

Als Fußballer bist Du pro Spiel durchschnittlich (leider) nur eine Minute pro Spiel am Ball. Es ist also von entscheidender Bedeutung für deine Leistungsfähigkeit, wie Du dich während der verbleibenden 89 Minuten bewegst. Mit der Laufschiule, wie sie im Leistungszentrum von Bayer 04 Leverkusen umgesetzt wird, schulst Du deine koordinativen Fähigkeiten.



ÜBUNGEN UND DURCHFÜHRUNG

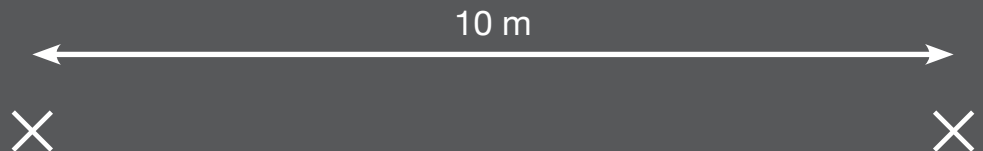
Die Laufbewegung besteht aus einer stetigen Beugung und Streckung des Hüftgelenks. Diese Bewegung lässt sich in zwei gut bekannte Übungen unterteilen, deren korrekter Ausführung eine überaus wichtige Bedeutung zukommt.

AUFBAU

Markiere mit zwei Hütchen eine Strecke von ca. zehn Metern.

ÜBUNG:

Laufschiule



Bei der Laufschiule geht es um Details, mit denen wir unsere Spieler im Leistungszentrum von Bayer 04 Leverkusen auf Profi-Niveau bringen. Schau dir alle Übungen in Ruhe im Video an und konzentriere dich bei der Durchführung auf die im PDF beschriebenen Merkmale der Bewegung. Die Laufschiule eignet sich hervorragend als Aufwärmprogramm für das Mannschaftstraining.

”

Tim Riedel - Athletiktrainer, Bayer 04 Leverkusen

DURCHFÜHRUNG

1. Kniehebelauf

Bringe deine Beine wechselweise in den Kniehub. Achte auf folgende Merkmale deiner Bewegung:

- Der Winkel im Hüftgelenk sollte 90° betragen und im Kniegelenk etwa 60°
- Spanne deine Fußmuskulatur an, um stabil zu landen und abzdrukken
- Bewege die Arme aktiv mit, halte deine Schultern locker
- Halte Rumpfspannung

2. Anfersen

Bringe deine Fersen bei jedem Schritt möglichst nah an dein Gesäß. Achte auf folgende Merkmale deiner Bewegung:

- Deine Hüfte sollte gestreckt, der Bauch angespannt sein
- Spanne deine Fußmuskulatur an, um stabil zu landen und abzdrukken
- Bewege die Arme aktiv mit, halte deine Schultern locker

3. Sidesteps

Bewege dich mit Seitsschritten seitlich vorwärts. Achte auf folgende Merkmale deiner Bewegung:

- Gehe leicht in die Knie. Ein niedriger Körperschwerpunkt (KSP) bringt Vorteile im Zweikampf.
- Bleibe mit den Füßen eng am Boden. Vermeide Flugphasen, damit Du schnell auf Bewegungen deines Gegners reagieren kannst.
- Achte auf Fuß- und Rumpfspannung.



Absolviere folgende Variationen, um alle fußballspezifischen Bewegungen zu trainieren:

- Sidesteps wechselseitig – rotiere deinen Körper alle zwei Schritte um 180°, sodass jeweils das andere Bein in Laufrichtung vorne ist. Die Hüfte leitet die Rotationsbewegung ein. Der Oberkörper zieht nach.
- Rückwärts rotieren – rotiere deinen Körper alle zwei Schritte um 180°, aber führe die Drehung über die hintere Schulter aus, wobei Du das Knie anhebst.
- Sidesteps schräg vorwärts – führe die Sidesteps schräg vorwärts aus: zwei Steps nach rechts, zwei nach links, etc. – die Hüfte leitet die Rotationsbewegung ein, der Oberkörper zieht nach.
- Sidesteps schräg rückwärts – führe die Sidesteps schräg rückwärts aus: zwei Steps nach rechts, zwei nach links, etc. – die Hüfte leitet die Rotationsbewegung ein, der Oberkörper zieht nach.

4. Vorne kreuzen

Laufe seitlich und bringe dabei über die gesamte Strecke und bei jedem Schritt entweder das rechte oder linke Knie schräg vor das Standbein in den Kniehub. Achte auf folgende Merkmale deiner Bewegung:

- Gehe leicht in die Knie. Ein niedriger KSP bringt Vorteile im Zweikampf.
- Achte auf Fuß- und Rumpfspannung.

5. Kreuzschritt

Laufe seitliche, indem Du deine Beine wechselweise überkreuzt. Achte auf folgende Merkmale deiner Bewegung:

- Führe die Rotationsbewegung aus der Hüfte heraus aus. Deine Schultern bleiben möglichst stabil.
- Gehe leicht in die Knie. Auch diese Übung dient dazu, deinem Gegner bei schnellen Bewegungen folgen zu können. Für den Zweikampf ist dann ein niedriger KSP von Vorteil.

WICHTIG

Spüre deinen Körper! Achte bewusst auf Stabilität im Kniegelenk und konzentriere dich mit zunehmender Übung auf deine Spannung im Fuß, im Sprunggelenk und im Rumpf.