



Besser Fußball spielen mit  
**Life Kinetik<sup>®</sup>**

blv

Das sensationelle Gehirn- und Bewegungstraining

HORST LUTZ

# Das einzigartige Trainingsprogramm der Profis nutzen



In Ihrem Gehirn ruht enormes »schlummerndes« Potenzial, das Sie mit diesem Buch wecken können. Die Methode dazu ist Life Kinetik®. Ziel ist, durch ständig neue Bewegungsaufgaben, bei denen Dinge gleichzeitig wahrgenommen und verarbeitet werden müssen, neue Vernetzungen von Gehirnzellen zu erreichen. Nutzen Sie Life Kinetik®, um Ihre Spielfähigkeit und Koordination beim Fußball zu verbessern.

- Entdecken Sie Auszüge aus dem von Horst Lutz entwickelten fußball-spezifischen Life-Kinetik®-Training, das von einigen Erst- und Zweitliga-Vereinen wöchentlich beim Training eingesetzt wird und von dem Jürgen Klopp (Trainer Borussia Dortmund) sagt: »Life Kinetik® ist eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren rund um meinen Job entdeckt habe.«
- Das Buch bietet 45 spielerische Übungen mit über 350 Variationen.
- Die Übungen können beim Einzeltraining, beim Üben mit einem Partner oder mit der ganzen Mannschaft eingesetzt werden.



€ 16,99 · € 17,50 (A)

ISBN 978 3 9254 1193 7

www.blv.de



Besser Fußball spielen mit  
**Life Kinetik<sup>®</sup>**



Das sensationelle Gehirn- und Bewegungstraining

HORST LUTZ

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort . . . . . 6

## Intelligent und erfolgreich Fußball spielen. . . . . 9

Fußball in Deutschland . . . . . 10  
 Übersicht oder Technik trainieren? . . . . . 10  
 Neue Ansätze . . . . . 10  
 Life Kinetik speziell für Fußballer . . . . . 11  
 Der intelligente Fußballer . . . . . 12  
 Was heißt intelligent? . . . . . 12  
 Die emotionale Intelligenz . . . . . 13  
 Das Intelligenz-Anforderungsprofil  
 eines Fußballers . . . . . 13  
 Das funktionelle Gehirn . . . . . 13

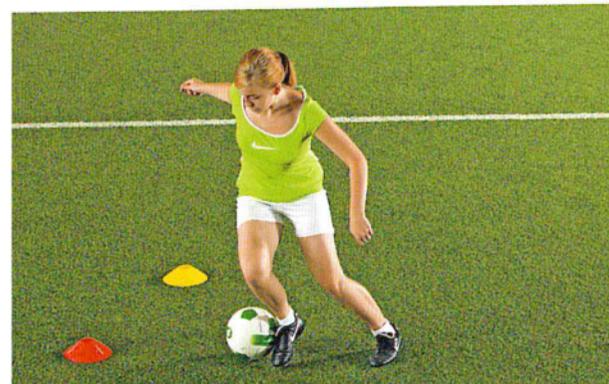
## Fußballspezifisches Life Kinetik 19

Die Life-Kinetik-Module des  
 Fußballtrainings . . . . . 20  
 Die Grundfähigkeiten eines Fußballspielers . . . . . 21  
 Die optimale visuelle Wahrnehmung . . . . . 20  
 Das leistungsfähige Arbeitsgedächtnis. . . . . 21

Die flexible Körperbeherrschung . . . . . 22  
 Die Fußball-Basismodule . . . . . 22  
 Die Trainingsstrategie. . . . . 23  
 Die Trainingshäufigkeit . . . . . 23  
 Die Trainingsdauer . . . . . 23  
 Das Auf- und Abwärmen . . . . . 23  
 Der Hauptteil. . . . . 24  
 Die Ausrüstung . . . . . 24  
 Freude und Spaß . . . . . 24  
 Die Umsetzung. . . . . 25

## Übungen für das Einzeltraining 27

Denk-Jonglieren . . . . . 28  
 Klopff-Jonglieren . . . . . 30  
 Rhythmus-Jonglieren . . . . . 32  
 Wurf-Jonglieren. . . . . 34  
 Tuch-Wandball. . . . . 36  
 Badminton-Wandball . . . . . 38  
 Kreis-Wandball . . . . . 40  
 Parallelball-Wandball. . . . . 42  
 Richtungs-Dribbling. . . . . 46  
 Dreh-Dribbling. . . . . 48  
 Jonglier-Dribbling . . . . . 50



Ziel-Dribbling ..... 52  
 Ziel-Finten ..... 57  
 Zähl-Finten ..... 62  
 Zettel-Finten ..... 66  
 Würfel-Finten ..... 70  
 Sprung-Torschuss ..... 72  
 Wurf-Torschuss ..... 74  
 Augen-Torschuss ..... 76  
 Klappen-Torschuss ..... 78

**Übungen für das Partner-  
 training ..... 81**

Zeichen-Jonglieren ..... 82  
 Fang-Jonglieren ..... 84  
 Kopfball-Jonglieren ..... 86  
 Pass-Ansage ..... 88  
 Pass-Melder ..... 90  
 Pass-Annahme ..... 94  
 Finten-Signal ..... 97  
 Finten-Duell ..... 100  
 Finten-Fangen ..... 102  
 Wechsel-Dribbling ..... 104  
 Ansage-Dribbling ..... 108

Achter-Dribbling ..... 114  
 Blind-Torschuss ..... 116  
 Ziel-Torschuss ..... 118  
 Störungs-Torschuss ..... 120

**Übungen für das Gruppen-  
 oder Mannschaftstraining ... 123**

Pylonen-Haus ..... 124  
 Pylonen-Ziel ..... 126  
 Reihenfolge-Pass ..... 127  
 Namen-Pass ..... 130  
 Satelliten-Dribbling ..... 131  
 Sudoku-Dribbling ..... 133  
 Pylonen-Find(t)en ..... 135  
 Finten-Halma ..... 136  
 Pylonen-Schuss ..... 138  
 Schnapp-Schuss ..... 139

Das Projekt Life Kinetik ..... 141  
 Über den Autor ..... 141  
 Stichwortverzeichnis ..... 142



## Vorwort

Viele Bereiche im Fußballsport haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Beispielsweise kommt dem Marketingsektor heutzutage eine enorme Bedeutung zu. Hier wurden in den vergangenen Jahren die ausgetretenen Pfade verlassen und zahlreiche neue Ideen in die Praxis umgesetzt.

Dagegen könnte der Fußball hinsichtlich der sportlichen Leistungsfähigkeit durchaus noch weitere Impulse vertragen. Denn die entscheidende Frage lautet doch: Wie können wir bei jedem einzelnen Spieler eine verbesserte Grundlage schaffen und seine Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse beschleunigen, um dem gesamten Spiel noch mehr Spielwitz und Tempo zu verleihen?

Im Rahmen der Entwicklung seiner Life-Kinetik-Methode hat sich Horst Lutz mit viel Kreativität an derartige Ideen zur Weiterentwicklung eines umfassenderen Trainingsansatzes gewagt. Life Kinetik mit seinen Ansätzen zum Gehirntraining hat mich voll überzeugt. Denn diese Art des Trainings spiegelt meine langjährigen Erfahrungen als Bundestrainer im Hockey, dieser rasanten Sportart mit enger Handlungsdichte und größtem Entscheidungsdruck, wider. Auch im Fußball sollte variantenreicher trainiert werden. Das Life-Kinetik-Training erfordert von den Spielern ein ständiges aktives Denken. Motorische, koordinative und intellektuelle Inhalte wechseln sich ab bzw. werden miteinander kombiniert, sodass neue Nervenverbindungen im Gehirn entstehen.



Neue motorische Herausforderungen machen die Spieler flexibler.

Bei der TSG 1899 Hoffenheim sind wir von dieser Trainingsphilosophie zutiefst überzeugt. Wir haben es uns in unserer langfristigen Trainingskonzeption zum Ziel gesetzt, die Life-Kinetik-Ideen und -Inhalte altersgerecht vom Kinder- und Jugendbereich bis hin zu den Profis umzusetzen. Unsere Fußball- und Konditionstrainer bilden sich regelmäßig in diesem Bereich fort.

Zum einen setzen wir Life Kinetik in Verbindung mit fußballspezifischen Übungen und Spielformen ein, wie sie Horst Lutz in diesem Buch vorstellt. Zum anderen bieten wir Life-Kinetik-Inhalte des klassischen Ansatzes separat als körperlich wenig belastendes Zusatzmodul zur Auflockerung des Trainings oder beim Heranführen eines rekonvaleszenten Spielers an das Mannschaftstraining an.

Mittelfristig versprechen wir uns davon verbesserte Koordinationsleistungen der Spieler, und dies wiederum soll zu einem schnelleren Erfassen und Entscheiden in engen, unübersichtlichen Spielsituationen und geschicktem, variabelm Anwenden einer harmonischen, flüssigen Technik im Spiel unserer Mannschaft führen!

### Überzeugende Trainingsmethode

Wir sind davon überzeugt, dass die intelligenten Ansätze dieses erweiterten Trainings für Fußballer schon bei ein- bis zweimaligem Einsatz pro Woche sichtbare Verbesserungen der Koordinationsfähigkeit und der geistigen Flexibilität nach sich ziehen.

Es ist überaus wünschenswert, dass sich der logische Ansatz von Life Kinetik noch weitaus

mehr im Fußballtraining durchsetzt – denn nur aus einer verbesserten Grundlage von Körperbeherrschung und Wahrnehmung heraus kann sich eine stabile, aber variabel verfügbare Topleistung entwickeln.

Horst Lutz stellt seine Life-Kinetik-Methode einfach und prägnant dar. Sie sollte zum Repertoire jedes Spielers und Trainers gehören. Die Auseinandersetzung mit den Übungsformen macht Spaß und verhilft dank ihres Variantenreichtums kontinuierlich zu Erfolgserlebnissen. Ein wirklich gut zu benutzendes Buch, das ich unbedingt empfehlen möchte!

*Bernhard Peters, Diplom-Trainer, Direktor für Sport- und Nachwuchsförderung der TSG 1899 Hoffenheim, Trainer-Erfolge: Hockey-Weltmeister 2002 und 2006, Autor des Buches »Führungs-Spiele«*





# Intelligent und erfolgreich Fußball spielen

Bekanntlich ist Fußball die schönste Nebensache der Welt. Keine andere Sportart begeistert so viele Menschen weltweit. Es geht immer nur um das eine: Das Runde muss ins Eckige! Je öfter dies gelingt, das heißt je öfter ein Spieler trifft, desto mehr Spaß macht es! Wer intelligent Fußball spielt, wird erfolgreicher spielen und infolgedessen auch mehr Spaß haben! Machen Sie mit!

# Fußball in Deutschland

Ich befinde mich etwa zehn Meter in der gegnerischen Hälfte auf halbrechts, als mir Franz den Ball flach und präzise in den Lauf spielt. Sofort registriere ich, dass hinter mir auf der rechten Außenbahn Andi gestartet ist und erwartet, dass ich ihm den Ball direkt mit links über die beiden Gegner hinweg steil weiterspiele. In diesem Augenblick fällt mir ein, dass mein schwächerer linker Fuß mir häufig einen Streich spielt. Deshalb passe ich den Ball zurück zu Franz und muss mir sofort die Frage gefallen lassen: »Warum spielst Du nicht gleich auf Andi?«

Ein paar Minuten später ergibt sich eine ähnliche Konstellation auf der linken Seite, nur dass Peter jetzt an meiner Stelle ist. Ich bin mir sicher, dass er den Pass, den ich mir nicht zugebraut habe, perfekt schlagen wird. Doch auch er spielt zu Franz zurück und rechtfertigt sich: »Ich habe Uwe links nicht gesehen!«

## Übersicht oder Technik trainieren?

Sicher denken Sie jetzt, dass ich technisch gesehen eine Null bin und Peter keinerlei Übersicht hat! Wenn ich nun mehrere Trainer fragen würde, ob sie lieber Peter oder mich trainieren würden, würden mir die meisten sagen: »Dich, denn das technische Defizit kann ich durch ein geeignetes Training gezielt sehr gut verbessern. Übersicht hingegen hat man – oder man hat sie eben nicht.«

Jeder denkt sofort an Techniktraining. Die Übersicht zu verbessern, z. B. durch Erweiterung des Blickfeldes, kommt dagegen kaum jemandem in den Sinn. Der Grund hierfür ist in einem weitverbreiteten Irrglauben zu suchen: diese Eigenschaft sei durch das Talent bestimmt und nicht trainierbar! Doch genau das Gegenteil ist zutreffend: In dieser Hinsicht lässt sich sehr viel verbessern! Dies ist umso verwunderlicher, da man als Fußballer von den eigenen Eindrücken lebt. Wie oft sprechen wir von Spielintelligenz und meinen damit die Fähigkeiten, mit deren Hilfe ein Spieler seine Eindrücke schnellstmöglich in zielgerichtete Handlungen umsetzen kann?

