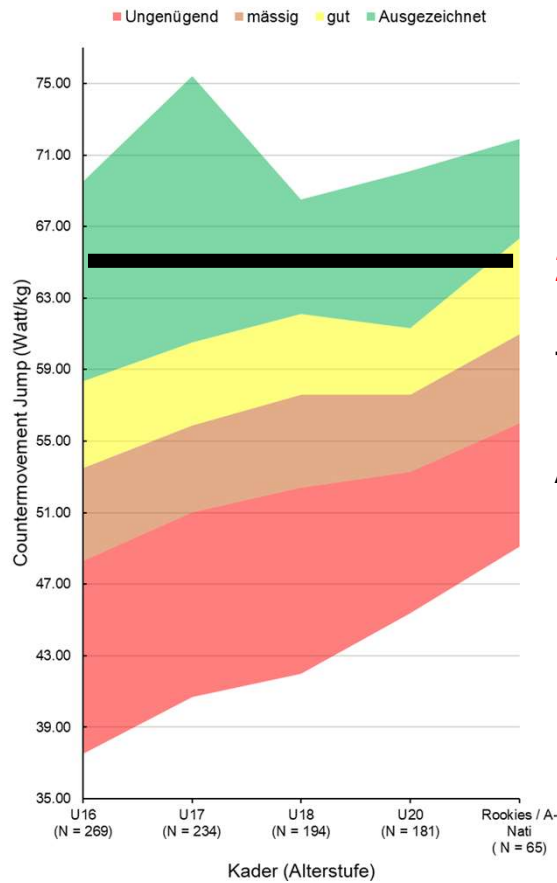
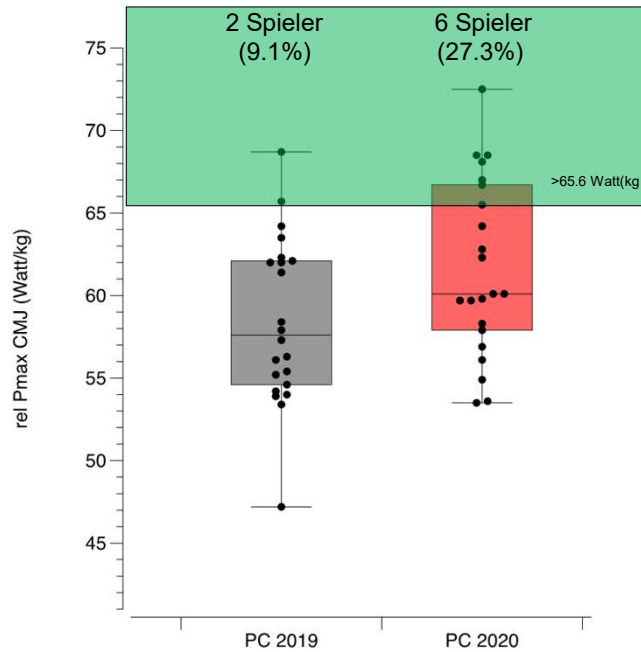


## A-Nationalmannschaft

2020



# Teamvergleich 2019 vs 2020



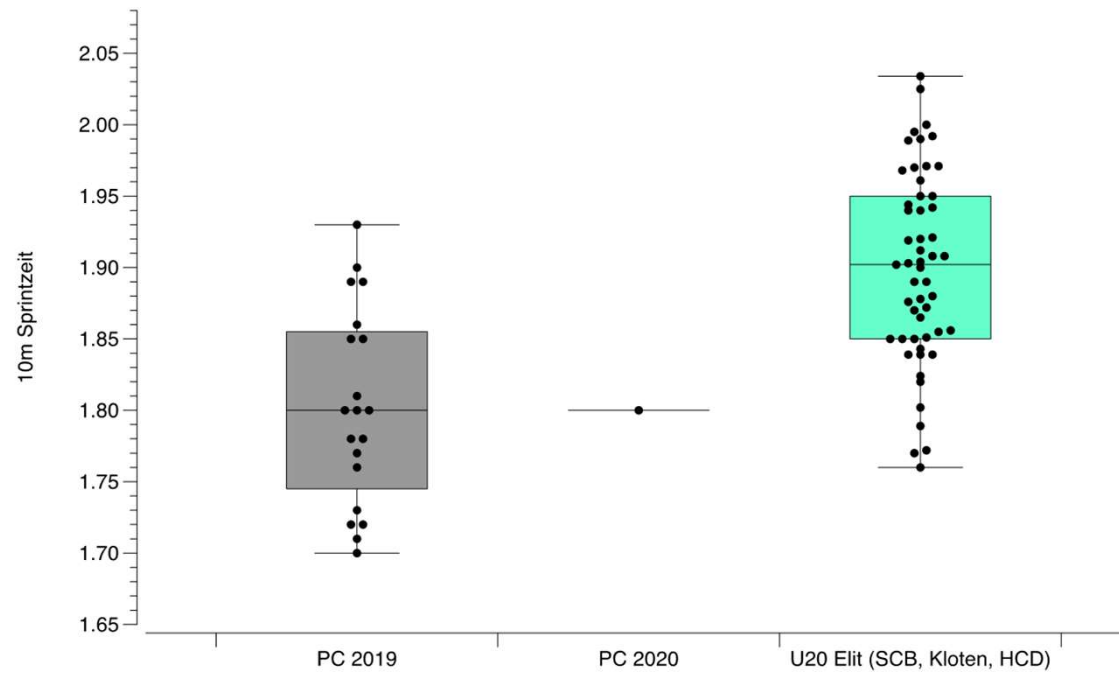
**2025 Ziel:**  
**Prospect- und WK/RS-Kader**  
Teamdurchschnitt **65 Watt/kg**

Aktuell liegt er bei 59.5 Watt/kg.



