

Men's Health

Home » Life » Sixpack / Workouts » Ihr persönlicher WM-Spielplan » Fitness-Test mit Marco Reus

Weltmeisterschaft 2014

Alles außer Spielergebnisse

Fit für die WM: Fitness-Test mit Marco Reus

09.05.2014 , AUTOR:NICO REIHER

© MEN'S HEALTH

Das WM-Fieber hat Marco Reus und die gesamte Fußball-Nationalmannschaft schon lange gepackt. Wie er Schnelligkeit, Antritt und Explosivität trainiert



WM-Star Marco Reus: Der fliegt bis nach Rio

© Robert Eikelpoth

Umgebung im Eiltempo erkunden

Schnelligkeit gehört zu den Spezialitäten, mit denen Marco Reus in Brasilien auftrumpfen will. Dass er Gegenspieler regelmäßig alt **aussehen** lässt, verdankt er ebenfalls zielorientiertem **Training**. „Besonders in der Vorbereitung auf die Saison oder ein Turnier schrauben Trainer an der Geschwindigkeit der Spieler“, berichtet Reus. Um Spritzigkeit perfekt auf den Platz zu bringen, reicht es nicht, im Training reguläre Sprints durchzuziehen. Trainingsteil Coach Schlichting: „Fürs Tempo sind die schnell kontrahierenden Muskelfasern vom Typ 2 verantwortlich.“ **Und genau diese werden bei den hier gezeigten Übungen optimal gefordert**. Zugleich verlangt so ein Speed-Workout nach intramuskulärer Koordination (wie etwa bei Koordinations-Skippings). So nennt sich das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und **Muskeln**. Es gilt: Wer mental schneller koordiniert, kann auch seine Tempowerte verbessern. Jeder Sprint ist somit also auch Kopfsache. Wer weiter daran arbeiten will, kann seitliche Temposprünge übrigens auch rückwärts ausführen. **Das Geniale: Alle 3 Übungen lassen sich an fast jedem Ort absolvieren**. Auf der Straße brauchen Sie lediglich eine Hauswand und ein Stück Kreide, mit der Sie eine Linie und eine Koordinationsleiter aufzeichnen. Am

Strand können Sie die ganze Angelegenheit im Sand erledigen – und eine Wand für Wall-Drills wird sich ebenfalls finden lassen, zum Beispiel an der Promenade.

Teamwork – Problemzonen gekonnt angehen

Einer erfolgreichen Reise des DFB-Teams bis nach Rio stehen diverse Teams im Weg, die auf dem Weg dorthin bezwungen werden müssen: erst Portugal, Ghana und die USA, dann noch 3 Finalrunden-Gegner. Defensiv hat die Elf von Jogi Löw Abwehrrecken wie Per Mertesacker, Jérôme Boateng oder Mats Hummels an Bord. In der Offensiv-Abteilung gehört Marco Reus zu dem Spezialkommando, das die Operation WM-Titel zum **Erfolg** führen soll. Im Akkord umkurvt er die Gegner in der Bundesliga und zieht leichtfüßig davon. Doch der Anblick täuscht. „Gerade die optische Geschmeidigkeit seiner Bewegungen zeigt, wie genau Marco sie verinnerlicht hat. Es ist die Kunst des Dynamik-Trainings, eine perfekte Kombi aus spielnahen Situationen zu finden, die der Spieler im Wettkampf immer wieder abrufen kann“, erläutert Experte Schlichting. Keine Sorge! Sie müssen nicht erst einen Trainerschein machen, bevor Sie Ihren Bewegungsfluss verbessern können. Im Gegenteil, **das perfekte Dynamik-Workout finden Sie hier**. Diagonale Sprünge schulen den Antritt und die Wendigkeit. Stellen Sie sich dabei am besten vor, Sie würden Ihre Gegenspieler wie Fahnenstangen beim Slalom umkurven. Auf die Explosivität zielen Kniebeugensprünge ab. Diese dürfen Sie hier bereits in der Praxis, also mit Ball, umsetzen. Wichtig: Im Schlusssprint unbedingt auf eine enge Ballführung achten! Dadurch fügen Sie der Übung eine technische Komponente hinzu. Das technische Niveau steigt noch einmal bei **der dritten Dynamik-Übung** – da ist eine Körpertäuschung gefragt. Zudem können Sie dabei endlich Ihre **in der Rumpf-Einheit gewonnene Schusskraft unter Beweis stellen**. Ihre Stamm-Beachbar samt Keeper erinnert Sie an ein Fußballtor? Okay, aber die Übung sollten Sie doch besser auf einem richtigen Bolzplatz durchziehen.

Nie aufhören, besser zu werden

Geschafft! Und wie ließe sich das besser feiern als mit einem heißen Tanz, etwa dem Traumfinale zwischen Deutschland und Gastgeber Brasilien? Falls es dazu kommen sollte, wissen Sie jetzt schon, mit welchen Mitteln Deutschlands schärfster Schütze operiert. Und der gibt sich weiterhin sehr ehrgeizig: „Jogi Löw ist ein akribischer Arbeiter, der in dem Trainingslager kurz vor der Weltmeisterschaft sicher noch für eine Leistungssteigerung sorgen wird – auch bei mir.“ Sie sehen, sogar ein etablierter Spieler wie Marco Reus wird nicht müde, sich weiterzuentwickeln. Eifern Sie ihm nach! Athletik-Trainer Schlichting: „Junge Spieler legen mit diesem Athletik-Training die Grundlagen für eine torreiche Zukunft. Doch selbst Kicker im gehobenen Fußballeralter können sich damit verbessern, zudem Verletzungen vorbeugen.“ Und: Die deutschen WM-Auftritte lassen sich vor dem Fernseher noch mehr genießen, wenn Sie zuvor selbst sportlich aktiv waren. Danach legen Sie die **Beine** hoch und hoffen, dass der DFB-Tross mit Übergepäck aus Rio heimkehrt. Der WM-Pokal wiegt schließlich fast 5 Kilo.

Fußball-Workout mit Marco Reus