

Besser

HORST LUTZ

Fußball *spielen mit* Life Kinetik[®]

Das
sensationelle
Gehirn- und
Bewegungs-
training

Vorwort

Viele Bereiche im Fußballsport haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Beispielsweise kommt dem Marketingsektor heutzutage eine enorme Bedeutung zu. Hier wurden in den vergangenen Jahren die ausgetretenen Pfade verlassen und zahlreiche neue Ideen in die Praxis umgesetzt. Dagegen könnte der Fußball hinsichtlich der sportlichen Leistungsfähigkeit durchaus noch weitere Impulse vertragen. Denn die entscheidende Frage lautet doch: Wie können wir bei jedem einzelnen Spieler eine verbesserte Grundlage schaffen und seine Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse beschleunigen, um dem gesamten Spiel noch mehr Spielwitz und Tempo zu verleihen?

Im Rahmen der Entwicklung seiner Life-Kinetik-Methode hat sich Horst Lutz mit viel Kreativität an derartige Ideen zur Weiterentwicklung eines umfassenderen Trainingsansatzes gewagt. Life Kinetik mit seinen Ansätzen zum Gehirntaining hat mich voll überzeugt. Denn diese Art des Trainings spiegelt meine langjährigen Erfahrungen als Bundestrainer im Hockey, dieser rasanten Sportart mit enger Handlungsdichte und größtem Entscheidungsdruck, wider. Auch im Fußball sollte variantenreicher trainiert werden. Das Life-Kinetik-Training erfordert von den Spielern ein ständiges aktives Denken. Motorische, koordinative und intellektuelle Inhalte wechseln sich ab bzw. wer-



Neue motorische Herausforderungen machen die Spieler flexibler.

den miteinander kombiniert, sodass neue Nervenverbindungen im Gehirn entstehen. Bei der TSG 1899 Hoffenheim sind wir von dieser Trainingsphilosophie zutiefst überzeugt. Wir haben es uns in unserer langfristigen Trainingskonzeption zum Ziel gesetzt, die Life-Kinetik-Ideen und -Inhalte altersgerecht vom Kinder- und Jugendbereich bis hin zu den Profis umzusetzen. Unsere Fußball- und Konditionstrainer bilden sich regelmäßig in diesem Bereich fort.

Zum einen setzen wir Life Kinetik in Verbindung mit fußballspezifischen Übungen und Spielformen ein, wie sie Horst Lutz in diesem Buch vorstellt. Zum anderen bieten wir Life-Kinetik-Inhalte des klassischen Ansatzes separat als körperlich wenig belastendes Zusatzmodul zur Auflockerung des Trainings oder beim Heranführen eines rekonvaleszenten Spielers an das Mannschaftstraining an. Mittelfristig versprechen wir uns davon verbesserte Koordinationsleistungen der Spieler, und dies wiederum soll zu einem schnelleren Erfassen und Entscheiden in engen, unübersichtlichen Spielsituationen und geschicktem, variablem Anwenden einer harmonischen, flüssigen Technik im Spiel unserer Mannschaft führen!

Überzeugende Trainingsmethode

Wir sind davon überzeugt, dass die intelligenten Ansätze dieses erweiterten Trainings für Fußballer schon bei ein- bis zweimaligem Einsatz pro Woche sichtbare Verbesserungen der Koordinationsfähigkeit und der geistigen Flexibilität nach sich ziehen.



Es ist überaus wünschenswert, dass sich der logische Ansatz von Life Kinetik noch weitaus mehr im Fußballtraining durchsetzt – denn nur aus einer verbesserten Grundlage von Körperbeherrschung und Wahrnehmung heraus kann sich eine stabile, aber variabel verfügbare Topleistung entwickeln. Horst Lutz stellt seine Life-Kinetik-Methode einfach und prägnant dar. Sie sollte zum Repertoire jedes Spielers und Trainers gehören. Die Auseinandersetzung mit den Übungsformen macht Spaß und verhilft dank ihres Variantenreichtums kontinuierlich zu Erfolgserlebnissen. Ein wirklich gut zu benutzendes Buch, das ich unbedingt empfehlen möchte!