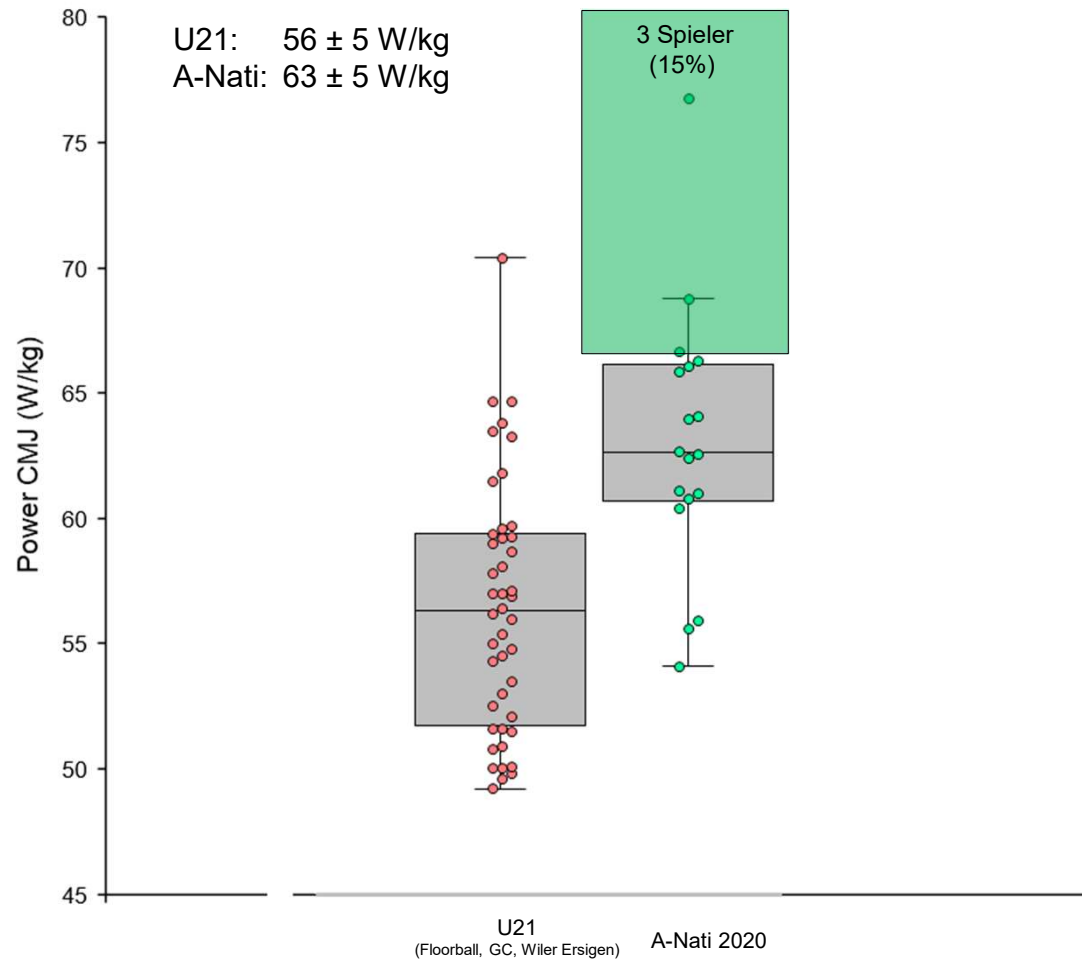


# Vergleich: 10m Sprintleistung On-Ice



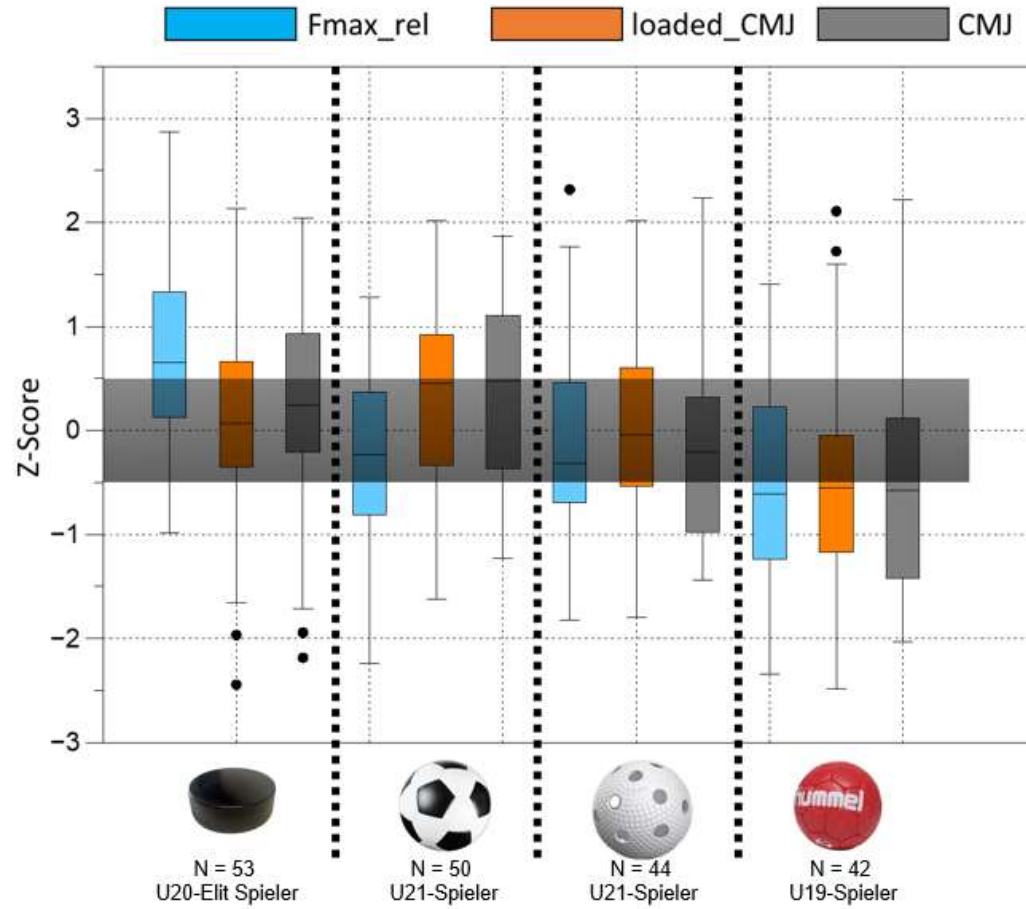


# Vergleich: Leistung CMJ





# Nullmessungen / Sportarten- Vergleich





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Trainingsanalyse

**EHSM**  
Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen





# Trainingsanalyse



## Art der Trainingseinheit

(physisch isoliert / physisch integriert / Te-Ta integriert / Te-Ta isoliert)

## Trainingsprinzipien

### Individualisierung

Auswahl der am häufigsten verwendeten Trainingsübungen und -methoden

Sportart	Leistungsstufe	Stichprobe	Rücklauf	Ausgewertet
Eishockey	U20 Elit	14	8	6
Fussball	U18	18	12	7
Handball	U19 Elite	13	11	9
Unihockey	U18	12	5	5



