



Fußball trifft

Die ungewöhnlichen Trainingsmethoden der Bundesliga

Das Spiel entwickelt sich immer weiter, auch das Training. Die Klubs gehen neue Wege. Sehr interessante Wege.

Jürgen Klopp (44) mag Innovationen und ungewöhnliche Ideen. Und deshalb lässt Borussia Dortmund demnächst einen mit Netzen behängten und mit jeder Menge Hightech ausgestatteten Käfig bauen, in dem die Spieler bis zu 100 Stundenkilometer schnelle Bälle zugespielt bekommen. Die müssen sie verarbeiten und zielgenau weiterspielen. Der Käfig heißt Footbonaut und kostet rund eine Million Euro. Auch der Fußball bekommt jetzt seine Ballmaschine.

„Ein perfektes Trainingsgerät für die Ballan- und -mitnahme“, findet Klopp. Er will damit Handlungsschnelligkeit, Konzentration und Leistungsstabilität seiner Spieler unter körperlicher Belastung schulen. „Wenn ein Spieler fünfzehn Minuten da reingeht, hat er so viele Ballkontakte wie sonst in einer normalen Trainingswoche“, sagt Christian Güttler (42), der den Fußball-Käfig mit seiner Firma CGoal entwickelt hat. „Repetition und Intensität spielen eine gravierende Rolle, wenn man eine komplexe Sache perfekt beherrschen will. Egal, ob ich Fußball, Tennis oder Klavierspiele.“ Getestet hat Klopp den Footbonaut im März in Berlin, wo das erste Modell steht. Der Dortmunder Käfig soll ab der Rückrunden-Vorbereitung ins Training eingebaut werden.

Auch vor drei Jahren war die Borussia Vorreiter: Als erster Bundesligatrainer setzte Klopp im November 2008 auf Life Kinetik. Dahinter steckt eine Sammlung von Bewegungsübungen mit Bällen, Schlägern oder Augenklappen, oft verknüpft mit Denkaufgaben. „Ein Fußballer wird dadurch besser, weil er in kürzerer Zeit mehr wahrnimmt und es schneller zu einer geeigneten Handlung verarbeitet“, behauptet Diplom-Sportlehrer Horst Lutz (50), der Entwickler des Konzepts. Bis zur Vorsaison war die wöchentliche Life-Kinetik-Einheit Teil des BVB-Trainingsplans. Seit Sommer verzichtet Klopp wegen der vielen englischen Wochen durch die Champions League darauf.

In der Liga ist Life Kinetik inzwischen verbreitet: Nürnberg, Freiburg und Stuttgart trainieren

wöchentlich nach diesem Konzept. „Das ist ein Hilfsmittel. Ein kleiner Baustein, der uns weiterbringt. Es ist gut, wenn begleitende Dinge uns stressresistent machen“, sagt VfB-Trainer Bruno Labbadia (45), der Life Kinetik vergangene Saison im Abstiegskampf einbaute: „Wir hatten das Gefühl, dass wir die Spieler reaktiv stark belastet hatten, wollten neuen Input geben.“ Auch in Hoffenheim fließt Life Kinetik ins Training ein. Dort gibt es zudem eine Licht-Reaktionswand zur Schulung der schnellen Verarbeitung visueller Reize. Der Übende muss aufleuchtende Punkte an der Wand oder am Boden schnellstmöglich mit Hand oder Fuß berühren.

Ein ähnliches Gerät kam im Juli bei Werder Bremen zum Einsatz. Trainer Thomas Schaaf (50) ließ das Sehvermögen seines Kaders