

Men's Health

Home » Life » Sixpack / Workouts » Ihr persönlicher WM-Spielplan » Fit mit Fußball-Star Marco Reus

Weltmeisterschaft 2014

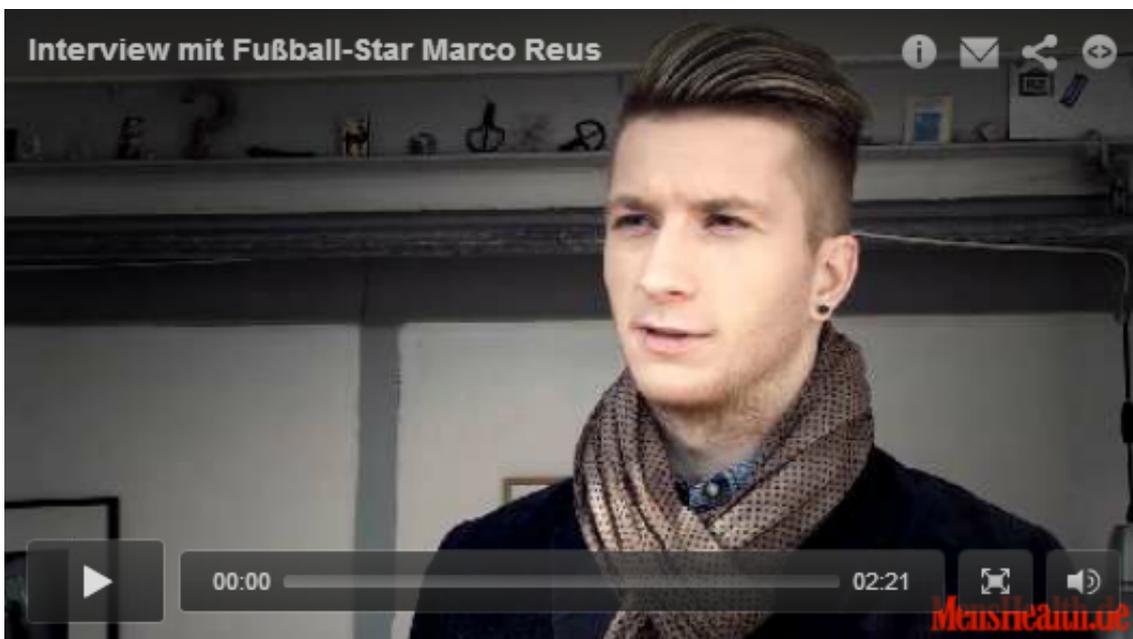
Alles außer Spielergebnisse

WM-Workout: Fit mit Fußball-Star Marco Reus

09.05.2014 , AUTOR:NICO REIHER

© MEN'S HEALTH

Marco Reus will in Brasilien mit unserer Nationalelf Weltmeister werden. Exklusiv für Men's Health zeigt der Fußball-Profi seine besten Fitness-Übungen und Trainings-Tipps. Inklusive Video-Interview



WM-Star Marco Reus im Men's-Health-Video-Interview

Das wird ein Mordstrip: Salvador, Fortaleza und Recife, danach über Porto Alegre und Rio nach Belo Horizonte, erneut ins pulsierende, bunte Rio. Klingt nach Samba, **Strand** und Sause. Es gibt jedoch eine Reisegruppe, die genau diese Route nehmen will, aber gänzlich andere Ziele verfolgt. „Wir fliegen nicht wegen des guten Wetters nach Brasilien“, so Fußball-Nationalspieler Marco Reus. „Wir wollen Weltmeister werden.“ Der Dortmunder könnte sich für das DFB-Team zum Reiseleiter entwickeln – verantwortlich dafür, die geplante Route bis zum Finale am 13. Juli in Rio de Janeiro einzuhalten.