Wieso hat noch niemand versucht, Ihre Wahrnehmung, insbesondere die visuelle, gezielt zu verbessern? Das ist einfach zu erklären: Fußball ist ein traditioneller Sport – und Traditionen wollen gepflegt werden!

## Neue Ansätze

Sobald jemand versucht, an den klassischen Trainingsmethoden zu rütteln, begibt er sich auf dünnes Eis. Jürgen Klinsmann führte im Vorfeld der WM 2006 radikale Veränderungen durch – viele warteten nur darauf, dass er damit scheitern würde. Klinsmann hatte aber Erfolg, und Trainer und Medien öffneten sich plötzlich den neuen Methoden. Es schien so, als würden Trainingsmethoden, die in anderen Sportarten schon seit längerem üblich sind, auch im Fußball Einzug halten. Dieser positive Trend erhielt

durch Klinsmanns unglückliches Engagement beim FC Bayern München zwar einen kräftigen Dämpfer. Erfreulicherweise gibt es aber inzwischen in zahlreichen Profivereinen Verantwortliche, die offen für Neues sind, z. B. Jürgen Klopp, Ralf Rangnick, Bernhard Peters, Thomas Tuchel, Robin Dutt oder Dieter Hecking. Sie alle haben die Life-Kinetik-Methode als wichtigen Trainingsbaustein erkannt, wobei sie diese immer in ihrer klassischen Reinform eingesetzt haben. Diese ursprüngliche Form hat nichts mit Fußballtraining zu tun. Sie fördert zwar Selbstbewusstsein, Eigenverantwortlichkeit, Handlungsspielraum und Konzentrationsfähigkeit, stellt aber keine Fußballtrainingsmethode dar.

## Life Kinetik speziell für Fußballer

Der fehlende fußballgerechte Ansatz war stets ein Kritikpunkt bei den Fortbildungen, die ich seit 2004 für verschiedene Fußball-Landesverbände, Trainer- und Lehrervereinigungen abhalte. Obwohl eigentlich jeder, der die Life-Kinetik-Methode kennengelernt hat, sofort davon begeistert war, stellte sich in Fußballerkreisen die Frage nach der Umsetzbarkeit. Die Amateur- oder Jugendtrainer hatten Bedenken, weil sie von der ohnehin nur äußerst knapp bemessenen Trainingszeit nicht auch noch eine Stunde pro Woche zu Lasten der fußballspezifischen Trainingsinhalte entbehren konnten. Viele Trainer im Leistungs- und Hochleistungsbereich sahen die Gefahr, die Medien könnten die neuen Trainingsmethoden im Misserfolgsfall dazu missbrauchen, um die Fähigkeiten des

Trainers infrage zu stellen. Um dennoch allen die Chance zu geben, die Möglichkeiten von Life Kinetik zu nutzen, habe ich die Übungen fußballspezifisch angepasst.

Die Übungen in diesem Buch trainieren fußballspezifische Technikformen und Life Kinetik gleichzeitig. Auf diese Weise trainiert man höchst effektiv und schlägt mehrere Fliegen mit einer Klappe:

1. Die fußballerischen und dabei insbesondere die technischen Fähigkeiten werden verbessert.
2. Die koordinativen Fähigkeiten werden gestärkt.
3. Die Möglichkeiten der visuellen Wahrnehmung werden verbessert.
4. Die Intelligenz wird ganz grundsätzlich gesteigert.



Das etwas andere Fußballtraining des Dribblings

# Der intelligente Fußballer

Die intelligentesten Menschen sind in der Lage, geradezu unglaubliche Wunderdinge zu vollbringen. Fast immer geht es dabei um Logik, Mathematik oder Gedächtnisleistungen, aber eigentlich nie um motorische Intelligenz.

## Was heißt intelligent?

Intelligenz und Fußball, was hat das miteinander zu tun? Allzu häufig wird der Fußballspieler als eher einfach gestrickt abgestempelt. Wer sich ein Urteil über Intelligenz erlauben möchte, sollte allerdings zunächst einmal festlegen, was überhaupt Intelligenz ist – angesichts der Tatsache, dass sich die Wissenschaftler der einzelnen

Disziplinen nicht einig sind, eine schwierige Aufgabe. Während die einen nur die intellektuellen Fähigkeiten, wie logisch-abstraktes Denken, räumliches Vorstellungsvermögen, sprachliche Fähigkeiten und Gedächtnis, gelten lassen, führen andere Begriffe wie Motivation, Beharrlichkeit, Musikalität, Intuition, Kreativität, Wahrnehmungsgeschwindigkeit, soziale Kompetenz und Körperbeherrschung an. Nahezu alle Gehirnbereiche werden für die aufgezählten Intelligenzformen benötigt.

Intelligenz könnte demnach auch davon abhängig sein, wie gut und schnell die einzelnen GehirnkompONENTEN funktionell miteinander verbunden sind, zusammenarbeiten und Infor-



Ein intelligenter Fußballer trifft zum richtigen Zeitpunkt blitzschnell die richtige Entscheidung.

mationen austauschen. Neben rein akademischen kämen so auch praktische Fähigkeiten zum Tragen.

## Die emotionale Intelligenz

Daniel Golemann, ein amerikanischer Psychologe, prägte 1995 den Begriff »emotionale Intelligenz«, den sich 2004, nach dem grandiosen Erfolg der griechischen Nationalmannschaft bei der Europameisterschaft, Otto Rehhagel zu eigen gemacht hat: Emotionale Intelligenz bedeutet, sich selbst und seine Gefühle richtig einzuschätzen und sie auch in schwierigen Situationen »managen« zu können. Neben der akademischen und praktischen Intelligenz spielt also auch die »Gefühls-Intelligenz« eine wichtige Rolle.

## Das Intelligenz-Anforderungsprofil eines Fußballers

Wenn wir all diese Überlegungen zugrunde legen, erkennen wir, dass jeder erfolgreiche Fußballer über ein großes Maß an Intelligenz verfügen muss, um gute Leistungen zu erbringen. Ganz nebenbei hat sich inzwischen auch das Anforderungsprofil an einen Fußballer geändert. Die Medien verlangen nach kompetenten und rhetorisch gewandten Aussagen – selbst in Stresssituationen unmittelbar nach schlechten Vorstellungen. Wer da seine sieben Sinne nicht beisammen hat, wird schnell ins Abseits gestellt. Heute ist das Auftreten außerhalb des Platzes von mitentscheidender Bedeutung. Der Markt-

wert eines Spielers bemisst sich auch danach, wie »vorzeigefähig« er ist. Lukrative Werbeverträge sind oft einträglicher als das Spielergelalt. Es macht also Sinn, wenn man als Fußballer auch über die Weiterentwicklung seiner Gehirnkapazitäten nachdenkt, denn man profitiert gleich zweifach: Man spielt besser Fußball und gibt ein besseres Bild in der Öffentlichkeit ab.

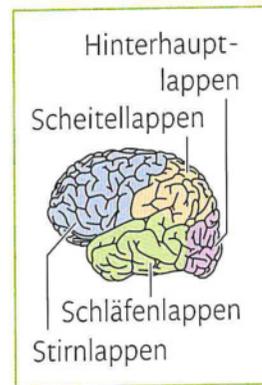
## Das funktionelle Gehirn

Nachdem wir festgestellt haben, dass Fußballer durchaus über ein hohes Maß an Intelligenz verfügen müssen, ist es an der Zeit aufzuzeigen, wo einzelne Funktionen in unserem Gehirn zu Hause sind. Am besten lässt sich das anhand eines Beispiels verdeutlichen. Ich werde versuchen, Mäuschen im Gehirn von Diego Maradona, einem der besten Fußballer des 20. Jahrhunderts, zu spielen.

### Was geschieht wo?

*Es ist der 22. Juni 1986, 13.09 Uhr Ortszeit in Mexiko-Stadt, im WM-Viertelfinale tritt Argentinien gegen England an.*

**1** *Meine Augen (ich bin in den Grafiken auf Seite 14/15 der rote Spieler) melden meiner Sehrinde am hinteren Kopfende, dass mir Héctor Enrique den Ball zuspielt und ein Gegner von links auf mich zukommt. Da ich unser eigenes Tor, aber nicht die Mittellinie sehe, weiß meine Sehrinde auf Basis der Erfahrungen, die in meinem Langzeitgedächtnis (ebenfalls im hinteren Gehirneareal) gespeichert sind, dass ich mit dem Rücken zum gegnerischen Tor in der eigenen Spielhälfte stehe.*



Was mache ich als Nächstes? Mein Stirnlappen, das vordere Gehirnareal, ist für die Planung zuständig. Dort geht es jetzt ziemlich hoch her, denn ich muss zwischen vielen Möglich-

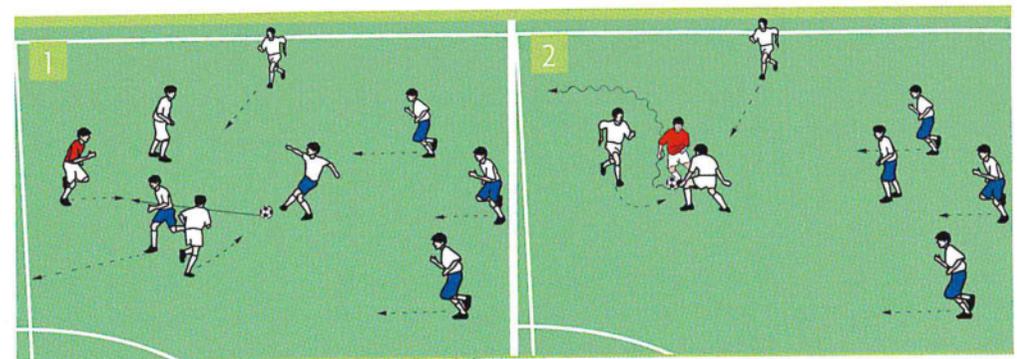
keiten abwägen: Ball zurückspielen? Ball zu einem der vier anspielbaren Mitspieler spielen? Schnell drehen und in Richtung gegnerisches Tor laufen? Ball zunächst halten, um Zeit zu gewinnen? Ein Foul provozieren, um nach einer kleinen Pause weiterspielen zu können? Jetzt mischt sich das limbische System ein, das sich im inneren, unteren Teil meines Gehirns befindet und für die Gefühlswelt zuständig ist: Ein Viertelfinale der Weltmeisterschaft verlangt doch nach außergewöhnlichen Leistungen!

2 Ich entscheide mich dafür, den Ball gegen die Laufrichtung des auf mich zulaufenden Spielers mitzunehmen, um einen Zweikampf zu

vermeiden. Die Zentralwindung oben in der Kopfmittle zwischen den Ohren steuert meine Muskulatur. Ich drehe mich ein wenig, um mich zwischen den Ball und den Gegner zu bringen. Meine Sehrinde erinnert mich daran, dass ich mich nun dem zweiten Gegner zugewandt habe, der vorher rechts von mir war und jetzt frontal auf mich zukommt.

Erneut durchlaufen zig Möglichkeiten meinen Stirnlappen. Ich entscheide mich erneut, dem Zweikampf durch die schwierigste Lösung zu entgehen: Richtungsänderung um 180 Grad bei gleichzeitigem Zurückziehen des Balls unter den Körper, allerdings so, dass ich ihn mit dem anderen Fuß sofort in die neue Laufrichtung mitnehmen kann.

Umsetzen muss das Ganze mein Kleinhirn (hinten unten im Gehirn) in Verbindung mit der Zentralwindung oben, dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr und dem verlängerten Mark (ebenfalls im hinteren, unteren Teil des Gehirns), das für unbewusste Ansteuerungen und Reflexe zuständig ist. Denn jetzt steht ein Sprint mit Maximalgeschwindigkeit an, um einem dritten, nun von hinten heranstürmenden Gegner,



den ich bei der Drehung im peripheren Blickfeld wahrgenommen habe, zu entkommen. Für diese Aktion müssen Stoffwechsel, Atmung, Puls, Blutdruck usw. auf Maximalleistung getrimmt werden, um die notwendige Energie bereitzustellen.

Wie schon zuvor, jetzt allerdings in wesentlich höherem Tempo, muss die Schaltzentrale im Inneren meines Gehirns all die Signale der Rezeptoren am Körper aufnehmen, bündeln und in geeignete Befehle für die Muskulatur umsetzen: die Fußsohle meldet Unebenheiten des Rasens, die Füße berichten die Treffpunkte des Balls, die Augen erkennen, wo und wie sich die Gegner und die Mitspieler bewegen, die Ohren signalisieren akustische Signale der Personen in unmittelbarer Nähe, wie Atmung, Laufgeräusche und kurze Anweisungen.

