

„Fleiß schlägt Talent“

Eine Übungseinheit bei Personal Trainer Lars Schlichting gibt Aufschluss über die eigenen Stärken und Schwächen. Sein Schwerpunkt liegt im individuellen Fußballtraining.

Von Clara Gehrung (Text) und Peter Jülich (Fotos)

Auf dem Kunstrasen liegt eine Leiter. Keine Sorge, es geht nicht um Hausarbeit, ganz im Gegenteil. Flinke Füße bewegen sich über die Zwischenräume der Koordinationsleiter. Von einer Seite mit angezogenen Knien zur anderen, dabei die Beine kreuzen, immer mit Blick nach vorne. Nachwuchsfußballer Amar Basic lässt es einfacher aussehen, als es klingt. Immer wieder bewegt sich der Zehnjährige so auf das Ende der Leiter zu. Dort steht Trainer Lars Schlichting mit Tennis- und Fußballen bereit, die er dem Jungen an ausgemachten Stellen zuspasst.

Anders als im Verein steht Amar allein mit dem Trainer auf dem Spielfeld. Seit rund einem Jahr kommt der Junge zu den pri-

vaten Trainingseinheiten, dem „Personal-Soccer-Training“, bei Schlichting. „Eigentlich nehmen wir Spieler erst ab zehn Jahren an“, sagt der ausgebildete Personal Trainer. Eine obere Altersgrenze gebe es nicht. Amar, der beim FSV Frankfurt spielt, kam schon mit neun Jahren zu ihm. Schlichting machte eine Ausnahme, der Junge habe Talent gezeigt.

Für den Schritt zum privaten Zusatztraining im Fußball entscheiden sich meist Spieler, die hoch hinauswollen und Eltern haben, die sie dabei unterstützen – auch finanziell. Oft kommen Sportler, die im Verein nur mittel-

mäßiges Training erhalten und nicht – oder noch nicht – im

Nachwuchsleistungszentrum individuelle Förderung erhalten. „Wir helfen ihnen und entwickeln sie weiter“, sagt Schlichting.

Talent ist dafür ein guter Ausgangspunkt, reicht aber bei weitem nicht aus. „Talent haben viele, aber man muss auch fleißig sein“, ist Schlichting überzeugt. „Fleiß schlägt immer Talent.“ Das Eingangstraining mit jedem Kunden und jeder Kundin führt er immer selbst durch, um Stärken und Schwächen zu erkennen. Fehlen Grundlagen, so übernimmt einer seiner insgesamt fünf Mitarbeiter.

Nicht nur Fußball

Fleiß und Dranbleiben sind auch beim „Personal Training“ – ganz ohne Fußball – gefragt. Das bietet Schlichtings Start-up mit Sitz in Frankfurt ebenfalls an. Anders als beim Fußballtraining eignet sich dieses aber gleichermaßen für sportliche und bisher weniger sportliche Menschen aller Altersstufen. Neben einer Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, der allgemeinen Fitness oder der Figur geht es beim Personal Training auch um Ernährung oder ganz bestimmte Trainingsziele, wofür der Sportler mit und für den Kunden einen ganz individuellen Trainingsplan ausarbeitet.

Nach den Koordinations- und Orientierungsübungen auf



Nachwuchsfußballer Amar Basic kommt, seit er neun Jahre alt, ist zu Schlichting ins Training.

der Leiter geht es für Amar Basic an die Passgenauigkeit. Mit seinem Trainer kickt er sich den Fußball zu, der Ball soll den Boden nicht berühren. „Wir spielen nicht miteinander“, betont Schlichting und zählt laut die Punkte mit.

Wie die meisten Sportler brauche Amar die Herausforderung. Das heißt aber nicht, dass

er seinen Schüler nicht lautstark anfeuern würde. Von „Jawoll!“ über ein geächztes „Oh“ bis zu „Stark!“ klopft Schlichting das halbe Alphabet der Motivation ab. Mit Erfolg, das Passen nimmt an Fahrt auf.

Die beiden Sportler erhöhen die Passdistanz und Schlichting beginnt, seinem Schützling Tipps zu geben. „Du kannst noch ein

Sicher ankommen

Das Fahrsicherheitstraining des ADAC schult die Reaktion in brenzligen Momenten

VON ASTRID KOPP

Früher Morgen, Nebel liegt über den Feldern, gedankenverlorene Fahrt über die Landstraße – plötzlich springt ein Reh auf die Fahrbahn. Und jetzt? Vollbremsung? Ausweichen? Wie Autofahrer in einer solchen Situation sicher reagieren können, vermitteln die Profis des Allgemeinen Deutschen Automobil Clubs (ADAC) Hessen-Thüringen bei einem Fahrsicherheitstraining im Fahrsicherheitszentrum Trainings an. Speziell auf Vielfahrer ist das Intensivtraining zugeschnitten. Es geht über acht Stunden und kostet 175 Euro. Wer bereits ein Sicherheitstraining absolviert hat, kann in einem Perfektionstraining das bisher Gelernte vertiefen. Hier werden auch Spurwechsel mit 80 Stundenkilometern geübt und das Bremsen aus einer Geschwindigkeit von 100 Stundenkilometern.

Slalom-Parcours

Ohne ein wenig Theorie geht es nicht, aber hauptsächlich besteht das Training aus viel Praxis. Das beginnt schon mit der richtigen Sitzposition. Stimmt die, erwartet die Teilnehmer ein Slalom-Parcours. In diesem soll die Lenktechnik verbessert werden. Reaktionsweg plus Bremsweg gleich Anhalteweg, so lernt man es in der Fahrschule. Bei den Bremsübungen auf trockener, nasser und glatter Fahrbahn wird in Gründau jeweils offensichtlich, wie lange es dauert, bis das Auto zum Stehen kommt. Wir verraten schon mal: Die Strecke ist oft länger, als viele denken würden.