Nationalspieler Marco Reus: "Abwechslung im Training sorgt für neue Kicks auf dem Platz"

© Robert Eikelpoth

Stärken wie Schwächen stärken

Reus ist gerade mal 24. Bereits 2011 rettete er seinen damaligen Verein Borussia Mönchengladbach fast im Alleingang vor dem Abstieg. 2012 wurde er zu Deutschlands Fußballer des Jahres gewählt. Er wechselte nach Dortmund, stand im Finale der Champions League, wurde Deutscher Vizemeister. Was ihm noch fehlt, das sind Titel. Was er mitbringt, sind Fähigkeiten, um wichtige Matches zu entscheiden. Marco Reus ist ein pfeilschneller, wendiger Stürmer, der Spielsituationen antizipiert und scheinbar mühelos an seinen Gegnern vorbeizieht. Und außergewöhnlich sind auch seine Torschüsse: präzise, hammerhart und kaum zu berechnen. Sein Talent ist unverkennbar. **Hart trainieren** muss er trotzdem, auch und vor allem seine Stärken: „Ich arbeite fortwährend an meiner Schusskraft, auch Tempo und Dynamik stehen immer wieder auf dem Programm. Nur so kann ich diese Qualitäten später im Spiel abrufen.“ Von den außergewöhnlichen Fähigkeiten der deutschen WM-Hoffnung können auch Sie profitieren. Wie? **Mit dem richtigen Training, das wir mit einem Experten für Sie zusammengestellt haben.** Bei der Planung und Entwicklung dieses Trainingsprogramms beriet uns der Athletik-Coach Lars Schlichting, der in Frankfurt/Main Bundesliga-Fußballer in Top-Form bringt (www.lars-schlichting.de). „Um maximale Trainingseffekte zu erzielen, sollten Sie wie auch bei einem **Krafttraining** Ihre Einheiten nach Schwerpunkten aufsplitten“, empfiehlt der Experte.

Direkt und zielgerichtet fliegen

Reus fackelt nicht lange. Regelmäßig landen seine Bälle per Direktflug im Netz. Doch das war nicht immer so. „In meiner Jugend hatte ich noch keinen harten Schuss. Daher traute ich mich nur selten, aus der Distanz aufs Tor zu zimmern. In den letzten Jahren habe ich mich zunehmend aufs Torabschlusstraining konzentriert“, sagt der gebürtige Dortmunder. Mit **Erfolg**, wie im Schnitt mehr als 10 Saisontore zeigen. Reus' Erfolgsrezept: eine nahezu unberechenbare Flugkurve, die seine Schüsse einzigartig macht. Wie funktioniert das? Kurz vor einem Schuss schaut er auf den Ball (und nicht auf das Tor). Den trifft er dann mit der Innenseite und dem Spann zugleich. Das sorgt für seitlichen Effet, vor dem es jeden Torwart gruselt. Anschließend lässt Reus sein Schussbein nicht nach vorne schwingen, stattdessen stoppt er die **Bewegung** abrupt. Dadurch erhält der Ball einen Topspin (Vorwärtsdrall), der das Spielgerät gefährlich sinken lässt. Ohne die nötige Schusshärte kann sich jeder Torhüter aber in aller Seelenruhe richtig postieren. Die Kraftentwicklung ist die Grundvoraussetzung für den Torerfolg – und jetzt kommt die gute Nachricht: Sie können diese

trainieren. „Beim Torschuss arbeiten Bein- und Rumpfmuskeln eng zusammen. Nur ein starker **Rumpf** erlaubt auch einen starken Abdruck“, erklärt Experte Schlichting, der selbst lange Zeit als Profi in Griechenland und auf Zypern Fußball gespielt hat. Während der Trainingseinheit für die Schusskraft arbeitet Ihr Rumpf auf Hochtouren, muss ständig Stabilisationsarbeit leisten – fast so beim Sambatanzen.

[vorige Seite](#)

Seite **3** von **20**

[nächste Seite](#)

[Google-Anzeigen](#)

Mittel gegen Falten?

Was hilft wirklich? Meine Erfahrungen und Tipps.

www.faltenlos-altern.com

Gratis Yoga Übungsplan

Poster mit Bildern & Erklärungen Jetzt einfach kostenlos anfordern!

www.yoga-vidya.de/Hatha-Yoga