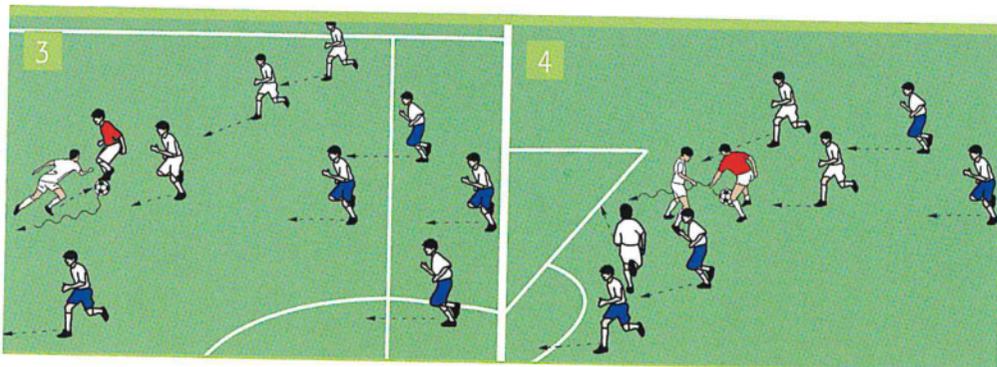
3 Der Plan gelingt zwar, aber bereits nach zehn Metern und nur einer Ballberührung sehen meine Augen, dass ein vierter Gegner von schräg vorne auf mich zukommt. Also muss die nächste Ballberührung so erfolgen, dass der Ball direkt am Fuß bleibt. Leider entgeht meiner Sehrinde (meine Augen haben es zwar

wahrgenommen, aber meine Sehrinde konnte die Signale in der Geschwindigkeit nicht verarbeiten) eine Bodenwelle, wodurch der Ball unmittelbar vor dem nächsten Ballkontakt zehn Zentimeter hochspringt. Dadurch treffe ich ihn nicht hart genug und laufe schneller, als der Ball rollt.

Jetzt ist eine blitzschnelle Reaktion gefragt: Die Stresshormone sorgen für ein regelrechtes Feuerwerk! Was gibt es für Möglichkeiten? Abstoppen? Abdrehen? Ball weit am nächsten Gegner vorbei legen? Mein Stirnlappen stellt fest, dass alle diese Möglichkeiten höchstwahrscheinlich zum Ballverlust führen würden.

Also entscheidet er sich für die schwierigste Variante: Meine Zentralwindung verändert meine Körperposition leicht nach links, um den Ball wieder unter Kontrolle bringen zu können, verbindet diese Bewegung aber sofort mit einer winzigen Gegenbewegung, um den Gegner glauben zu lassen, dass ich rechts an ihm vorbeiziehe.

Obwohl mein limbisches System sich eigentlich sicher ist, dass der Gegner auf die Finte herein-



fallen wird, ist es doch beruhigt, als meine Augen zusammen mit der Sehrinde dies bestätigen. Ich kann nach links innen am Gegner vorbeilaufen.

4 Aber schon kommt der nächste Gegner auf mich zu. Ich, besser gesagt mein Langzeitgedächtnis, kennt dessen Situation: Er ist der letzte Spieler vor dem Torhüter und wird zwar alles versuchen, um mich aufzuhalten, er wird aber aufgrund der Ereignisse der letzten Sekunden verunsichert sein.

Im absoluten Gefühl der Sicherheit, nicht zuletzt dank meiner vorher gezeigten überragenden Leistung, entscheidet sich jetzt mein Stirnlappen, die gleiche Finte wie gerade eben durchzuführen, aber dieses Mal zur anderen Seite: nach links antäuschen und rechts vorbeigehen.

5 Es funktioniert, nur der Torhüter steht mir jetzt noch im Weg. Doch Vorsicht: Mein peripheres Sehen und meine Ohren melden, dass der als Vorletzter Ausgespielte mich fast eingeholt hat und möglicherweise von rechts hinten den Ball noch erreichen kann.

Jetzt ist eine gute Einschätzung gefragt: Komme ich noch rechts am Torhüter vorbei, bevor der Gegenspieler eingreifen kann, oder ist es besser, sofort zu schießen?

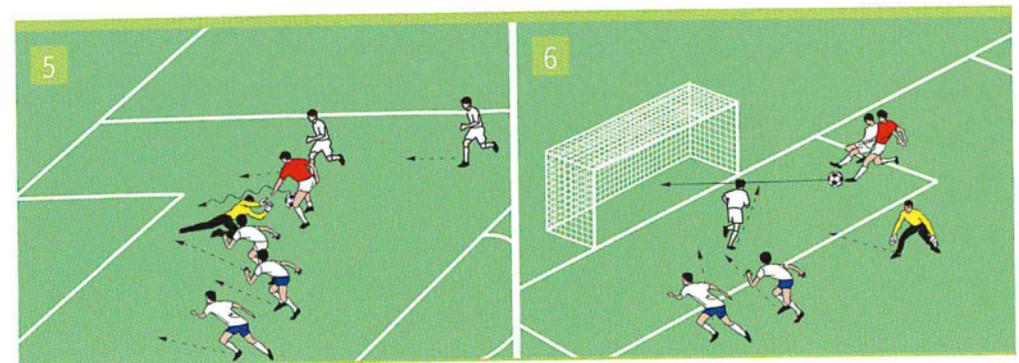
6 Und wieder entscheidet der Stirnlappen richtig: Ich komme noch am Torhüter vorbei und kann dem Ball den entscheidenden Stoß in Richtung des leeren Tores geben, ehe mich mein Gegner zu Fall bringt.

Wer glaubt, dass damit jetzt alles erledigt sei, der irrt.

Die entscheidende Frage lautet nun: »Wie juble ich dieser Großtat angemessen?«

### Der notwendige Input

Nun sollte klar sein, welch unglaubliche Leistung unser Gehirn vollbringen muss, damit wir halbwegs vernünftig Fußball spielen können. Ich weiß zwar nicht, ob Sie jemals in die Verlegenheit kommen werden, solch eine epochale Leistung zu erzielen wie Diego Maradona, aber dennoch ist es lohnenswert, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie die besten Voraussetzungen dafür schaffen können.



Optimale Leistung kann das Gehirn nur zu-stande bringen, wenn es genügend Brennstoffe zur Verfügung hat. Leider verbrennt es fast ausschließlich Glukose, also Einfachzucker. Wenn Sie nun davon ausgehen, dass es genügt, viel Traubenzucker zu sich zu nehmen, liegen Sie leider falsch. Damit würden Sie Ihren Blutzuckerspiegel so in die Höhe treiben, dass Ihr Körper sofort die Insulinproduktion ankurbeln würde. In diesem Fall bestünde die Gefahr einer Unterzuckerung (das Hormon Insulin baut Zucker ab), wodurch Sie zu keiner sportlichen Höchstleistung mehr fähig wären.

Sinnvoll ist es dagegen, sogenannte langkettige Zucker in Form von komplexen Kohlenhydraten zuzuführen.

Diese findet man vor allem in Vollkorngerichten (wie z.B. Nudeln, Reis, Brot), aber auch in Kartoffeln, Obst und Hülsenfrüchten. Wenn Sie darüber hinaus häufig fettreiche Fischarten (beispielsweise Forelle, Lachs, Hering) essen und Ihren Salat mit Olivenöl anmachen, führen Sie sich auch die ebenfalls benötigten Omega-Fettsäuren in ausreichender Menge zu.

In Salat und Obst sind zwar viele Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien enthalten, die Ihr Gehirn unterstützen. Dennoch sollten Sie sich täglich kleine Mengen Trockenfrüchte (ungeschwefelt und ungesüßert) und ungesalzene Nüsse (höchstens eine Handvoll) gönnen.

Trinken Sie mindestens drei Liter stilles Wasser täglich, um ausreichend Flüssigkeit für die Stoffwechselforgänge zur Verfügung zu haben. Zu guter Letzt benötigen Sie noch eine ausrei-

chende Sauerstoffzufuhr – gut, dass Fußball ohnehin meistens im Freien praktiziert wird.

## Die Schlagzahl

Körperlich intensives Fußballtraining und Gehirntraining harmonieren eigentlich nicht besonders gut. Bei sehr anstrengender körperlicher Betätigung (ab einem Puls von etwa 150 Schlägen/Minute) verbrauchen die Muskeln in großen Mengen Glukose, die dem Gehirn in Grenzfällen dann fehlen können.

Um das Gehirn ideal belasten zu können, sollte die Pulsfrequenz 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz (entspricht etwa 220 Schlägen minus Lebensalter) nicht übersteigen. Dann steht dem Gehirn genug Glukose zur Verfügung. Für einen 20-Jährigen liegt diese Schallmauer bei 140 Schlägen pro Minute ( $220 - 20 = 200$ ;  $200 \times 70 \text{ Prozent} = 140$ ), die er aber während des Spiels und auch im Training ständig durchbricht. Andererseits sollen Sie ja lernen, selbst bei so hohen Pulsfrequenzen noch effektiv denken zu können.

## Wenden Sie beides an

Trainieren Sie sowohl unter als auch über Ihrer persönlichen Schallmauer. Damit schaffen Sie einerseits ideale Lernbedingungen für Ihr Gehirn, aber andererseits zwingen Sie es auch immer wieder dazu, in Phasen der höchsten Anstrengung vernünftig zu arbeiten.

Die Übungen in diesem Buch können Sie so anpassen, dass Sie entweder über oder unter Ihrer persönlichen Schallmauer trainieren. Wenn Sie die Übungen regelmäßig abwechseln, wird sich der gewünschte Erfolg schnell einstellen.



# Fußballspezifisches Life Kinetik

Sie spielen schon recht ordentlich Fußball, möchten aber noch besser werden? Life Kinetik wird Ihnen dabei helfen. Neben den normalen Effekten eines Techniktrainings werden Sie lernen, Ihren Körper besser zu beherrschen, Ihre Augen effektiver zu nutzen und Ihre Gehirnleistungen zu optimieren. Auf diese Weise wird ein noch besserer Fußballer aus Ihnen!



# Die Life-Kinetik-Module des Fußballtrainings

Fußball ist eine der komplexesten Sportarten überhaupt. Bedingt durch die große Anzahl von Spielern, das ausgedehnte Spielfeld und die Tatsache, dass es mit den relativ schwierig zu steuernden Beinen gespielt wird, stellt das Spiel enorme Ansprüche an die drei Hauptkomponenten nahezu jeder Sportart: Technik, Taktik und Kondition!

## Die Grundfähigkeiten eines Fußballspielers

Welche Grundfähigkeiten im Hinblick auf Bewegung und Wahrnehmung müssen außergewöhnlich gut ausgeprägt sein, wenn harmonische Bewegungen das Ziel sind? Blicken wir auf ein Beispiel aus dem Alltag.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein Problem mit der Wasserversorgung in Ihrer Küche. Um es zu beheben, sind bestimmte Kenntnisse und Fähigkeiten, aber auch das passende Werkzeug notwendig. In Ihrem Bekanntenkreis gibt es mehrere Personen, die Ihnen helfen könnten. Joachim hat ein sehr gutes technisches Verständnis, besitzt aber so gut wie kein Werkzeug. Franz hingegen ist perfekt ausgestattet mit allem, was der Baumarkt hergibt, allerdings ist er mehr der Versuch-und-Irrtum-Typ. Christian ist zwar Klempnerlehrling, aber total chaotisch. Zu

guter Letzt Herbert, der pedantische Besserwisser. Wen sollen Sie um Hilfe bitten? Wäre es nicht sinnvoll, wenn Sie sich von Joachim sagen lassen, wo der Fehler liegt, von Franz das passende Werkzeug ausleihen und, unter Anleitung von Herbert, Christian den Schaden beheben lassen? Zu viel Aufwand, meinen Sie? Aber genau diese Mischung wäre gefragt: rasches Erkennen der gestellten Aufgabe, Analyse der diversen Möglichkeiten, gleichzeitiges Überprüfen der Möglichkeiten auf ihre Durchführbarkeit unter Berücksichtigung der vorhandenen Mittel und sauberes, schnelles sowie korrektes Umsetzen des Plans.

Im Fußball heißt das also: Sie sollten auf der Basis Ihrer Sinne schnellstmöglich erkennen, dass es sinnvoll ist, z. B. durch Umspielen eines Gegenspielers eine Überzahlsituation zu schaffen (= gute visuelle Wahrnehmung). Nun sollten Sie auch möglichst viele Möglichkeiten zur Lösung dieser Aufgabe nicht nur gespeichert, sondern vor allem auch parat haben, also diverse Ausspielbewegungen, wie z. B. Übersteiger, Matthews usw. Schließlich müssen Sie entscheiden, welche dieser Möglichkeiten in diesem Augenblick die erfolversprechendste ist (= leistungsfähiges Arbeitsgedächtnis), und diese dann möglichst rasch und mit größtmöglicher Präzision durchführen (= flexible Körperbeherrschung). Life Kinetik trainiert mit seinen Bausteinen genau diese Fähigkeiten.