# Herangehensweise der Datenanalyse

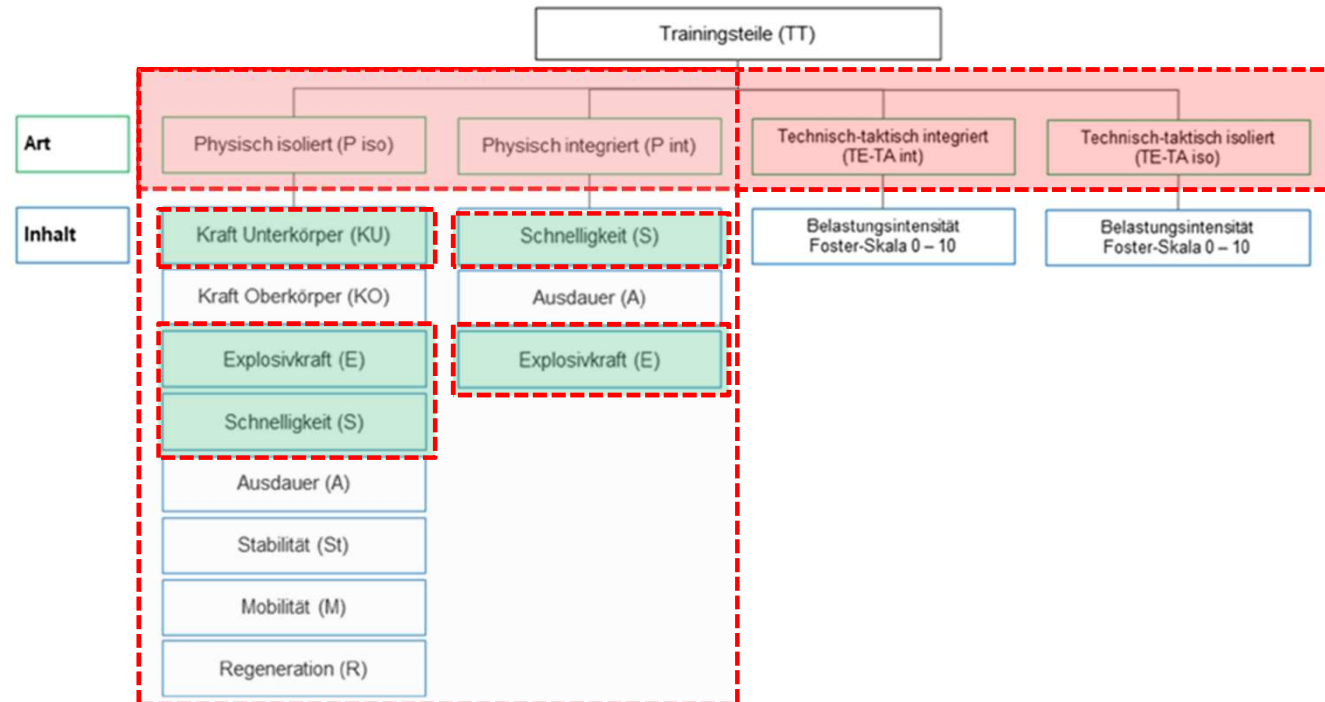


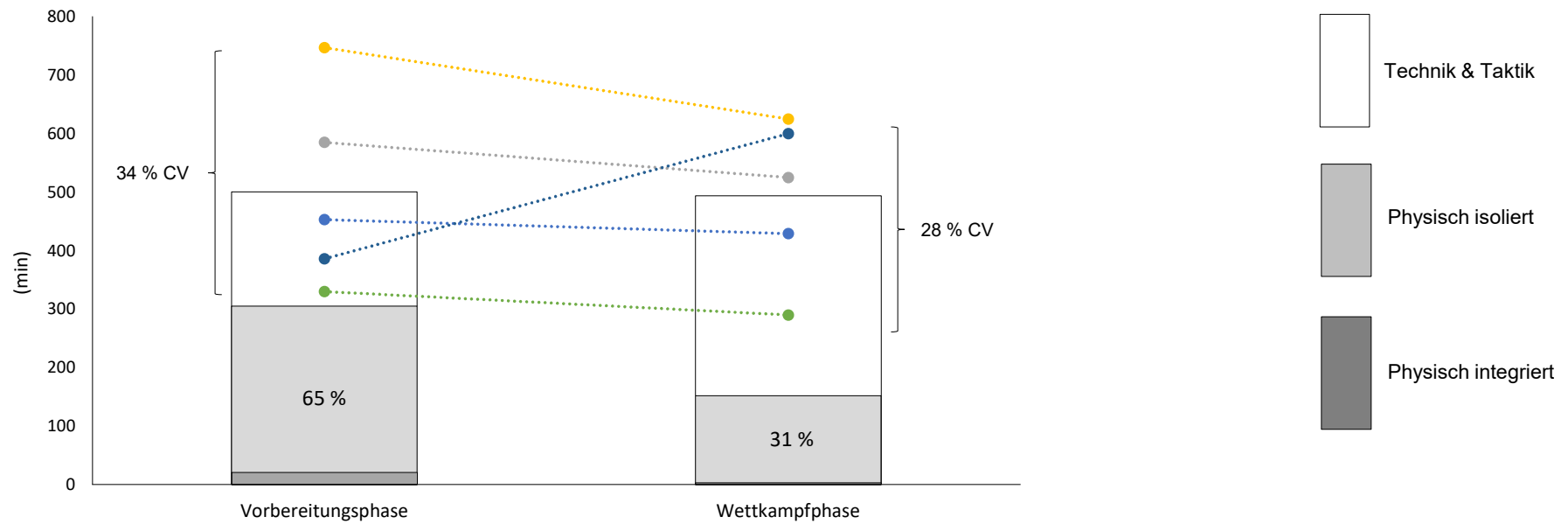
Abbildung 2. Bezeichnungen der Trainingsart und Trainingsinhalte.

1. Gesamtes Trainingsvolumen in den unterschiedlichen Phasen
2. Anteil und Verteilung des physischen Trainings im Mikrozyklus (Vorbereitungsphase + Wettkampfphase)
3. Anteil und Verteilung der Entwicklung neuromuskulärer Leistungsfaktoren im Mikrozyklus (KU, E, S)





