

Robert Klauß (Ex-Chef-Trainer)

Beitrag von „Veteran“ vom 16. Februar 2021, 12:11

[Zitat von Chaos](#)

Das, was weam schreibt. Genetik der entscheidende Faktor bei der Schnelligkeit, uns vor allem darf man mit Mitte 20 keine großen Sprünge mehr erwarten.

abgesehen davon ist die Fußballerische Schnelligkeit eine ganz andere.

Und man braucht um das zu steigern intensives explosives Krafttraining und entsprechendes Sprinttraining, damit die richtigen Muskelgruppen beansprucht werden.

Das geht während der laufenden Saison eigentlich überhaupt nicht oder nur kaum.