## Die optimale visuelle Wahrnehmung

Da Sie als Fußballer in erster Linie von einer ausgezeichneten visuellen Wahrnehmung profitieren, trainiert Life Kinetik das gesamte visuelle System:

- Die innere und äußere Augenmuskulatur, damit Sie die Augen kontinuierlich in alle Richtungen bewegen und in den Endstellungen halten können. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Sie die Flugkurve des Balls richtig einschätzen können und gleichzeitig den Gegner nicht aus den Augen verlieren.
- Die Sehrinde, die die von den Augen gesendeten Signale schnellstmöglich in größtmöglichem Umfang verarbeiten sollte. Hier entscheidet sich, ob Sie viele Dinge gleichzeitig wahrnehmen können, also eine gute Übersicht haben oder nicht.

## So ermitteln Sie Ihr dominantes Auge

Strecken Sie beide Daumen seitlich etwas ab. Legen Sie die rechte Hand rechtwinklig so auf den Handrücken der linken Hand, dass beide Daumen ein Loch mit ca. 3 cm Durchmesser formen. Visieren Sie bei gestreckten Armen mit beiden Augen durch das Loch einen Punkt im Raum an. Ziehen Sie die Hände, ohne den Punkt zu verlieren, zum Kopf heran. Das Auge, vor dem sich das Loch befindet, ist Ihr dominantes Auge.

Ein Zusatzbaustein ist das Training des Augendominanzverhaltens. Jeder Mensch hat ein dominantes Auge, das maßgeblich an der Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten beteiligt ist. Unbewusst versucht man immer, dieses Auge in eine optimale Position zu bringen, aber gerade diese Kompensationsbewegung behindert viele technisch anspruchsvolle Bewegungsaufgaben. Je dominanter ein Auge ist, desto mehr Probleme bereitet die andere Seite. Mithilfe einer Augenklappe, mit der Sie Ihr dominantes Auge abdecken (nie länger als zehn Minuten am Stück), können Sie die Differenz zwischen den beiden Augen reduzieren.

## Das leistungsfähige Arbeitsgedächtnis

Die Statistiken zeigen, dass das Fußballspiel in den letzten Jahren viel schneller geworden ist. Wenn wir als Fußballer das momentane Niveau weiter steigern wollen, sollten wir in der Lage sein, mehr Handlungsalternativen in viel kürzerer Zeit auf ihre Durchführbarkeit hin zu analysieren und dann schneller zu entscheiden, welche der Alternativen die richtige ist. Je mehr Informationen wir im Vorfeld dieser Entscheidung durch unsere Wahrnehmung zur Verfügung haben, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, etwas zu »übersehen« und eine falsche Entscheidung zu treffen.

Mehr Information erfordert aber eine noch größere »Gehirnkapazität«, d. h. ein verbessertes Arbeitsgedächtnis, weil die Möglichkeiten mit jeder zusätzlichen Information exponential an-

steigen. Dank der zusätzlichen kognitiven Aufgaben in fast allen Übungen trainiert Life Kinetik genau diese Fähigkeit.

## Die flexible Körperbeherrschung

Leider reicht es nicht, bestimmte Bewegungsabläufe so lange zu trainieren, bis Sie sie auswendig gelernt haben. Warum gibt es eine Unmenge von Fußballern, gleich welchen Alters, die bestimmte Techniken im Training perfekt beherrschen, aber im Spiel nie zeigen? Weil sich keine einzige Szene jemals wieder auf die exakt gleiche Weise wiederholen wird und weil der höhere Stresspegel im Spiel oft hinderlich ist!

Jeder Spieler vergleicht eine Spielsituation mit seinen abgespeicherten Erfahrungen. Sobald diese Situation schon einmal in ähnlicher Weise aufgetreten ist, wird die dafür erlernte Handlungsweise im Gedächtnis hervorgekramt. Je ähnlicher das gespeicherte Bild der tatsächlichen Situation und je weniger Stress vorhanden ist, desto eher wird das passende Bewegungsmuster abgerufen. Je mehr Selbstvertrauen man als Spieler hat, desto geringer ist die Stressbelastung und desto eher wird man bereit sein, in immer weniger ähnlichen Szenen dennoch bestimmte Dinge zu versuchen. Es erscheint sinnvoll, schon während oder spätestens nach dem Erlernen der Grob- und Feinform einer Technik diese mit sich ständig ändernden Stresssituationen zu kombinieren und so Gehirn und Körper flexibler zu machen. Flexible Körperbeherrschung heißt das Zauberwort.

Life Kinetik stellt Ihnen Aufgaben, die Sie so noch nie bewältigen mussten. Dadurch wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Wege zwischen den Gehirnzellen zu suchen, um die gestellte Aufgabe zu bewältigen. Diese zusätzlichen, neu geschaffenen Vernetzungen der Gehirnareale erhöhen Ihre Flexibilität.

Um dieses Ziel zu erreichen, nutzt Life Kinetik drei Möglichkeiten bei der Kombination verschiedener Bewegungen:

- Wechsel zwischen zwei unregelmäßigen Bewegungen (Bewegungswechsel)
- Kombination von zwei Bewegungen (Bewegungskette)
- Verbindung von regelmäßigen und unregelmäßigen Bewegungen (Bewegungsfluss)

Diese Variationen werden sogar noch weiter variiert: entweder mit Drehbewegungen oder mit Bewegungen, die uns veranlassen, die Körpermitte (= die gedachte Linie zwischen Nase und Nabel) zu überqueren. Welche positiven Auswirkungen das hat, erfahren Sie zu Beginn jeder Übung.

## Die Fußball-Basismodule

Das Fußballtraining versucht einen schier unmöglichen Spagat: Man braucht Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und deren Mischformen genauso wie Technik und taktisches Verständnis. Viele Life-Kinetik-Übungen könnte man in das Training aller aufgezählten Bereiche integrieren. In diesem Buch beschränke ich mich aber auf die Kombination der fußballtechnischen Fertigkeiten Ballgefühl, Passen, Dribbeln, Fintieren und Schießen mit Life-Kinetik-Inhalten.

# Die Trainingsstrategie

Um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen, müssen Sie einige Dinge beherzigen.

## Die Trainingshäufigkeit

Im Rahmen von Studien an der Universität der Bundeswehr wurde festgestellt, dass bereits bei nur einem 60-minütigen Life-Kinetik-Training pro Woche die Auge-Hand-, die Auge-Bein-Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit zunehmen. Trainieren Sie aber auch nicht seltener. Die im Gehirn erzielten Effekte können sich wieder verlieren; es bleiben dort nur Vernetzungen erhalten, die regelmäßig benutzt werden.

## Die Trainingsdauer

Ein Training von 60 Minuten Dauer hat sich als optimal herausgestellt. Das ist die Zeitspanne, die man hoch konzentriert trainieren kann. Alles, was darüber hinausgeht, ist weniger sinnvoll, weil die Konzentrationsfähigkeit dann stark nachlässt. Sie werden dadurch auch weniger Spaß an den Übungen haben, weil sie Ihnen nicht mehr so gut gelingen. Sie sollten aber mindestens 30 Minuten trainieren, um überhaupt einen Effekt zu erzielen. Zwei bis drei Mal pro Woche 30 Minuten sind genauso effektiv wie einmal 60 Minuten.

Prinzipiell können Sie jeden Tag Fußballtechnik trainieren. Wenn Sie Life-Kinetik-Übungen ein-

bauen, sollten Sie aber einen Tag Pause einlegen, damit sich das Gehirn entsprechend anpassen kann.

## Das Auf- und Abwärmen

Wärmen Sie sowohl Ihre Muskulatur als auch Ihr Gehirn auf. Dribbeln Sie zehn Minuten in langsamem Tempo mit Ball und bauen Sie dabei einige Übungen für den Oberkörper (z. B. Armkreisen, Oberkörper drehen) mit ein. Um Ihr Gehirn auf Betriebstemperatur zu bringen, empfehlen sich Augenbewegungen in Kombination mit gymnastischen Bewegungen, die abwechselnd die linke und rechte Körperseite beanspruchen, z. B. Folgendes:

- Im hüftbreiten Stand versuchen Sie mit geschlossenen Augen das Körpergewicht von vorne nach hinten und von links nach rechts und umgekehrt zu verlagern, ohne ins Schwanken zu geraten. Dabei kreisen Sie mit den Augen.
- Sie stehen auf einem Bein und schwingen das andere Bein von vorne nach hinten, während Sie den Gegenarm seitlich heben und senken. Dazu bewegen Sie die Augen von links nach rechts oder von oben nach unten und umgekehrt.

Je nachdem, wie intensiv Sie trainiert haben, sollten Sie zum Abschluss des Trainings fünf Minuten mit dem Ball am Fuß locker austraben und danach erneut beide Übungen jeweils 30 Sekunden durchführen.

## Der Hauptteil

Im folgenden Übungsteil finden Sie 20 Einzel-, 15 Partner- und zehn Gruppenübungen. Die Einzel- und Partnerübungen sind jeweils in die fünf Technikkategorien Ballgefühl, Passen, Dribbling, Fintieren und Schuss unterteilt. In den Kategorien finden Sie jeweils vier (bei den Partnerübungen drei bzw. bei den Gruppenübungen zwei) Übungen, die vom Schwierigkeitsgrad her zunehmen. Insgesamt stehen Ihnen 45 Übungen mit über 350 Variationen zur Auswahl. Suchen Sie sich eine Technikkategorie aus und beginnen Sie mit der ersten Übung.

Bei manchen Übungen ist es empfehlenswert, zunächst die reine Fußballübung zu trainieren, ehe die Life-Kinetik-Variante mit eingebaut wird. Trainieren Sie zunächst die normale Übung so lange, bis sie Ihnen bei zehn Versuchen fünf bis sechs Mal gelingt, bevor Sie sich an die schwierigere Variante wagen. Trainieren Sie nicht so lange, bis Sie die Übungen perfekt beherrschen. Im Rahmen einer Trainingseinheit sollten Sie nie länger als 20 Minuten in einer Kategorie arbeiten, sodass Sie zwei verschiedene Kategorien in eine Trainingseinheit einbauen können. Zwischen den Technikkategorien sollten Sie fünf Minuten Pause einlegen oder sich mit Ihrem Partner einige hohe Bälle zuspielen.

## Die Ausrüstung

Wenn Sie irgendwo eine Wand und ein Tor zur Verfügung haben, besteht die absolute Grundausrüstung aus einem Fußball und zwei Jonglierbällen pro Person. Damit können Sie die

Hälfte der Einzelübungen und drei Viertel der Partnerübungen, also insgesamt 20 Übungen, durchführen. Wenn Sie sich auch noch zehn Markierungshauben in zwei verschiedenen Farben, drei Seile mit je drei Meter Länge und eine Augenklappe besorgen, können Sie weitere sieben Übungen bewältigen. Wenn Sie zu Hause einen Federballschläger, zwei unterscheidbare Würfel, einige Bauklötze und einen Ball, der gut springt, finden, können Sie sich mit ein wenig Geschick das restliche Equipment selbst bauen.

## Das brauchen Sie

Um alle Gruppen- und Mannschaftsübungen absolvieren zu können, benötigen Sie folgendes Material:

- 4 verschiedenfarbige Markierungshauben pro Spieler
- 16 Markierungshauben in vier verschiedenen Farben
- 1 Fußball je Spieler
- 3 unterscheidbare Fußbälle für je sechs bis zehn Spieler
- 10 Zahlenpylonen in unterschiedlichen Farben
- 27 Buchstabenpylonen

## Freude und Spaß

Jetzt steht dem Vergnügen fast nichts mehr im Weg. Sie sollten lediglich noch gute Laune mitbringen. Lernen und gute Leistungen zu zeigen gelingt besonders, wenn bestimmte Hormone, insbesondere Dopamin, ausgeschüttet werden. Dies ist immer dann der Fall, wenn man ein Ziel vor Augen oder großen Spaß hat. Viele Life-Kinetik-Übungen sind ziemlich lustig. Lachen ist erwünscht!

Denken Sie immer daran: Selbst wenn Ihnen eine Übung überhaupt nicht gelingen will, hat sie Ihnen trotzdem etwas gebracht, weil sich Ihr Gehirn mit der neuen Aufgabe auseinandergesetzt und neue Vernetzungen geschaffen hat. Der Weg ist das Ziel!

## Die Umsetzung

Um die Life-Kinetik-Ziele in die Tat umzusetzen, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Einzeltraining (20 Übungen)
- Partnertraining (15 Übungen)
- Gruppen- oder Mannschaftstraining (10 Übungen)

Ganz wichtig ist, dass es nicht darum geht, bestimmte Techniken mit Hilfe von Life Kinetik zu erlernen. Wir zielen vielmehr auf die Gehirnleistung ab und wollen diese steigern. Ein leistungsfähigeres Gehirn sorgt dafür, dass uns alles besser gelingt, also auch das Fußballspielen. Die Methode ist ungewöhnlich und verspricht den größten Erfolg, wenn ausgebildete Life Kinetik-Trainer sie exakt umsetzen. Am meisten Spaß macht Life Kinetik in der Gruppe, wobei damit nicht nur die Gruppenübungen gemeint sind. Auch wenn Sie die Einzel- oder die Partnerübungen gleichzeitig mit anderen ausführen, steigt der Spaßfaktor. Dies liegt daran, dass jeder ab und an überprüft, was die anderen machen. Dabei sieht er oft sehr lustige Bewegungskapriolen und erkennt gleichzeitig, dass nicht nur er selbst Probleme bei der Ausführung der vermeintlich einfachen Übungen hat. Das verhindert Frustgefühle und hebt die Laune.