Bernhard Peters, Diplom-Trainer, Direktor für Sport- und Nachwuchsförderung der TSG 1899 Hoffenheim, Trainer-Erfolge: Hockey-Weltmeister 2002 und 2006, Autor des Buches »Führungs-Spiel«

Jonglier-Dribbling

Ideal wäre es, wenn Sie mit dem Ball dribbeln könnten, ohne auf ihn achten zu müssen. Auf diese Weise können Sie viel mehr wahrnehmen und schneller die nächste Aktion planen. Wenn Sie diese Übung korrekt ausführen, hilft sie Ihnen dabei, Ihre Augen gleichmäßig bewegen zu können, sodass ein Springen der Augen vermieden wird (siehe Seite 20).

Basisübung

Versuchen Sie, den Fußball auf unterschiedliche Art zu führen und gleichzeitig einen Ball zu beobachten, den Sie selbst hochwerfen. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihren Kopf nicht

bewegen, sondern nur mit den Augen den Ball verfolgen. Folgende Aufgaben für die Hände sind möglich:

1+2 Werfen Sie einen großen Ball (z. B. Gymnastik- oder Fußball) mit beiden Händen so hoch, dass Sie ihn noch sehen können, ohne den Kopf zu heben. Lassen Sie ihn dann auf den Boden fallen und fangen Sie ihn nach dem Hochprellen wieder.

3 Werfen Sie einen Ball Ihrer Wahl diagonal vor Ihrem Körper von einer Hand in die andere.

4 Übergeben Sie einen kleinen Ball auf Augenhöhe von einer Hand in die andere.