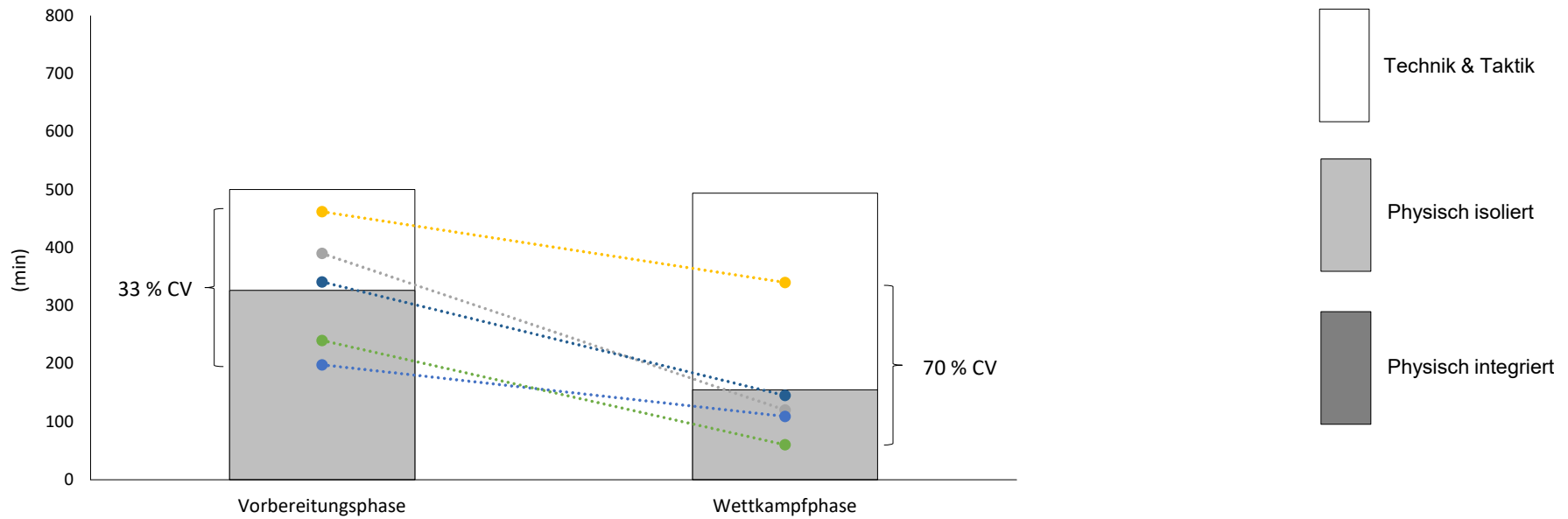
# Trainingsvolumen und Trainingsart



\* Prozentwerte beziehen sich auf Physisch isoliertes und Physisch integriertes Training



# Trainingsvolumen und Trainingsart





# Anteil und Verteilung der Trainings zur Entwicklung neuromuskulärer Leistungsfaktoren im Mikrozyklus (Vorbereitungsphase)

Teams	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			Gesamt		
	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S
Team_01	15	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	30	15	0
Team_02	0	0	60	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	24	24	0	0	0	74	74	84
Team_03	8	0	20	0	0	15	8	15	10	5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	15	60
Team_04	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20	0	40
Team_05	0	13	20	0	0	0	0	0	20	0	0	20	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20	13	60



Kraft Unterkörper



Explosivkraft



Schnelligkeit





# Anteil und Verteilung der Trainings zur Entwicklung neuromuskulärer Leistungsfaktoren im Mikrozyklus (Wettkampfphase mit einem Meisterschaftsspiel)

Teams	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			Gesamt		
	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S
Team_01	10	10	10	0	5	5	5	5	0	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	25	10
Team_02	13	0	43	30	43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	43	43
Team_03	0	0	10	0	0	15	9	6	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	6	10
Team_04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	30	0	0
Team_05	0	0	0	20	0	20	0	10	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	10	0



Kraft Unterkörper



Explosivkraft



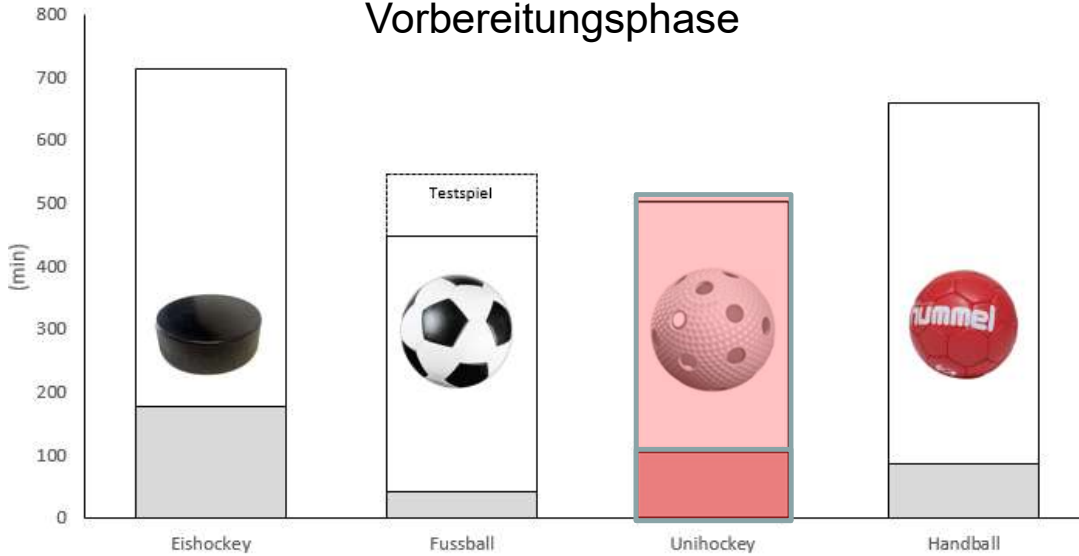
Schnelligkeit





# Trainingsanalyse

## Vorbereitungsphase



Ø Gesamtes Trainingsvolumen

Ø Training zur Entwicklung neuromuskulärer Leistungsfaktoren (Kraft Unterkörper, Explosivkraft, Schnelligkeit)

Eishockey			Fussball			Unihockey			Handball		
KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S
120	0	50	20	45	25	30	15	0	30	30	30
144	30	70	20	0	12	74	74	84	75	0	30
110	33	83	18	23	60	21	15	60	23	0	30
90	40	50	0	0	0	20	0	40	23	60	15
60	30	20	0	30	20	20	13	60	30	0	0
62	67	32	0	10	20	0	0	0	55	20	40
			0	0	0	0	0	0	60	60	0
									24	24	20
									0	45	60