Dennoch macht es Sinn, auch alleine zu trainieren, denn schließlich kann man dann wesentlich gezielter arbeiten. Allerdings ist es auch hier erforderlich, den Schwierigkeitsgrad der Übungen stetig zu steigern, um eine Automatisierung zu verhindern. Sie müssen die Übungen nicht beherrschen!

Grundsätzlich können Sie die Übungen fast immer auf zwei Arten schwieriger gestalten. Zum einen können Sie die Aufgabenstellung für Ihr Gehirn, die sogenannten kognitiven Aufgaben, erschweren, zum anderen können Sie die Übungsausführung immer komplizierter gestalten.

Im Hinblick auf die kognitiven Aufgaben gibt es wiederum zwei Möglichkeiten:

- Denksportansagen: Sie erhalten von Ihrem Partner oder Trainer Ansagen in Bezug auf die Ausführung. Das können ganz einfache Ansagen sein (z. B. »linker Fuß« und »rechter Fuß«) und kann in der Folge beliebig gesteigert werden. Beispiele hierzu finden Sie ab Seite 88 bei den Übungen »Pass-Ansage« und »Pass-Melder«.
- Denksportaufgaben: Bei der zweiten Steigerungsmöglichkeit handelt es sich um einfache Zusatzaufgaben, die die Gehirnkapazität zum Teil belegen, wodurch die eigentliche Bewegungsausführung erschwert wird. Viele dieser Möglichkeiten kommen gleich bei der ersten Übung »Denk-Jonglieren« (siehe dazu Seite 28) zum Einsatz.

Die Steigerungsmöglichkeiten für die Übungsausführung werden bei jeder Übung direkt erklärt.



# Übungen für das Einzeltraining

Diese 20 Übungen können Sie mit ganz wenig Ausrüstung alleine ausführen. Jeweils vier Übungen zu den Themen Ballgefühl, Passen, Dribbling, Fintieren und Torschuss, gepaart mit den Life-Kinetik-Inhalten, fördern Spielintelligenz und Technik. Alleine können Sie viel gezielter arbeiten, aber im Gegenzug gibt es auch niemanden, der Sie verbessert und motiviert.

Wenn Sie das nötige Maß an Selbstdisziplin aufbringen, werden Sie mit dem Einzeltraining großen Erfolg haben. Allerdings ist es auch hier erforderlich, den Schwierigkeitsgrad der Übungen stetig zu steigern. Denken Sie immer daran: Sie müssen die Übungen nicht beherrschen!

## Denk-Jonglieren

Eigentlich ist das Training des Jonglierens nicht sehr spielnah, aber es fördert das Ballgefühl und das Einschätzen der Flugkurve und hat deshalb durchaus seine Berechtigung. Es bietet sich aber an, auch Denksportaufgaben für das Gehirn mit einzubauen, weil Sie dann lernen, mit dem Ball umzugehen und gleichzeitig viele Denkprozesse auszuführen. Die einfachste Aufgabe, das Mitzählen der Ballkontakte im Kopf, macht zwar jeder, denn Sie möchten schließlich wissen, wenn Sie Ihren Rekord brechen. Es ist

aber viel wichtiger und natürlich auch schwieriger, laut zu zählen, denn dann sind noch viel mehr Gehirnanreale beteiligt.

Wenn Sie nun die Schwierigkeit weiter steigern, wird es wieder kritisch, selbst wenn Sie das Jonglieren schon gut können.

### Basisübung

**1 + 2** Nehmen Sie einen Fußball und versuchen Sie, so oft wie möglich mit dem Spann den Ball zu berühren, ehe dieser zu Boden fällt. Dabei zählen Sie laut die Ballkontakte.

Auch wenn Ihnen das Jonglieren noch nicht so gut gelingt, sollten Sie das Zählen immer wieder entsprechend den folgenden Steigerungsmöglichkeiten variieren.

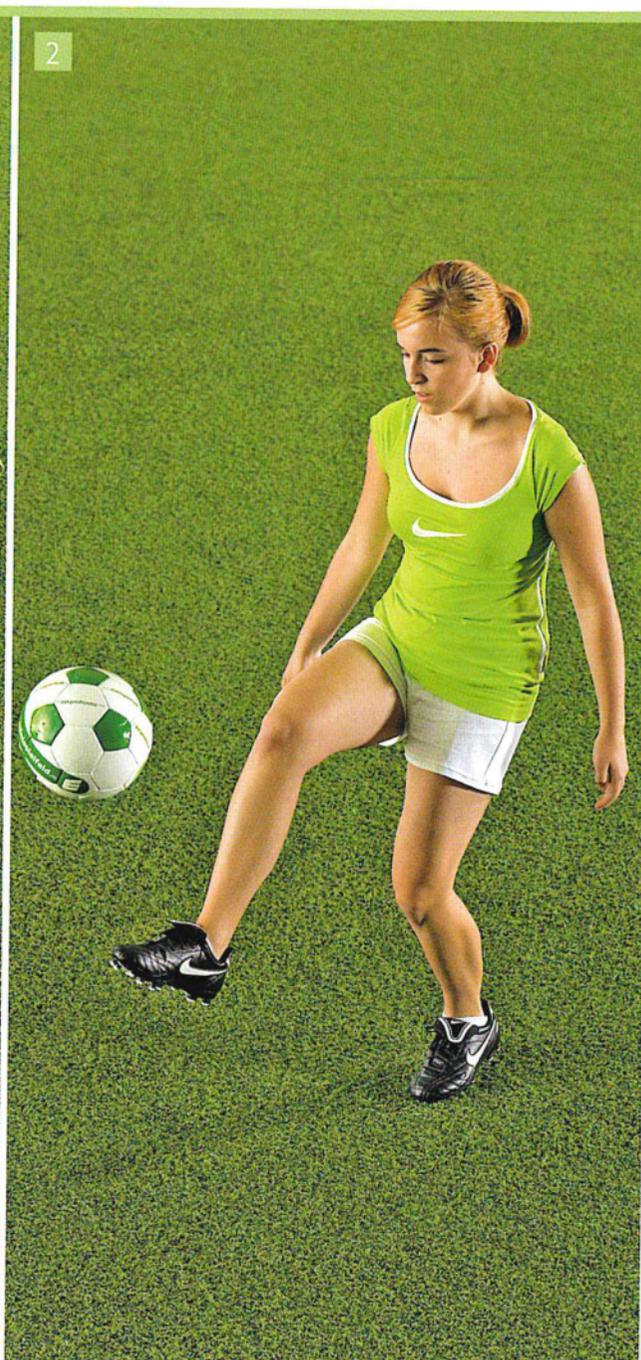
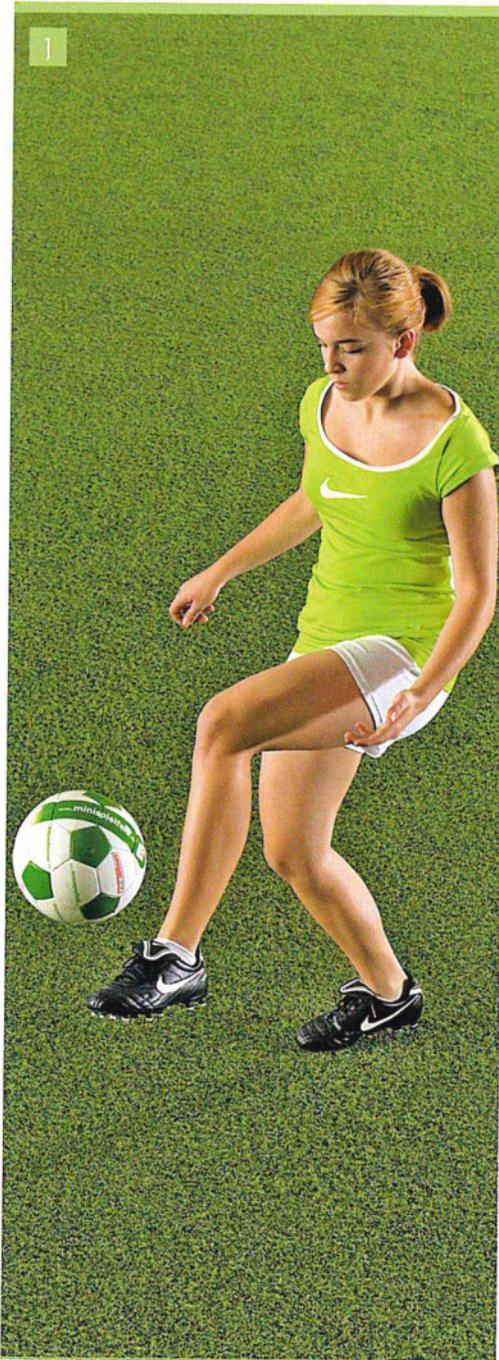
### Steigerungen

- Zählen Sie laut im Zweier- oder Dreier-Einmaleins.
- Sagen Sie laut Rechenergebnisse an, (z. B. mit 1 beginnen und immer 3 dazuzählen (1 – 4 – 7 – 10 usw.).
- Zählen Sie laut mithilfe des Alphabets (a – b – c usw.).
- Zählen Sie jeden zweiten Ballkontakt mit Hilfe eines Buchstabens. Bei dem Ballkontakt dazwischen nennen Sie ein Wort, das mit dem zuletzt genannten Buchstaben beginnt (a – Ameise – b – Brot – c – Chemie).
- Wie eben, aber nun stammen die Wörter aus einem bestimmten Bereich (Frauen- oder Männernamen, Tiere, Pflanzen, Tätigkeiten, Städte, Länder, Obst, Gemüse, Berufe usw.).
- Zählen Sie laut im Wechsel mit Zahlen und Buchstaben (1 – a – 2 – b – 3 – c usw.).

## Das meint der Profi

»Als Fußball-Bundesliga-Lizenzinhaber und ehemals jüngster Trainer in der 2. Bundesliga haben mein Team und ich mittlerweile über 28 900 Leistungssportler, davon 9 900 Toptalente, Amateur- und Profispieler untersucht. Das Life-Kinetik-Programm ist das beste umfassende Training aller Rezipienten, die zur außergewöhnlichen Verbesserung aller motorischen Grundfertigkeiten führen, das ich persönlich kennengelernt habe. Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern bzw. Spielern deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.«

*Prof. Dr. Elmar Wienecke, Fußballlehrer, Inhaber und Gründer von SALUTO – Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland in der GERRY WEBER WORLD, Halle/Westfalen*



## Klopf-Jonglieren

Wenn Sie das Jonglieren mit den Zählübungen aus der vorhergehenden Übung nicht mehr ausreichend fordert, ist es an der Zeit, Zusatzaufgaben für die Hände einzubauen. Durch geschicktes Kombinieren wird die Zusammenarbeit verschiedener Gehirnareale verbessert, sodass Sie auch andere Aufgaben schneller und effektiver durchführen können.