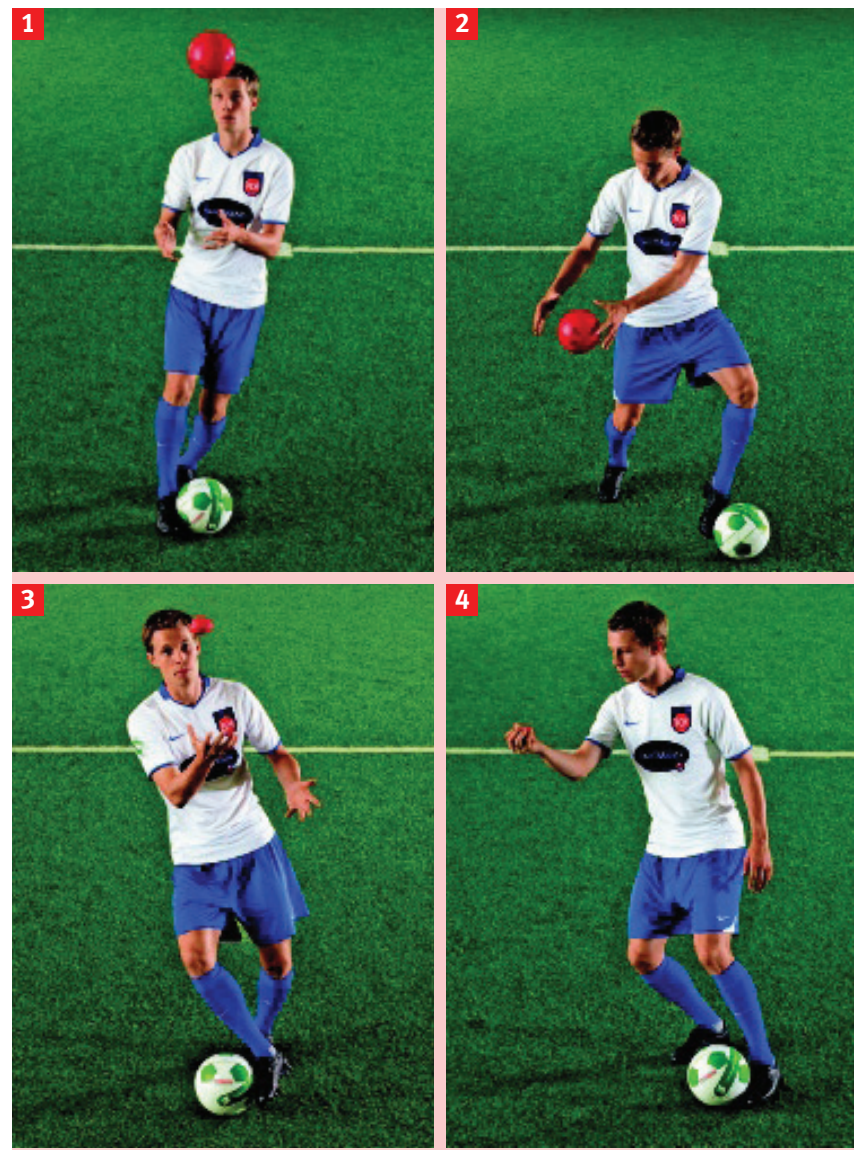
Steigerungen

- Versuchen Sie, verschiedene Kombinationen beim Dribbling: rechts innen – links außen (siehe Bilder 1 und 2) und ohne Zwischenschritt gleich wieder links innen – rechts außen. Oder rechts außen – links innen (siehe Bilder 3 und 4) und ohne Zwischenschritt gleich wieder links außen – rechts innen.
- Zählen Sie wie auf Seite 28 (»Denk-Jonglieren«) die Ballkontakte beim Fußball, ohne Ihre Hauptaufgabe, die Beobachtung des geworfenen Balls, zu vergessen.
- Versuchen Sie, Richtungsänderungen wie auf Seite 46 beim Richtungs-Dribbling (nach links oder rechts) oder auf Seite 48 beim Dreh-Dribbling (in die Gegenrichtung) einzubauen.

Das meint der Profi

»Life Kinetik ist eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag, wobei bei der konzentrierten Arbeit beim Ausführen der Übungen auch der Spaß, die Motivation und der Teamgedanke nicht zu kurz kommen. Für uns Trainer ist das Wichtigste, dass sich der einzelne Spieler in den Bereichen Schnelligkeit (Antizipation, Wahrnehmung, Reaktion) und Koordination durch das Life-Kinetik-Programm verbessert, somit auf dem Platz schneller und sicherer handeln kann und sich einfach wohler fühlt.«

Dirk Bremser, Co-Trainer Hannover 96, 208 Bundesligaspiele, 20 Tore



Pylonen-Ziel

Diese Übung hat als fußballerisches Primärziel das Lösen des Blickes vom Ball. Sie trainieren auch die rasche Auffassungsgabe, das periphere Sehen und das schnelle Umsetzen der wahrgenommenen Signale.

Organisation

1 Die Spieler bewegen sich in einem Viereck. Die Größe des Spielfelds reguliert den Schwierigkeitsgrad: Je kleiner das Feld, desto schwieriger ist die Ballkontrolle, je größer, desto mehr ist das periphere Sehen gefragt. Sie platzieren wieder verschiedenfarbige Markierungen (z. B. Pylonen) im Feld, für je vier Spieler drei Markierungen

der gleichen Farbe. Teilen Sie sich in gleich große Gruppen auf.

Basisübung

2 Jeder hat einen Ball am Fuß und versucht, so schnell wie möglich nach dem Kommando eine angesagte Pylone zu erreichen und aufzunehmen. Jede erreichte Markierung zählt einen Punkt. Dann legen Sie die Pylone wieder ab und beginnen den nächsten Durchgang. Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erreicht?

Kreativideen

Es sollten nicht zu viele Regeln aufgestellt werden, um die Kreativität der Spieler nicht

einzuschränken. Der Spielleiter entscheidet, welche Ideen er verbietet und welche er akzeptiert, sobald sie angewendet werden:

- Pylonen den Mitspielern zuwerfen
- Pylonen mit dem Fuß in Richtung der Mannschaftskameraden schießen
- Gegnern die Pylonen abnehmen
- die Gegner blockieren
- den Gegnern den Ball wegstoßen

Steigerungen

- Zuweisung mehrerer Kommandos für eine Pylone (z. B: rot = 2, Tanne oder Albert)
- Es dürfen mehrere Pylonen gleichzeitig eingesammelt werden.
- Verlässt ein Ball das Feld, wird ein Punkt abgezogen.

Das meint der Profi

»Life Kinetik ist eine interessante Sache und macht sehr viel Spaß. Man merkt von Mal zu Mal, dass man Fortschritte macht. Wenn es am Ende uns alle ein wenig weiterbringt, dann hat es doch geholfen!«
Patrick Owomoyela, deutscher Nationalspieler, Bundesligaspieler

Reihenfolge-Pass

Wichtig ist zweifellos ein exaktes, scharfes Passspiel. Dazu gehört neben der technischen Fertigkeit auch das Einschätzen der Laufwege der Mitspieler und Gegner. Je mehr Informa-