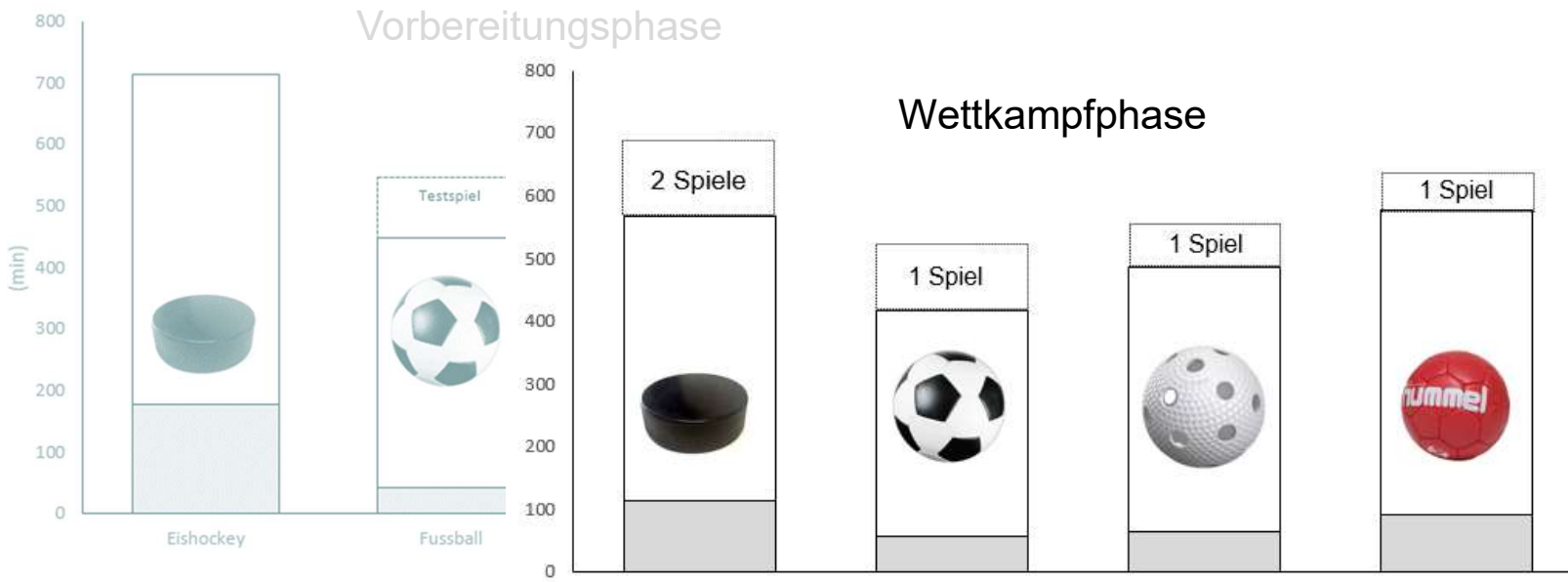




# Trainingsanalyse

Ø Gesamtes Trainingsvolumen

Ø Training zur Entwicklung neuromuskulärer Leistungsfaktoren (Kraft Unterkörper, Explosivkraft, Schnelligkeit)

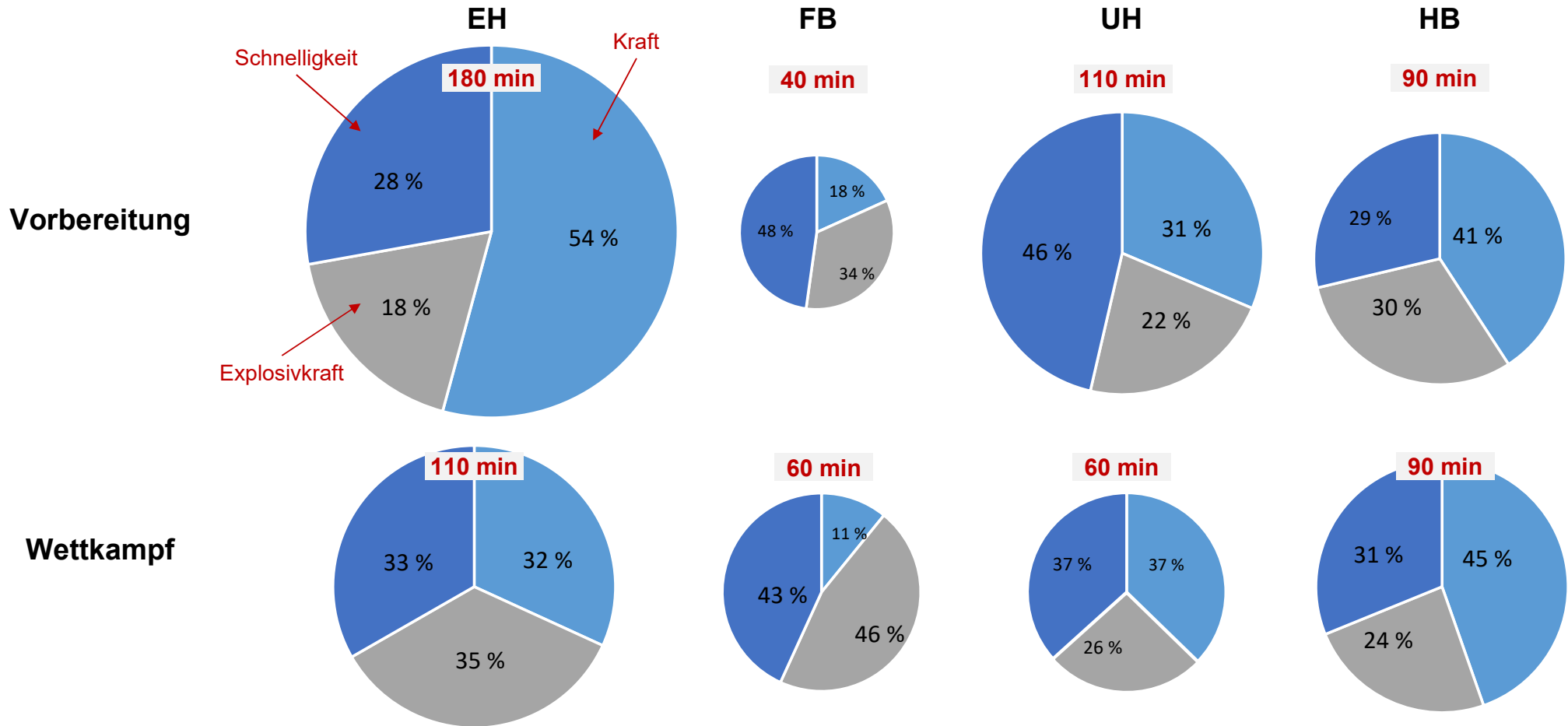


Eishockey			Fussball	
KU	E	S	KU	E
120	0	50	20	45
144	30	70	20	0
110	33	83	18	23
90	40	50	0	0
60	30	20	0	30
62	67	32	0	10
			0	0

Eishockey			Fussball			Unihockey			Handball		
KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S	KU	E	S
45	45	20	20	45	25	15	25	10	30	0	30
23	35	45	8	6	18	43	43	43	45	0	30
15	65	80	15	23	60	12	6	10	23	0	15
50	20	35	0	0	20	30	0	0	23	30	15
26	26	0	0	95	25	20	10	0	40	51	71
59	48	48	0	10	20	20	10	0	45	30	40
			0	3	3				120	0	0
									24	24	20
									10	60	30