### Basisübung

- 1 Versuchen Sie die Basisversion, indem Sie den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Bein hochspielen. Dabei klopfen

### Das meint der Profi

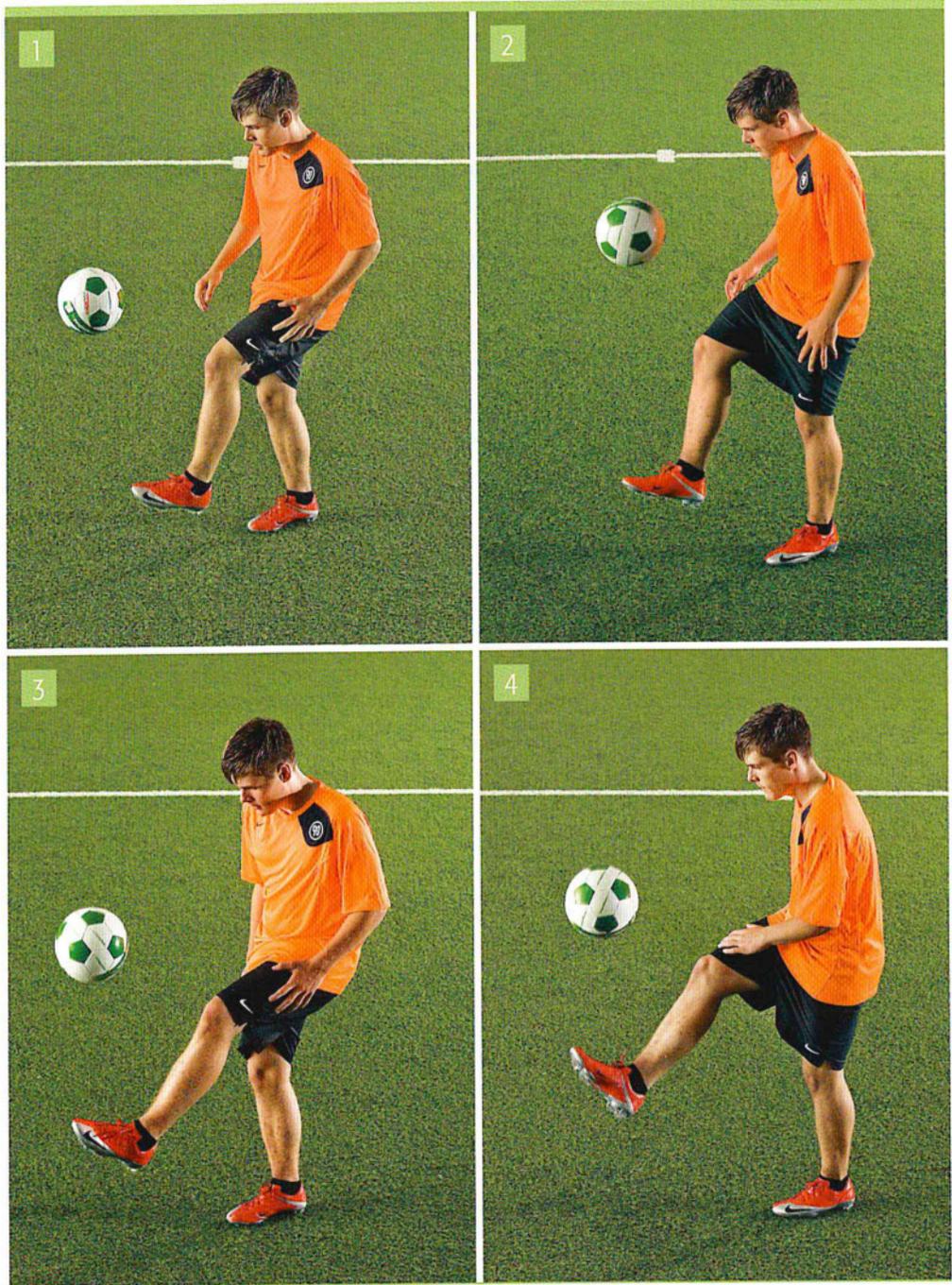
»Life Kinetik ist, wenn ich ehrlich bin, eines der spannendsten Dinge, die ich die letzten Jahre rund um meinen Job entdeckt habe. Die Spieler beschäftigen sich mit aufeinander aufbauenden, aber ständig wechselnden Bewegungsvarianten; daraus resultiert die Möglichkeit, auf verschiedenste Dinge viel schneller, viel klarer und viel gezielter reagieren zu können. Weil das Training körperlich kaum belastend ist, können wir mit den Jungs zusätzlich jenseits des Platzes arbeiten und trotzdem nützt es uns auch auf dem Spielfeld. Deshalb werden wir ganz bestimmt dran bleiben!«

*Jürgen Klopp, Chef-Trainer BV Borussia Dortmund, 325 Bundesligaspiele, 52 Tore, zweifacher Deutscher Meister und Deutscher Pokalsieger als Trainer*

Sie mit der seitengleichen Hand auf den Oberschenkel des Spielbeins (linkes Bein spielt den Ball hoch – linke Hand klopf auf den linken Oberschenkel).

### Steigerungen

- 2 Klopfen Sie auf den Oberschenkel des Standbeins (rechtes Bein spielt den Ball hoch – linke Hand klopf auf den linken Oberschenkel).
- 3 Wie eben, aber bei jedem dritten Kontakt klopfen beide Hände gleichzeitig.
- 4 Wie eben, aber die Hand klopf auf den gegenüberliegenden Oberschenkel (rechtes Bein spielt den Ball hoch – linke Hand klopf auf den rechten Oberschenkel).
  - Sie spielen den Ball mit jedem Bein zweimal hoch, klopfen dabei abwechselnd mit den Händen auf den Oberschenkel des Standbeins (linkes Bein spielt hoch – rechte Hand klopf rechts – linkes Bein spielt hoch – linke Hand klopf rechts – rechtes Bein spielt hoch – rechte Hand klopf links – rechtes Bein spielt hoch – linke Hand klopf links usw.).
  - Wie eben, aber Sie spielen den Ball einmal rechts und zweimal links hoch. Nach zehn Kontakten wechseln Sie zu zweimal rechts und einmal links (rechtes Bein spielt hoch – linke Hand klopf links – linkes Bein spielt hoch – rechte Hand klopf rechts – linkes Bein spielt hoch – linke Hand klopf rechts usw.).



## Rhythmus-Jonglieren

Als Basis für diese Übung sollten Sie sich im »normalen« Jonglieren schon einigermaßen sicher fühlen, denn das Jonglieren im Rhythmus verlangt Ihnen recht viel ab: Sie kombinieren zwei verschiedene Rhythmen und dann kommen noch Aufgaben für die Hände dazu. Dadurch lernen Sie, sich nicht durch unterschiedlich hohe Flugkurven und die dadurch entstehende Zeitverzögerung aus dem Konzept bringen zu lassen. Gleichzeitig fördert diese Übung die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften und integriert bei den Steigerungsübungen nahezu alle Gehirnareale in den Verarbeitungsprozess.

### Das meint der Profi

»Für die sporttechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Sportlers ist die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten gleichermaßen bedeutend wie auch für die taktischen Fähigkeiten. In einer Studie an der Universität der Bundeswehr konnte beispielhaft eine signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm nachgewiesen werden. Die Übungen der Life-Kinetik-Methodik stellen eine sinnvoll strukturierte Bereicherung der traditionellen Koordinationstrainingsübungen dar.«

*Prof. Dr. med. Günther Penka, Lehrgebiet Sportwissenschaft/Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität der Bundeswehr Neubiberg*

Haben Sie Geduld – es ist eine Herausforderung, das alles bewältigen zu können. Üben Sie anfangs nur den Rhythmus.

### Basisübung

Sie spielen abwechselnd mit jedem Bein zweimal den Ball hoch, wenden also einen Zweier-Rhythmus an.

**1–4** Wenn Ihnen das gut gelingt, versuchen Sie den Ball mit einem Dreier-Rhythmus unterschiedlich hoch zu spielen: kurz – kurz – hoch, wobei »kurz« etwa 20–30 cm und »hoch« etwa 50–60 cm bedeutet. Dadurch ergibt sich folgender Ablauf: links/kurz – links/kurz – rechts/hoch – rechts/kurz – links/kurz – links/hoch – rechts/kurz – rechts/kurz – links/hoch – links/kurz – rechts/kurz – rechts/hoch. Dann beginnen Sie das Ganze wieder von vorne. Sagen Sie dazu laut »kurz – kurz – hoch« an.

### Steigerungen

- Zählen Sie laut die Ballkontakte wie beim »Denk-Jonglieren« (Seite 28).
- Klopfen Sie wie bei der Übung »Klopf-Jonglieren« (siehe Seite 30) auf die Oberschenkel.
- Verbinden Sie Zählen und Klopfen.



## Wurf-Jonglieren

Mit dieser Übung dringen Sie in eine weitere Dimension des Jonglierens vor: Bisher haben Sie am Rhythmus und den kognitiven Aufgaben gefeilt und dabei Ihre Hände bewegt. Trotzdem konnten Sie Ihren Blick ausschließlich auf den Ball am Fuß lenken, denn die Arme zu bewegen oder zu zählen gelingt auch, ohne hinzusehen.

Jetzt aber kommt als weiterer Aspekt ein bewegtes Objekt hinzu, das ebenfalls Ihre visuelle Aufmerksamkeit verlangt. Dadurch sind Sie gezwungen, mehrere Dinge gleichzeitig

im Auge zu behalten. Das ist hilfreich, wenn man viele Eindrücke gleichzeitig verarbeiten muss, um eine Entscheidung zu fällen. Außerdem verbessert sich dadurch das periphere Sehen.

### Basisübung

Es gibt keine Vorgaben für die Art des Jonglierens. Sorgen Sie nur dafür, dass der Ball nicht zu Boden fällt. Gleichzeitig nehmen Sie einen kleinen Ball in jede Hand und werfen in unregelmäßigen Abständen abwechselnd einen hoch, um ihn sofort wieder zu fangen. Je höher der Ball geworfen wird, desto schwieriger ist die Übung.



## Steigerungen

- 2 Sie werfen bei jedem dritten Ballkontakt am Fuß den kleinen Ball auf der entsprechenden Seite kurz hoch (z. B. rechtes Bein spielt hoch, rechte Hand wirft hoch).
  - Wie eben, aber Sie werfen den kleinen Ball bei jedem zweiten oder sogar bei jedem Ballkontakt hoch.
- 3 Wie eben, aber nun wirft die gegenüberliegende Hand hoch (z. B. linkes Bein spielt hoch und rechte Hand wirft hoch).
- 4 Wie eben, aber jeder dritte Wurf erfolgt mit beiden Bällen gleichzeitig.

## Das meint der Profi

»Ich merke deutlich, dass ich mehr wahrnehmen kann. Das hilft mir in vielen Situationen im Spiel. Besonders wenn es eng wird und schnell gehen muss. Seit ich Life Kinetik mache, habe ich mich deutlich verbessert. Es ist faszinierend, dass solch ein Training einerseits so viel Spaß macht und andererseits auch noch so viel bringt!«  
*Nuri Sahin, türkischer Nationalspieler, Deutscher Meister, Spanischer Meister, Erstligaspieler in Deutschland, Spanien*



## Tuch-Wandball

Diese Übung ist denkbar einfach. Sicherlich hat jeder ambitionierte Fußballer irgendwann einmal das Basiselement des Passens gegen eine Mauer oder ein Garagentor geübt. So lernt man das saubere Passen mit der Innen- oder Außen-seite und dem Innen- oder Vollspann. Denn wenn man den Ball nicht richtig trifft, kommt er nahezu unerreichbar von der Wand zurück.

Wenn Sie Zusatzübungen à la Life Kinetik mit einbauen, werden Sie auch in schwierigen

### Das meint der Profi

»Als ich vor zwei Jahren mit Life Kinetik begonnen habe, wollte ich eine zusätzliche Trainingsform für mich gewinnen. Als Verteidiger musst du oft sehr schnelle Entscheidungen treffen, und Life Kinetik hat mir dabei geholfen, die Entscheidungszeit zu verkürzen. Sobald du eine Übung beherrschst, bist du bei der nächsten Übung. Man lernt praktisch nie aus, um nie mit dem Erlernten zufrieden zu sein – das ist eine Parallele zum Fußball. Am Anfang hatte ich noch wenig Spaß daran, aber sobald sich der Erfolg einstellte, hat es mich fasziniert und auch weitergebracht. Als Fußballprofi trainiert man täglich Kraft und Kondition, das größte Potenzial um sich zu verbessern, liegt jedoch im Kopf.«

*Sebastian Prödl, Österreichischer Nationalspieler, Deutscher Pokalsieger, Erstligaspieler in Österreich und Deutschland*

Spielsituationen noch einen vernünftigen Pass zustande bringen. Darüber hinaus lernen Sie auf diese Weise im Hinblick auf das Alltagsleben, dass Sie auch dann noch Leistung bringen können, wenn es mal nicht optimal läuft.

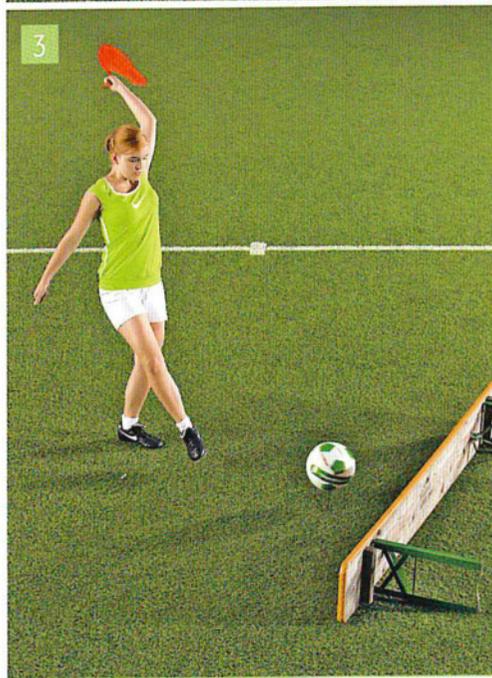
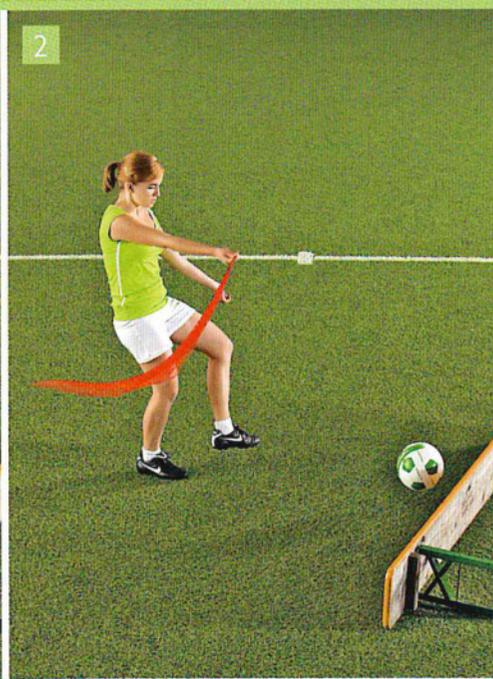
### Basisübung

Für diese Übung brauchen Sie einen Fußball, eine Wand (oder eine umgelegte Bank o. Ä.) und ein Tuch.

