



Antritt: Den entscheidenden Vorsprung haben...

Fußballer müssen selten einen Sprint von mehr als 15 Metern hinlegen. Ihr kennt es aus eigener Erfahrung: Meistens sind es die kurzen Antritte, die Ihr auf dem Platz absolvieren müsst. Nach einem Sprung, vom Boden liegend aus oder nach einem Richtungswechsel. Die ersten fünf bis zehn Meter sind häufig die entscheidenden!

Für all diejenigen unter Euch, bei denen es am Antritt hapert: Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist der Antritt zu 70-80 Prozent angeboren, kann also nur bedingt trainiert werden. Deshalb solltet Ihr aber nicht verzagen! Ein bisschen mehr könnt Ihr immer rausholen und sozusagen die letzten paar Prozente aus Eurem Antritt herauskitzeln. Gleiches gilt natürlich auch für diejenigen unter Euch, die ohnehin über eine große Explosivität im Antritt verfügen.

Grundsätzliches zum Antritts-Training

- Wenig Wiederholungen und großzügige Pausen sind enorm wichtig
- Um einen Effekt zu erzielen, muss der Muskel bei jedem neuen Sprint zu 100 Prozent erholt sein
- Explosivität setzt sich zusammen aus Technik und Muskelkraft
- Nicht nur trainierte Beine, auch ein stabiler Rumpf sind von großer Bedeutung

Trainingstipps:

Um Euren Antritt zu verbessern müsst Ihr körperlich und geistig absolut frisch sein! Nach einer ohnehin schon anstrengenden Trainingseinheit mit der Mannschaft also noch die Explosivität zu trainieren, wird Euch nichts bringen. Um den Antritt zu steigern bieten sich Übungen mit kurzer Reizdauer, aber maximaler Intensität an. Z.B. Intervallläufe über eine kurze Distanz von fünf bis zwanzig Metern.

Macht also kurze Sprintserien von jeweils sechs bis acht Sprints über fünf bis zwanzig Meter. Versucht jeweils aus verschiedenen Lagen zu starten: Mal aus dem Stand, mal aus dem Sitzen, mal aus dem Liegen. Startet auch aus einer Bewegung heraus, z.B. aus dem Hocksprung oder einem Rückwärtslauf. Hier heißt es dann: immer volle Power geben. Beachtet aber auf jeden Fall, dass Ihr zwischen jeder Serie genügend Pause zur Regeneration lasst. Eine Faustformel ist hier: Eine Minute Pause pro zehn gelaufene Meter! Es ist außerdem sehr sinnvoll, dass Sprinttraining zu zweit (auch im Wettkampf miteinander) zu absolvieren, um sich gegenseitig zu pushen. Das alles aber auch mit Eurem Trainer abstimmen.



**Munich International
Soccer Academy**