# Kraft – Explosivkraft - Schnelligkeit





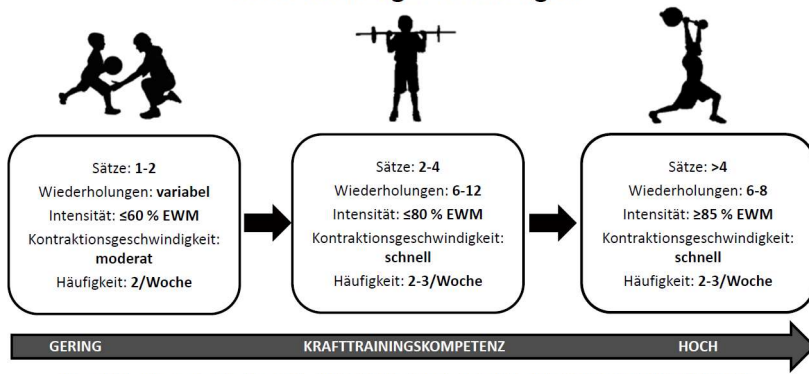
# Vergleich Realität vs. P2W Ansatz "Fussball"



Anpassung an Krafttraining im Nachwuchsleistungssport



## Dosis-Wirkungs-Beziehungen



Avery D Falgenbaum et al. *Br J Sports Med* 2016; 50:3-7; Melanie Lesinski et al. *Br J Sports Med* 2016; 50:781-795



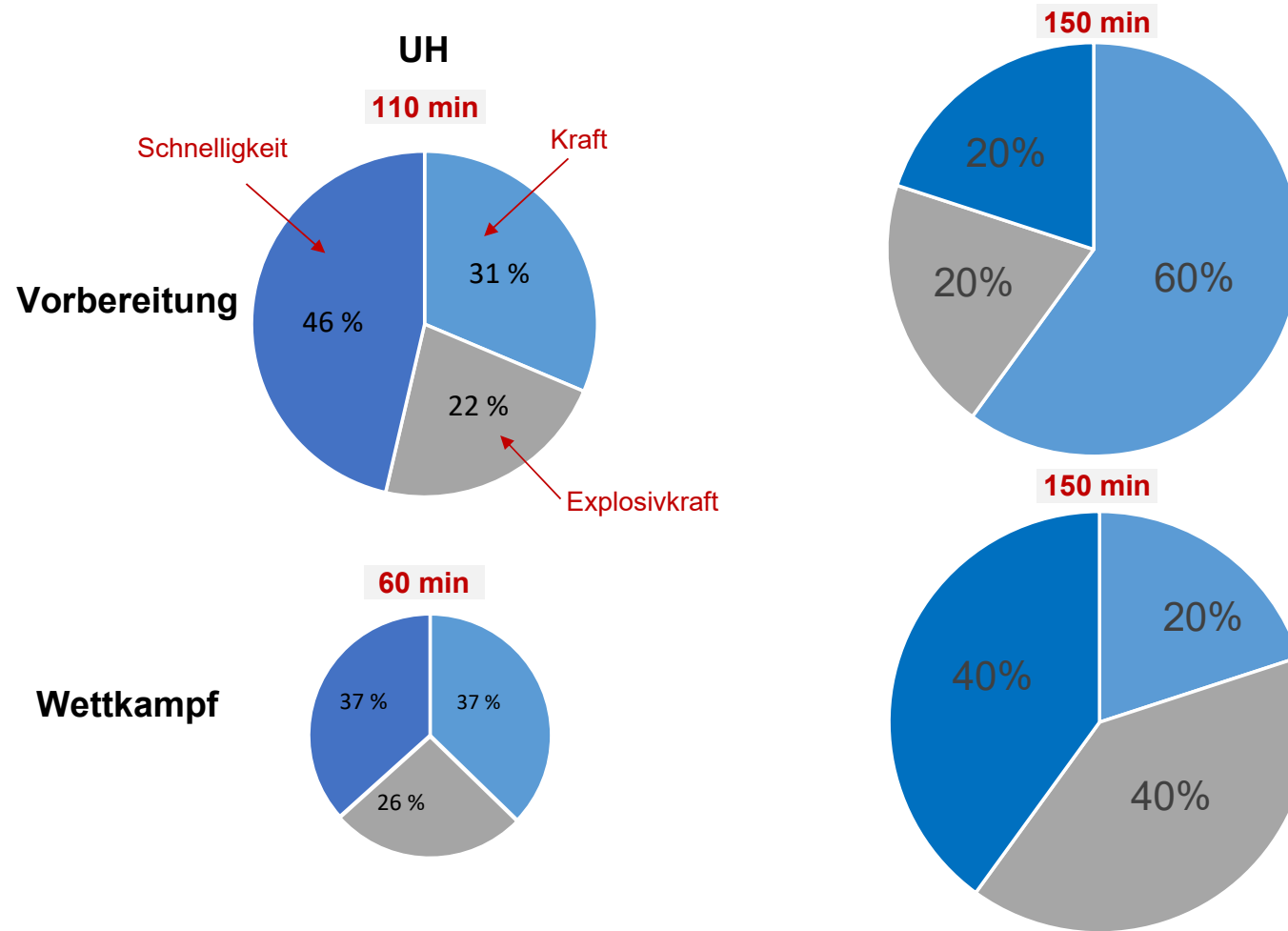
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittag</b>	Trainingsteil 1 Art: Trainingsteil 1 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 1 Dauer: Trainingsteil 1	Trainingsteil 1 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Mobiliser & Stabilität Dauer: 15	Trainingsteil 1 Art: Trainingsteil 1 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 1 Dauer: Trainingsteil 1	Trainingsteil 1 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Mobiliser & Stabilität Dauer: 15	Trainingsteil 1 Art: Trainingsteil 1 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 1 Dauer: Trainingsteil 1	Trainingsteil 1 Art: Trainingsteil 1 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 1 Dauer: Trainingsteil 1	Trainingsteil 1 Art: Trainingsteil 1 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 1 Dauer: Trainingsteil 1
	Trainingsteil 2 Art: Trainingsteil 2 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 2 Dauer: Trainingsteil 2	Trainingsteil 2 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Power Dauer: 30	Trainingsteil 2 Art: Trainingsteil 2 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 2 Dauer: Trainingsteil 2	Trainingsteil 2 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Kraft UK Dauer: 45	Trainingsteil 2 Art: Trainingsteil 2 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 2 Dauer: Trainingsteil 2	Trainingsteil 2 Art: Trainingsteil 2 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 2 Dauer: Trainingsteil 2	Trainingsteil 2 Art: Trainingsteil 2 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 2 Dauer: Trainingsteil 2
	Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3	Trainingsteil 3 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Kraft UK Dauer: 30	Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3	Trainingsteil 3 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Kraft OK Dauer: 15	Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3	Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3	Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3
	Trainingsteil 1 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Mobiliser & Stabilität Dauer: 15	Trainingsteil 1 Art: TE-TA Iso Inhalt / Intensität: 4 Dauer: 30	Trainingsteil 1 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Mobiliser & Stabilität Dauer: 15	Trainingsteil 1 Art: Trainingsteil 1 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 1 Dauer: Trainingsteil 1	Trainingsteil 1 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Mobiliser & Stabilität Dauer: 15		Trainingsteil 1 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Regeneration Dauer: 45
<b>Nachmittag / Abend</b>	Trainingsteil 2 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Sprinttechnik Dauer: 15	Trainingsteil 2 Art: TE-TA int Inhalt / Intensität: 6 Dauer: 60	Trainingsteil 2 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Sprinttechnik Dauer: 10	Trainingsteil 2 Art: Trainingsteil 2 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 2 Dauer: Trainingsteil 2	Trainingsteil 2 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Kraft UK Dauer: 30		Trainingsteil 2 Art: Trainingsteil 2 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 2 Dauer: Trainingsteil 2
	Trainingsteil 3 Art: TE-TA Iso Inhalt / Intensität: 3 Dauer: 45	Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3	Trainingsteil 3 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Schnelligkeit Dauer: 30	Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3	Trainingsteil 3 Art: TE-TA Iso Inhalt / Intensität: 2 Dauer: 45		Trainingsteil 3 Art: Trainingsteil 3 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 3 Dauer: Trainingsteil 3
	Trainingsteil 4 Art: P Iso Inhalt / Intensität: Kraft OK Dauer: 30	Trainingsteil 4 Art: Trainingsteil 4 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 4 Dauer: Trainingsteil 4	Trainingsteil 4 Art: TE-TA int Inhalt / Intensität: 9 Dauer: 60	Trainingsteil 4 Art: Trainingsteil 4 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 4 Dauer: Trainingsteil 4	Trainingsteil 4 Art: Trainingsteil 4 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 4 Dauer: Trainingsteil 4		Trainingsteil 4 Art: Trainingsteil 4 Inhalt / Intensität: Trainingsteil 4 Dauer: Trainingsteil 4