**1–4** Stellen Sie sich etwa 3–5 m vor der Wand auf. Spielen Sie abwechselnd mit der Innenseite des linken und rechten Fußes den Ball an die Wand, ohne ihn zu stoppen. Gleichzeitig kreisen zunächst der rechte und dann der linke Arm fünfmal vorwärts, im Anschluss rückwärts.

### Variationen

- Zählen Sie wie auf Seite 28 (»Denk-Jonglieren«) die Ballkontakte, ohne den Richtungs- bzw. Armwechsel nach jeweils fünf Kreisen zu vergessen.
- Solange Sie vorwärts kreisen, spielen Sie zweimal den Ball mit links und einmal mit rechts. Beim Rückwärtskreisen machen Sie es genau umgekehrt.
- Verändern Sie die Kreisbewegungen (vor dem Körper kreisen, über dem Kopf kreisen, vor dem Körper eine liegende Acht in die Luft malen).



## Badminton-Wandball

Die Grundübung ist die gleiche wie beim Tuch-Wandball (siehe dazu Seite 36). Sie spielen den Ball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß an eine Wand. Damit Sie lernen, dieses Passen und die dafür notwendige Wahrnehmung praktizieren zu können, ohne sich ausschließlich darauf zu konzentrieren, sind hier erneut Zusatzaufgaben eingebaut.

Diesmal ist die visuelle Wahrnehmung besonders gefordert, weil Sie sowohl auf Ihr Passspiel als auch auf Ihre Hände achten müssen.

### Das meint der Profi

»Genau das hat im Fußball gefehlt, als Ergänzung zum normalen Fußballtraining. Man sucht ja immer nach Möglichkeiten die Spieler weiterzubringen. Life Kinetik ist sensationell. Es ist keine hohe physische Belastung, aber die Spieler entwickeln sich sehr stark im koordinativen Bereich und lernen durch das Training die Situationen viel schneller zu erfassen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Life Kinetik ist für jede Alters- und Leistungsstufe anwendbar. Es macht den Spielern sehr viel Spaß und entwickelt eine starke Gruppendynamik, die im Fußball so enorm wichtig ist.«

*Mats Gren, 23-facher schwedischer Nationalspieler, 4-facher Schweizer Cupsieger, Schwedischer Meister, 5-facher Schweizer Meister, Fußballtrainer, lizenzierter Life Kinetik-Trainer und Life Kinetik-Botschafter*

### Basisübung

Für diese Übung brauchen Sie einen Fußball, eine Wand (oder eine umgelegte Bank o. Ä.), einen Badmintonschläger und einen kleinen Softball.

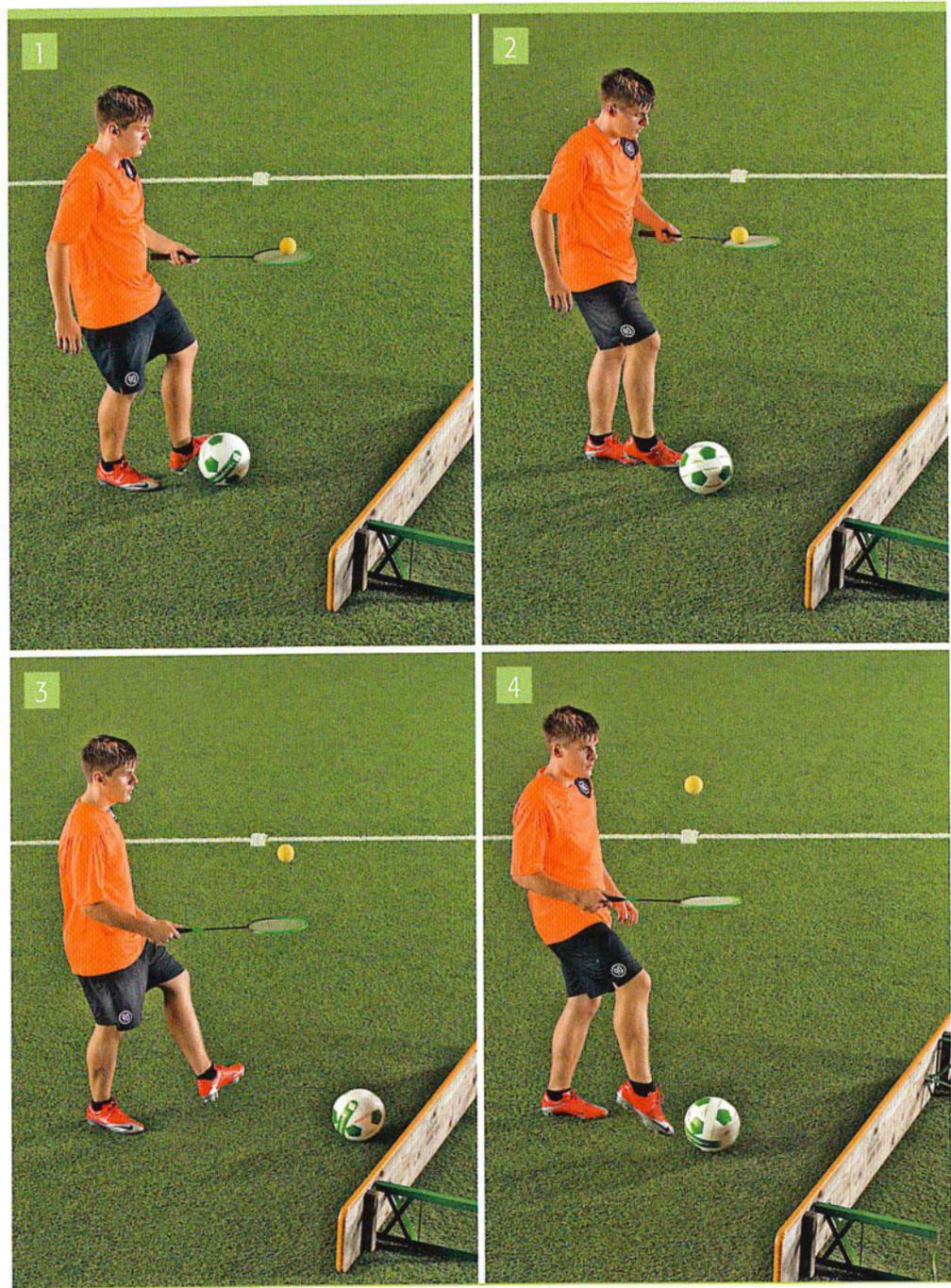
Während Sie den Fußball an die Wand spielen, halten Sie mit dem Badmintonschläger permanent den Softball in Bewegung.

**1 + 2** Bewegen Sie den Schläger so hin und her (links – rechts), dass der Ball auf dem Schläger rollt. Wechseln Sie nach jedem fünften Pass an die Wand die Hand, ohne dass der Softball vom Schläger fällt.

### Steigerungen

- Zählen Sie wie auf Seite 28 (»Denk-Jonglieren«) die Ballkontakte mit dem Fuß, ohne das Wechseln der Arme nach jeweils fünf Pässen zu vergessen.
- Bewegen Sie den Schläger vorwärts und rückwärts, um den Ball zum Rollen zu bringen.
- Prellen Sie den Softball auf dem Schläger.
- Spielen Sie den Fußball in folgender Reihenfolge an die Wand: links innen – rechts innen – links außen – rechts außen – linker Spann – rechter Spann.

**3 + 4** Prellen Sie den Softball auf dem Schläger im Rhythmus kurz – kurz – hoch.



## Kreis-Wandball

Diese Übung zwingt Ihre Gehirnhälften dazu, zusammenzuarbeiten. Auf diese Weise können Sie wesentlich schneller denken und Lösungen herausfinden.

Mit dieser Übung wird auch die visuelle Wahrnehmung geschult, so dass Ihre Übersicht verbessert wird.

### Basisübung

Neben einer Wand und einem Fußball benötigen Sie zwei kleine Bälle (Jonglier-, Tennis- oder Weichbälle), von denen Sie je einen in jeder Hand halten. Spielen Sie den Fußball mit dem rechten Fuß an die Wand und werfen Sie

gleichzeitig den Ball in Ihrer linken Hand hoch, um ihn sofort wieder zu fangen. Danach stoppen Sie den Ball mit dem linken Fuß und werfen gleichzeitig den Ball in der rechten Hand kurz hoch.

1–4 Wenn das einigermaßen funktioniert, gehen Sie dazu über, den hochgeworfenen Ball vor dem Fangen einmal mit der Hand zu umkreisen. Die Kreisrichtung ist zunächst einmal völlig egal. Anfangs sollten Sie den Fußball noch stoppen, später können Sie ihn direkt spielen.

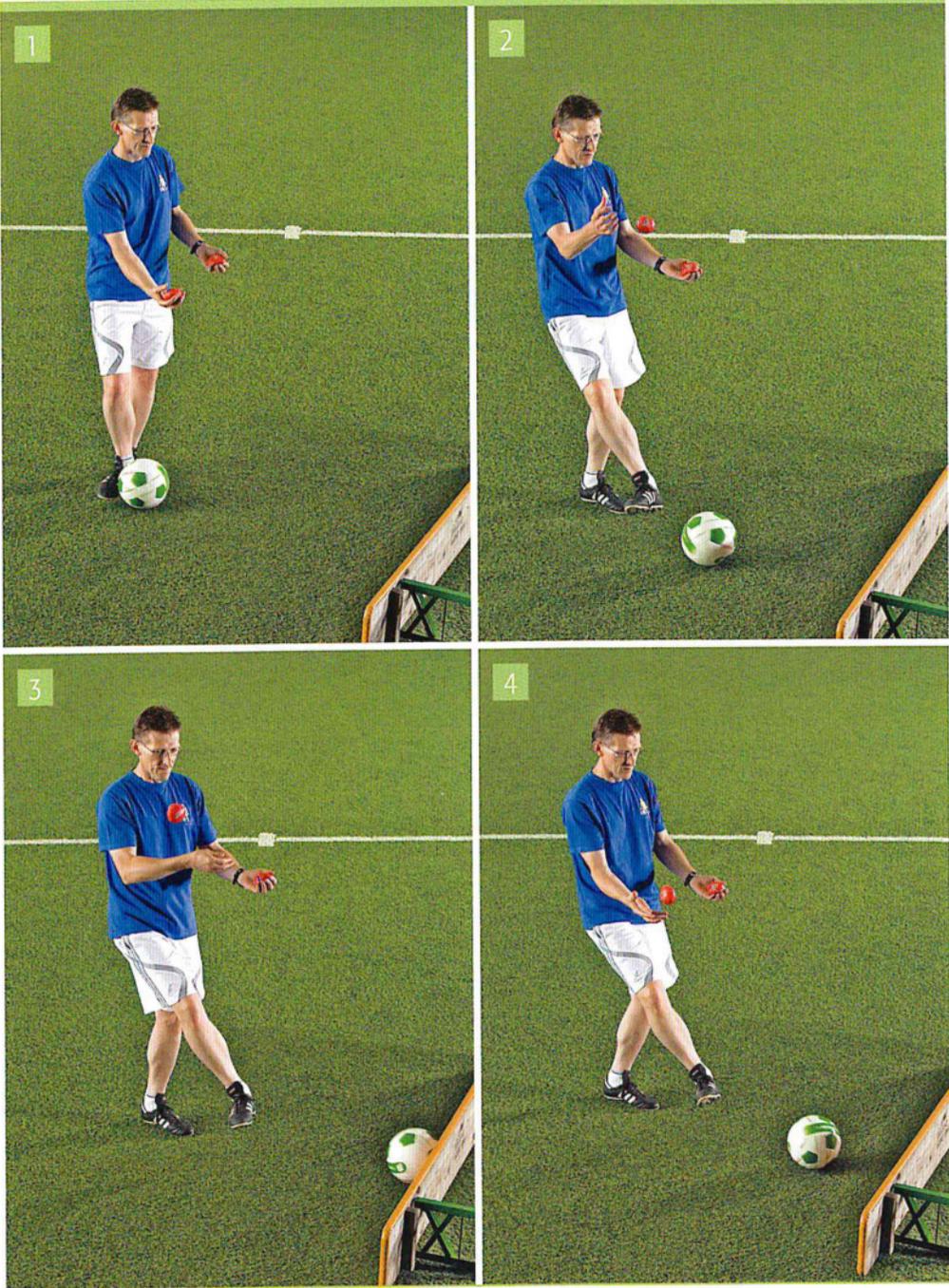
### Steigerungen

- Zählen Sie wie auf Seite 28 («Denk-Jonglieren»), wie oft Sie die Übung bewältigen, ohne die Bälle (auch den Fußball!) zu verlieren.
- Variieren Sie die Drehrichtung: je dreimal links und dreimal rechts herum.
- Spielen Sie den Fußball in folgender Reihenfolge an die Wand: links innen – rechts innen – links außen – rechts außen – linker Spann – rechter Spann.
- Ordnen Sie den Spielarten die Drehrichtungen zu (z. B. rechts innen = rechts herum; linker Spann = links herum usw.).
- Versuchen Sie, die Bälle zweimal mit der Hand zu umkreisen, bevor Sie sie wieder fangen.