In der Kreisbahn darf sich dann jeder mal beim rasanten Kurvenfahren wie James Bond fühlen und sein Auto an die Grenzen bringen. Zugegeben werden normale Autofahrer eher selten in Verfolgungsjagden verwickelt, aber die Autobahnabfahrt ist schnell mal etwas zu rasant genommen ... Wie man das Auto dann wieder einfängt, kann der Trainer den Kursteilnehmern direkt über Sprechfunk im Auto erklären.

Zusätzlich bietet der Automobilclub in Gründau noch andere Trainings an. Speziell auf Vielfahrer ist das Intensivtraining zugeschnitten. Es geht über acht Stunden und kostet 175 Euro. Wer bereits ein Sicherheitstraining absolviert hat, kann in einem Perfektionstraining das bisher Gelernte vertiefen. Hier werden auch Spurwechsel mit 80 Stundenkilometern geübt und das Bremsen aus einer Geschwindigkeit von 100 Stundenkilometern.

Motorradfahrern wird ein Basis-Sicherheitstraining zu jedem Saisonstart empfohlen. Aber auch spezielle Kurse im Kurvenfahren auf zwei Rädern gehören zum Angebot des ADAC.

Zum Corona-Konzept in Gründau gehört es, dass Teilnehmern bei Bedarf eine Maske ausgehändigt wird, die Laufwege im Gebäude so gestaltet wurden, dass sich verschiedene Kurse nicht begegnen und dass alles regelmäßig desinfiziert wird.

Wer gewinnen möchte, registriert sich bis 15. Juli, 23.59 Uhr, auf www.fr.de/gewinnspiel mit dem Lösungswort „ADAC“. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nur Gewinner werden informiert.

Einen Überblick über weitere fahrsicherheitstrainings - PKW, E-Pedelec, Motorrad oder Wohnmobil - in Gründau und anderswo gibt es auf www.adac.de



Tückische Nässe kann gefährlich werden, wenn man nicht genau weiß, worauf es ankommt.



VORSCHAU

Wofür sich eine Reise in den Norden Hessens lohnt, berichten wir morgen – und verschenken auch eine. Außerdem: Im Main-Kinzig-Kreis hat ein Themen-Radweg eröffnet.

KONTAKT

REDAKTION FERIEN ZU HAUSE
Sophie Vögrimmer
fr-ferien@fr.de

FR.DE

Mehr von unseren Aktionen finden Sie auf www.fr.de/ferien.

„Das ist ja super, da werden meine zwei Kids sich freuen! Wir waren noch nie dort, wollten aber schon länger mal hin.“

Heike Campese aus Karben hat Tickets für den Playmobilpark in Zirndorf gewonnen.



Lars Schlichting ist Personal Trainer. Früher hat er selbst Profi-Fußball gespielt.

Mittlerweile fünf Mitarbeiter unterstützen Lars Schlichting beim Nachwuchstraining.

bisshen tiefer stehen“, ruft er Amar zu und geht demonstrativ etwas in die Hocke. Bei den gemeinsamen Treffen gehe es nicht allein um Training, erzählt Schlichting, der selbst zehn Jahre lang in Deutschland, Griechenland und Zypern Profifußball gespielt hat.

Oft stehe er seinen Spielern auch beratend zur Seite, beispielsweise wenn es Probleme mit dem Vereinstrainer gebe. Sowohl bei solchen Coachings als auch beim Training sei es ihm wichtig, dem Fußballnachwuchs seine Erfahrungen mit auf den Weg zu geben: „Die Fehler, die ich gemacht habe, möchte ich meinen Spielern ersparen.“

Beim Techniktraining kurz darauf wird deutlich, dass das keine leeren Worte sind. Amar macht von einer Stange, die einen Gegenspieler andeutet, ein paar Schritte zurück, schaut dabei auf ein Tablet, dessen Bildschirm im Wechsel rot oder gelb erstrahlt. Dann passt ihm sein Trainer den Ball zu, je nach Farbe spielt Amar ein anderes Manöver. Schlichting unterbricht den Jungen mehr-

mals. „Warum nimmst du den Ball nicht erst an?“, fragt er einmal. Amar zuckt mit den Schultern, wollte sich den Zwischenschritt vorm Schießen wohl ersparen. Als er daraufhin den Ball nach jedem Pass erst annimmt, also mit dem Fuß abstoppt, nimmt seine Treffsicherheit zu.

Für die Torchancen setzt Schlichting wieder auf das Wettkampfgefühl, indem er dem Zehnjährigen den bisherigen Punkterekord unter seinen Schützlingen nennt. Mit einem herausfordernden Grinsen scherzt er dann: „Ich will dich nicht unter Druck setzen.“

Training in Kleingruppen

In Zukunft möchte der 37-Jährige auch Fußballtraining in Kleingruppen für vier bis sechs Spielerinnen und Spielern anbieten. Bis es soweit ist, haben Interessierte die Wahl zwischen Personal Soccer Training, Firmenfitness und Personal Training. Wer die Koordinationsleiter bisher nicht kannte, dürfte sie dabei kennenlernen.



„Wir spielen nicht miteinander“, sagt Trainer Lars Schlichting und zählt laut die Punkte.