Granacher U. Präsentation Spielsportseminar Magglingen 2021





# Vergleich Realität vs. P2W Ansatz "Fussball"



# Umsetzung «P2W-Ansatz»

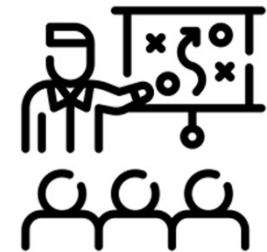
FTEM

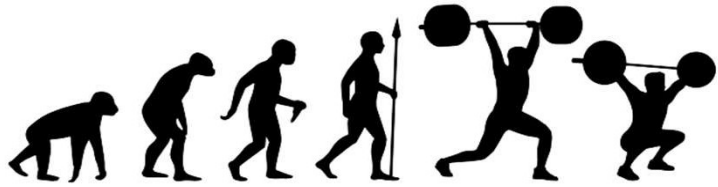


Vision

Best Practice

Ausbildung





SFISM  
Swiss Federal  
Institute  
of Sport  
Magglingen



Coaching Education	J+S (Kids) Leiter	Weiterbildung 1 & 2	Experte	Diplomtrainer
Talent pathway	F1-F3	T1	T2 T3 T4	E-M
Maturation	Prepubertal		Circumpubertal	Postpubertal
Approx. Age	M: 6-10y / F: 6-9y	M: 9-15y / F: 8-14y	PHV ⚡ Adolescence	Adulthood
Main Focus	Movement competency & basics in strength, power & speed	Movement reinforcement, development & force production	Movement maintenance & strength	Maximal strength & power

**Critical Success Factors**      **Influencing Factors**      **Methods**

Technique

Sprinting Speed & Jumping Height

Robustness

Fatigue Resistance

BEWEGUNGS-  
STEUERUNG

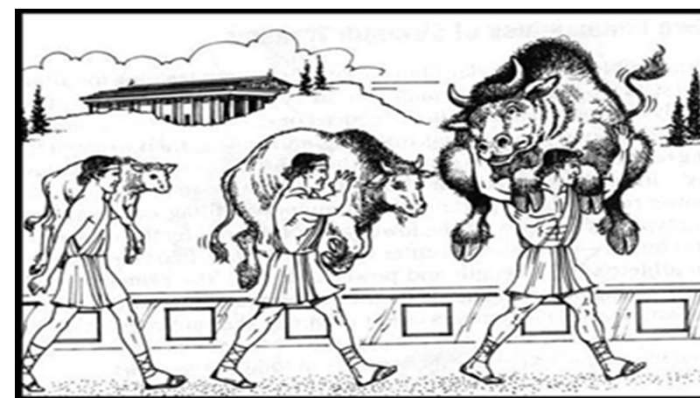
KRAFT

POWER

SCHNELLIGKEIT

AUSDAUER

Alter	Modell A	+/- Jahr	Modell B	+/- Jahr
13j			20kg	
14j			35kg	+15kg
15j			50kg	+15kg
16j	20kg		65kg	+15kg
17j	50kg	+30kg	85kg	+20kg
18j	90kg	+30kg	105kg	+20kg
19j	120kg	+30kg	125kg	+20kg
20j	150kg	+30kg	145kg	+25kg
21j	170kg	+30kg	170kg	+25kg
22j	200kg	+30kg	200kg	+30kg



Höhe der Balken entspricht der Relevanz. Abkürzungen: PHV = peak high velocity / O.L. = Olympic Lifts / SSG = small-sided games / HIIT = High-intensity intervall training

Coaching Education	J+S (Kids) Leiter	Weiterbildung 1 & 2	Experte	Diplomtrainer
Talent pathway	F1-F3	T1	T2 T3 T4	E-M
Maturation	Prepubertal		Circumpubertal	Postpubertal
Approx. Age	Middle Childhood	Late Childhood	PHV Adolescence	Adulthood
Approx. Age	M: 6-10y / F: 6-9y	M: 9-15y / F: 8-14y	M: 13-18y / F: 12-18y	M & F: 18+
Main Focus				

**Critical Success Factors**

**Influencing Factors**

Technique	BEWEGUNGS- STEUERUNG
Sprinting Speed & Jumping Height	KRAFT
Fatigue Resistance	POWER
Robustness	SCHNELLIGKEIT
	AUSDAUER

