

Fußballern die Sinne schärfen

Training Neurozentrierte Übungen sind immer mehr im Kommen: Die beiden Ulmer Alexander Glöckle und Simon Jans haben ein Programm entwickelt, mit dem Spieler ihre Wahrnehmung verbessern. Von Nadine Vogt

Auf dem Kunstrasenplatz in Laupheim hat Alexander Glöckle acht Stationen aufgebaut. An einer wird mit einem verdeckten Auge der Ball jongliert, an der anderen ein Bewegungsablauf nachgeahmt. Rechter Arm hoch, linkes Bein nach vorne – alles im Takt. Zack, zack, zack. Es geht um Koordination, schnelles Umschalten, Mitdenken. Aber auch darum, die Wahrnehmung zu verbessern, das Blickfeld zu erweitern.

Das will Glöckle, ausgebildeter Athletik- und Lifekinetik-Trainer und Fitness-B-Lizenz-Inhaber, vermitteln. Gemeinsam mit Simon Jans, C-Jugend-Trainer beim SSV Ulm 1846 Fußball und studierter Betriebswirt, hat er das Trainingsprogramm „Soccerkinetics“ entwickelt. In Laupheim gibt's ein erstes Show-Training mit der B-Jugend des Vereins, bei dem der 27-Jährige selbst zwei Jahre lange spielte.

Online-Videos zum Nachmachen

„Wir wollen unser ganzes Wissen dem Breitensport zugänglich machen“, sagt Glöckle. Er und Jans haben sich während des Abiturs im Sportleistungskurs kennengelernt. In ihrem Trainingsprogramm, das sie bislang ausschließlich online mit selbstgedrehten Nachmach-Videos verkauften, kombinieren sie Erkenntnisse aus der Neuro- und Sportwissenschaft und arbeiten diese fußballergerecht auf: „Wir erfinden im Prinzip nichts Neues.“

Die Idee kam Glöckle, als er sich selbst am Knie verletzte. Er beschäftigte sich in der Folge da-

mit, wie er sein eigenes und erneutes Verletzungsrisiko minimiert, holte sich damals Unterstützung bei einem Neuroathletik-Trainer und führte die gezielten Übungen konsequent durch: „Seitdem ist mir nichts mehr passiert.“

Dem praktischen Training auf dem Kunstrasenplatz in Laupheim folgt der Theorieteil. Die vier Grundpfeiler bilden die Technik, die Koordination, die Kognition und das Visuelle. Im Sportheim des FV, unter dem Dach im Jugendraum, stellt Glöckle das Konzept von „Soccerkinetics“ in einer Präsentation den Olympia-Coaches vor. Im Einzelspieler sind Toni Kroos, Andrés

„Wir wollen unser ganzes Wissen dem Breitensport zugänglich machen.“

Alexander Glöckle
Gründer von „Soccerkinetics“

Iniesta und Luka Modrić zu sehen. Für Glöckle zählen außerdem Joshua Kimmich und Xavi zu den Profis, die das Zusammenspiel von motorischen und sensorischen Fähigkeiten gekonnt auf den Platz bringen.

In vielen Nachwuchsleistungszentren gehöre das neurozentrierte Arbeiten mittlerweile zur Ausbildung junger Fußballer, beispielsweise in München, Leipzig, Dortmund. „Es kommt immer mehr“, sagt Jans, der die DFB-Juniorinnen-Elite-Lizenz hat. „Und es wird vor allem die Fußballer noch besser machen.“

Glöckle, der aus Mähringen kommt und Wirtschaftspädagogik studiert hat, gibt einfache Tipps: Mal den Untergrund wechseln oder den Ball. Mal barfuß trainieren statt in Kickschuhen. In Spielformen Herausforderungen einbauen wie Rechenaufgaben oder Wortspiele. Nicht nur Übungen wiederholen und das Gelernte einschleifen lassen, sondern sich auch selbst herausfordern. „Wir versuchen Sachen zu machen, die bewusst überfordern“, sagt Glöckle. „Denn um wettbewerbsfähig zu bleiben, muss ich auch für die Birne was machen.“

Anja Mittag postet Übungen

Mehr als 1500 Online-Pakete – mit Videos und Trainingsanleitungen – haben die beiden bislang verkauft, das Projekt gibt es seit anderthalb Jahren. Die ehemalige Nationalspielerin und Weltmeis-



Koordinatives Zusammenspiel: Alexander Glöckle trägt eine sogenannte Strobe-Brille, die ihre Gläser abwechselnd erhellt und verdunkelt, und spielt die Bälle zu seinem Geschäfts- und Trainingspartner Simon Jans zurück. Der 25-Jährige hat wiederum ein Auge verdeckt. Fotos: Lars Schwerdtfeger

terin Anja Mittag hat sich vor einiger Zeit einen Online-Zugang zum Programm der beiden Ulmer geholt. Regelmäßig postet Mittag Übungsinhalte auf ihrem Instagram-Account. Seit Sommer 2019 spielt die 34-Jährige bei Bundesliga RB Leipzig und ist zudem als Trainerin im Bereich Scouting und Spielanalyse tätig.

„Aktuell können wir noch nicht davon leben“, sagt Jans. Derzeit gibt es das Paket nur für den deutschsprachigen Raum, die beiden wollen es ums Englische erweitern. Vor kurzem haben sie speziell für Kinder zugeschnittene Übungen in Videos abgedreht. „Dieses Jahr wollen wir mehr in

die Offline-Welt gehen“, erklärt Glöckle.

Das Training beim FV Olympia war ein erster Schritt dahin. Ein anvisiertes Camp beim SV Jungingen in den Osterferien

mussten die beiden allerdings aufgrund der Corona-Krise absagen. Dafür gibt's ihre Videos noch 19 Tage kostenfrei – für das etwas andere Fußball-Training in der häuslichen Quarantäne.

Corona: Übungen bis 19. April kostenlos abrufbar

Über 250 Übungen für zuhause: Aufgrund der Corona-Krise bieten Alexander Glöckle und Simon Jans von „Soccerkinetics“ Fußballern ihre Trainings-Videos komplett kostenfrei an.

„Damit möchten wir unseren Beitrag zur Bewältigung der aktuellen Situation leisten“, sagt Jans. Es wird weder ein Abo noch ein Anschlussvertrag abgeschlossen. Der Zugang zu den Vide-

os verfälle zum Ende der Aktion. Das Angebot ist gültig bis zum 19. April 2020. Weitere Infos zum Trainingspaket gibt es auf ihrer Internetseite unter www.soccerkinetics.de.



Wahrnehmung schärfen: Training mit Augenklappe.