



So kommt Ihr durch das richtige Athletiktraining zum Erfolg

Ein Baustein für den Erfolg Eurer Mannschaft stellt das Athletiktraining dar. Im heutigen Fußball ist es wichtig, dass Fußballspieler konditionell in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit ganzheitlich trainiert werden. Nur eine Mannschaft, die sich im athletischen Bereich auf hohem Niveau bewegt, kann auch erfolgreich sein.

Kaum ein Bundesliga-Club setzt heute noch auf häufige, lange Dauerläufe. Die Vereine haben sich Experten ins Boot geholt, um immer gezielter an der Athletik, Koordination und Kondition zu arbeiten.

Die Last-Minute-Bayern sind kein Zufall

"Wenn Sie einen hochgerüsteten Formel-1-Wagen haben, dann holen Sie sich den Mechaniker ja auch nicht von der Tankstelle um die Ecke. Sie holen sich natürlich ein Team von Spezialisten", erklärt Thorsten Fink. Er meint damit, dass es im Fußball ähnlich abläuft.

Ein gutes Beispiel für den Erfolg ist der FC Bayern: Man spricht oft von den "Last-Minute-Bayern", die in den letzten fünf Minuten noch ein Spiel für sich entscheiden. Viele sagen, es sei Glück oder Zufall.

Fit wegen gezieltem Athletiktraining

Thorsten Fink ist da anderer Meinung: "Wenn etwas in dieser Regelmäßigkeit zu beobachten ist, kann es kein Zufall mehr sein". Die Spieler der Bayern sind so fit, dass sie bis zur letzten Minute konzentriert spielen können. Das sind die Auswirkungen eines gezielten Athletiktrainings."

Entscheidung binnen Millisekunden

Die richtige Entscheidung muss auf dem Platz binnen Millisekunden getroffen werden. Wohin lege ich den Ball, damit der Gegner ihn nicht bekommt? - Wer das nicht trainiert und Automatismen einstudiert, der läuft Gefahr, falsch abzuspringen, aufzukommen oder vom Gegner getroffen zu werden.

Die mögliche Folge: Verletzungen. "Athletiktraining dient also nicht nur der Verbesserung von Ausdauer, Koordination oder Kraft. Es kann auch möglichen Verletzungen vorbeugen", so Fink

Bedeutet also: Die Athletik ist im Fußball der Grundstein für ein erfolgreiches Spiel. Modernes Konditions- und Athletiktraining ist mehr, als einfache Dauerläufe. Es umfasst die Bereiche Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Wenn Ihr also Erfolg haben wollt, forciert neben dem klassischen Technik- oder Taktik-Training vor allem Eure Athletik.



**Munich International
Soccer Academy**