Höhe der Balken entspricht der Relevanz. Abkürzungen: PHV = peak high velocity / O.L. = Olympic Lifts / SSG = small-sided games / HIIT = High-intensity intervall training

Coaching Education	J+S (Kids) Leiter	Weiterbildung 1 & 2	Experte	Diplomtrainer
Talent pathway	F1-F3	T1	T2 T3 T4	E-M
Maturation	Prepubertal		Circumpubertal	Postpubertal
Approx. Age	Middle Childhood	Late Childhood	PHV ⚡ Adolescence	Adulthood
Approx. Age	M: 6-10y / F: 6-9y	M: 9-15y / F: 8-14y	M: 13-18y / F: 12-18y	M & F: 18+
Main Focus	Movement competency & basics in strength, power & speed	Movement reinforcement, development & force production	Movement maintenance & strength	Maximal strength & power

**Critical Success Factors**

**Influencing Factors**

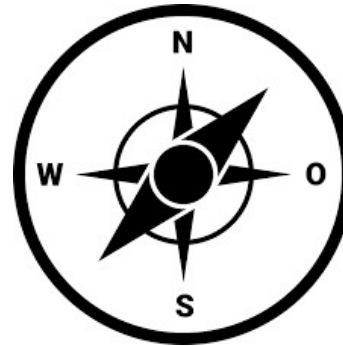
**Methods**



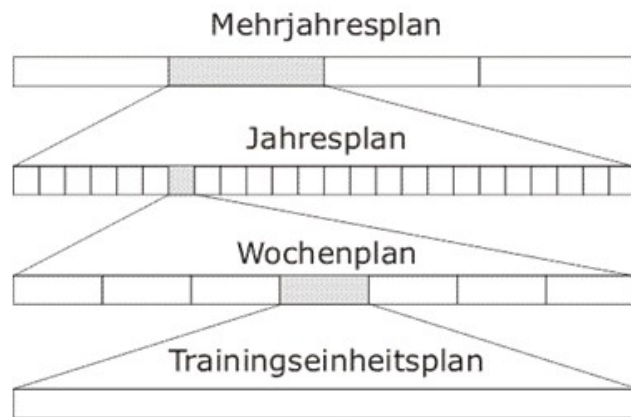
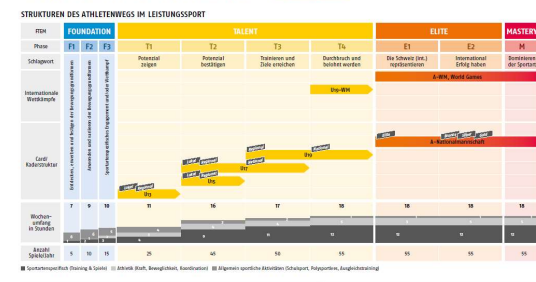
Höhe der Balken entspricht der Relevanz. Abkürzungen: PHV = peak height velocity / O.L. = Olympic Lifts / SSG = small-sided games / HIIT = High-intensity intervall training



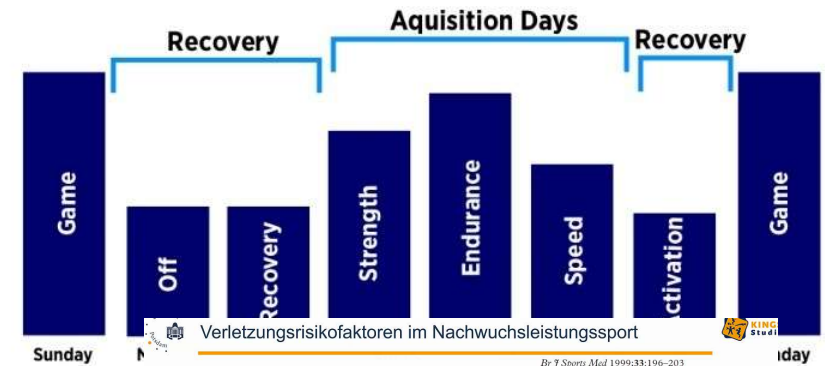
# Key Point Langfristige Entwicklung



## UNIHOKEY FRAUEN

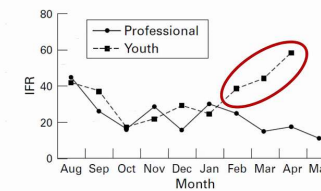


versus



Verletzungsrisikofaktoren im Nachwuchsleistungssport

A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs  
Richard D Hawkins, Colin W Fuller



Granacher U. Präsentation Spielsportseminar Magglingen 2021



# Key Point Individualität



© 2008 - 2010

PHV

Leistungsprofil

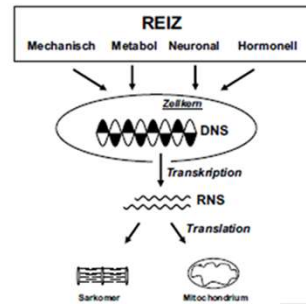
	F1-F3	T1	T2	T3	T4	E-M
<b>BEWEGUNGS- STEUERUNG</b>		Erlernen der Bewegungsgrundformen		Erhalt der Bewegungsgrundformen und der sportartspezifischen Mobilität		
<b>KRAFT</b>	Spielerisch & Grundbewegungen des Krafttrainings	Krafttraining mit Zusatzgewicht, Technikfokus		Technik-korrigierend, Hypertrophie	Hypertrophie, Maximalkraft	Maximalkraft
<b>POWER</b>	Plyometrische Grundbewegungen	komplexere Sprungformen, Medizinballtraining O.L.: technische Einführung		Reduzierte Belastung, Technik-korrigierend	Leistung	Schnell, hoch, weit, Hohe exzentrische Belastung
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Isolierte Schnellkeits- und Richtungswechselübungen mit Technikschwerpunkt	Festigung der Technik Kombination aus isolierten und integrierten Schnellkeits- und Richtungswechselübungen			Offene, sportartspezifische Schnellkeits- und Richtungswechselübungen	
<b>AUSDAUER</b>	Spielformen ohne isoliertes Ausdauertraining				SSG, HIT	



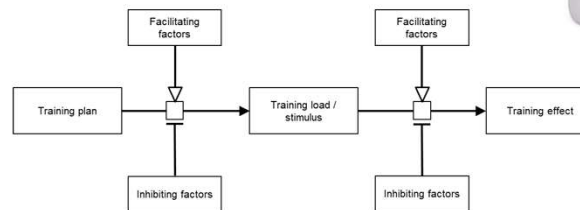


# Key Point

## Isolierter vs integrierter Trainingsreiz



versus





# Projektziele Power to Win Mehr Talente auf dem Weg