## Das meint der Profi

»Die Anforderungen im Profifußball werden von Jahr zu Jahr komplexer. So rücken neben der körperlichen Fitness die mentalen Fähigkeiten immer mehr in den Vordergrund. Life Kinetik ist für mich die optimale Ergänzung zu unserem täglichen Training. Durch Schulung des Gehirns, der Augen und der Koordination konnte ich meine Reaktion und Konzentration deutlich verbessern. Die Übungsformen von Life Kinetik sind für alle Profisportler von Vorteil, besonders für uns Torhüter.«

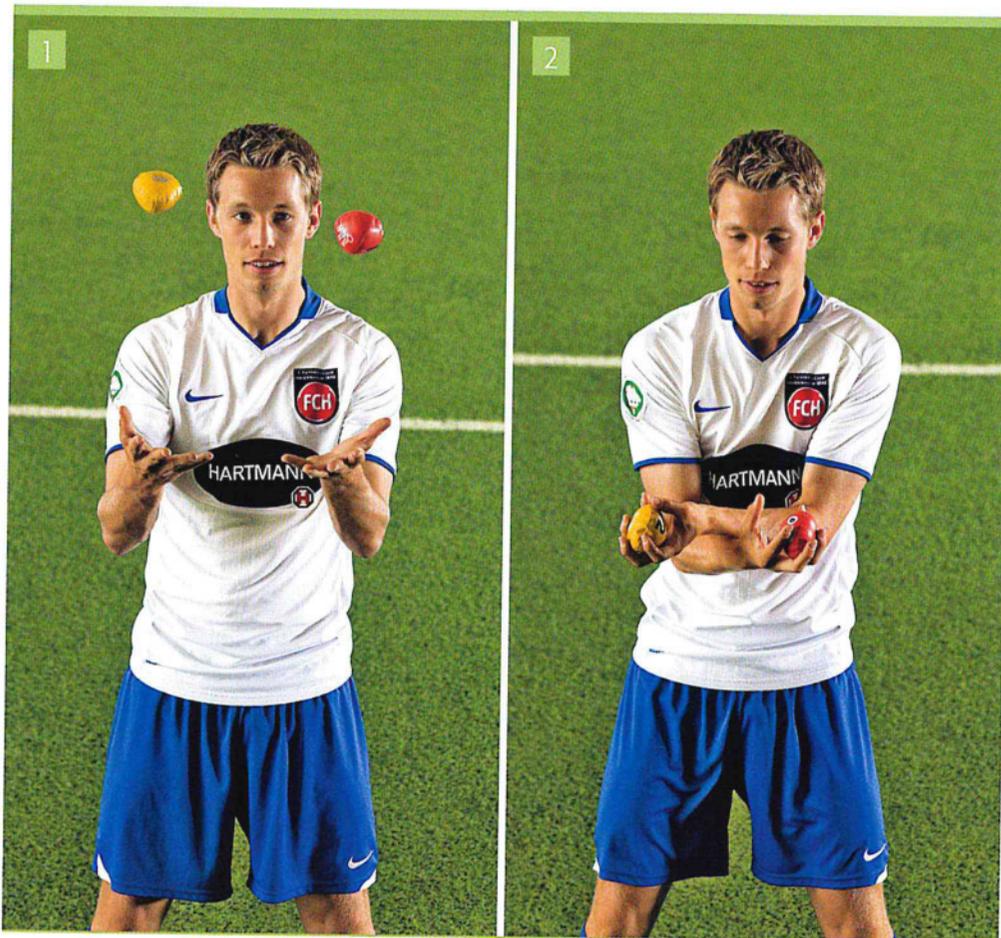
*Marc Ziegler, 3-facher Österreichischer Meister, 2-facher Österreichischer Cupsieger, Erstligaspieler in Österreich, der Türkei und Deutschland*



## Parallelball-Wandball

Wieder spielen Sie den Fußball regelmäßig gegen eine Wand. Jetzt kommt aber eine wirklich schwere Übung mit dazu: die klassische Life-Kinetik-Übung »Parallelball«. Dabei handelt es sich um eine Bewegungskette, die zwei sehr einfache Bewegungen (Hände kreuzen und Bälle fangen), die wir für sich genommen problemlos beherrschen, miteinander verbindet.

Die Kombination dieser Bewegungen stellt eine echte Herausforderung dar. Diese Übung fördert die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften und Sie lernen damit umzugehen, wenn Ihnen plötzlich Bewegungskombinationen abverlangt werden, die Sie vorher noch nie durchgeführt haben. Da die Wurffolge für sich alleine genommen schon sehr schwierig ist, sollten Sie diese unbedingt zu Beginn ohne das Passen üben, ehe Sie sich an die Kombinationen wagen.

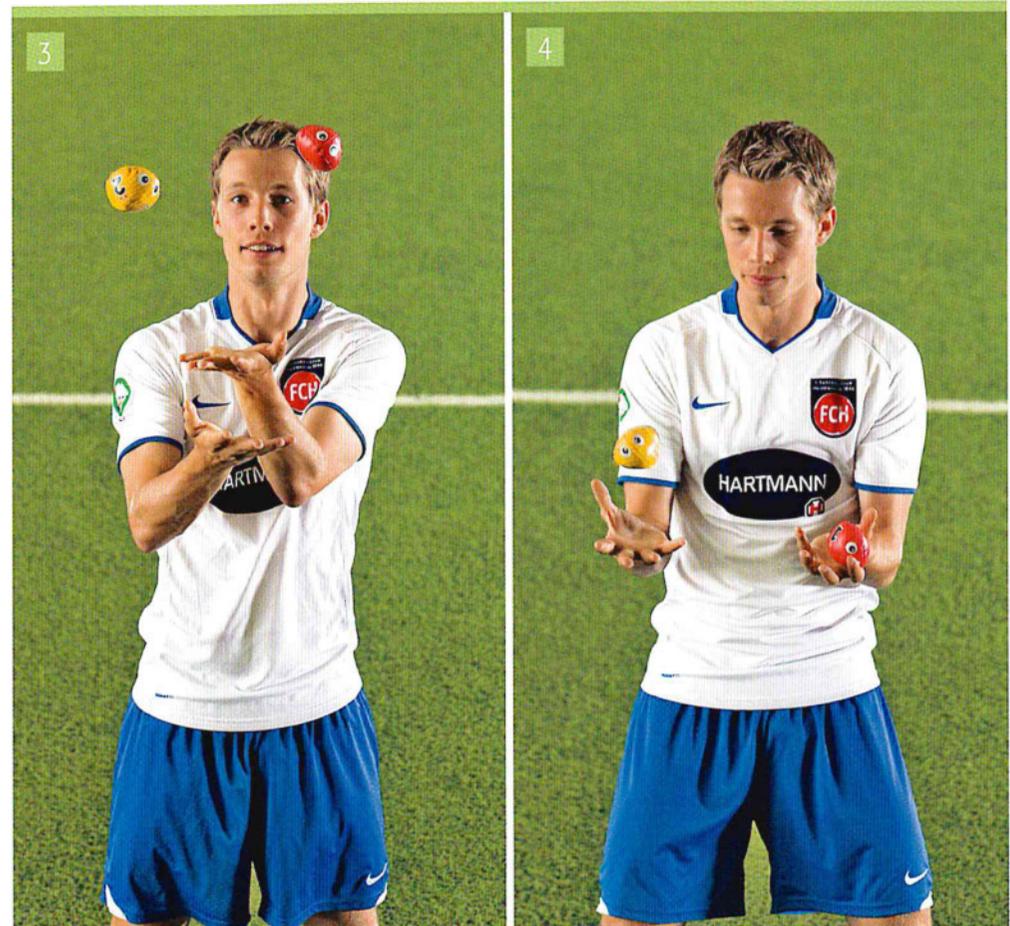


## Basisübung

- 1 Nehmen Sie einen kleinen Ball (Jonglier-, Tennis- oder Weichball) in jede Hand, werfen Sie beide Bälle parallel in die Luft und fangen Sie sie wieder auf.
- 2 Nach einigen Versuchen kreuzen Sie die Hände, wenn die Bälle in der Luft sind, und fangen die Bälle über Kreuz. Wichtig ist, dass die Bälle sich nicht überkreuzen, sondern weiter parallel zueinander fliegen.

**3+4** Werfen Sie die beiden Bälle mit überkreuzten Händen parallel hoch, lösen Sie die überkreuzten Hände und fangen Sie die Bälle danach wieder mit parallelen Händen auf. Achten Sie darauf, dass sich die Bälle nicht kreuzen!

Natürgemäß versucht man, beim Überkreuzfangen immer die gleiche Hand oben zu haben. Versuchen Sie, die andere Hand oben zu kreuzen. Später kann die obere Hand ständig wechseln.



**5–8** Wenn Ihnen das einige Male gelungen ist, können Sie dazu übergehen, den Fußball an die Wand zu spielen und dabei die gelernte Aufgabe auszuführen. Zu Beginn wäre es schon ein Erfolg, wenn es Ihnen gelänge, den Ball zu stoppen. Später können Sie versuchen, den Ball direkt zu spielen.

## Das meint der Profi

»Obwohl ich schon zu meiner Co-Trainerzeit bei Schalke 04 durch das Einzeltraining von Manuel Neuer und Heiko Westermann sehr neugierig auf Life Kinetik geworden bin, haben wir es bei Twente Enschede leider erst jetzt im März 2013 eingeführt. Man merkt sofort, dass die Truppe durch dieses alternative Training sehr gut zusammenwächst. Mich beeindruckt besonders der sofortige Fokus und der Spaß, wenn man die Übungen macht. Der Enthusiasmus der Spieler ist nicht nur zu Beginn unglaublich groß, sondern er bleibt auch so, weil sie merken, dass es etwas bringt. Es gibt bei Life Kinetik nur eine Chance: man muss sofort konzentriert sein und ist deshalb von Beginn an voll dabei. Gut ist auch, dass man nicht viel körperlichen Aufwand braucht und deshalb kein Training weglassen muss!«  
*Youri Moulder, 9-facher niederländischer Nationalspieler (3 Tore), Deutscher Pokalsieger, UEFA-Cup-Sieger, 248 Erstligaspiele in Deutschland und den Niederlanden, 60 Tore, Co-Trainer FC Twente Enschede, Life Kinetik-Botschafter*

## Steigerungen

- Zählen Sie wie schon auf Seite 28 (»Denk-Jonglieren«), wie oft Sie die Übung bewältigen, ohne die Bälle (auch den Fußball!) zu verlieren.
- Versuchen Sie die Übung mit nach unten geöffneten Händen. Zu diesem Zweck müssen Sie die Bälle nach oben ziehen und im Umkehrpunkt loslassen, aber sie sofort wieder greifen.
- Versuchen Sie die Übung, während eine Hand nach oben und eine Hand nach unten geöffnet ist. Die Stellung der Hände bleibt gleich – sie werden nicht gedreht.
- Versuchen Sie die Wurfübung nicht zu unterbrechen, wenn Sie den Fußball spielen.
- Spielen Sie den Fußball abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß an die Wand.
- Variieren Sie Ihr Passspiel: Innenseite, Außenseite und Spann.
- Spielen Sie den Fußball abwechselnd in folgender Reihenfolge an die Wand: links innen – rechts innen – links außen – rechts außen – linker Innenspann – rechter Innenspann – linker Außenspann – rechter Außenspann – linker Vollspann – rechter Vollspann und wieder von vorne.
- Spielen Sie Innen- und Außenseite sowie Innen-, Außen- und Vollspann zunächst nur mit dem linken Fuß, dann mit dem rechten.
- Überlegen Sie sich verschiedene Kombinationen, wie z. B. zweimal links innen, einmal rechts innen, einmal links außen, zweimal rechts außen usw.



## Richtungs-Dribbling

Jeder Fußballer möchte möglichst lange in Ballbesitz sein. Bewegungen mit dem Ball am Fuß in allen nur erdenklichen Situationen ist die entscheidende Voraussetzung hierfür. Durch diese Übung schulen Sie die Fähigkeit, verschiedene Richtungsänderungen mit Ball auch dann ausführen zu können, wenn Sie bereits Ihre nächsten Aktionen planen.

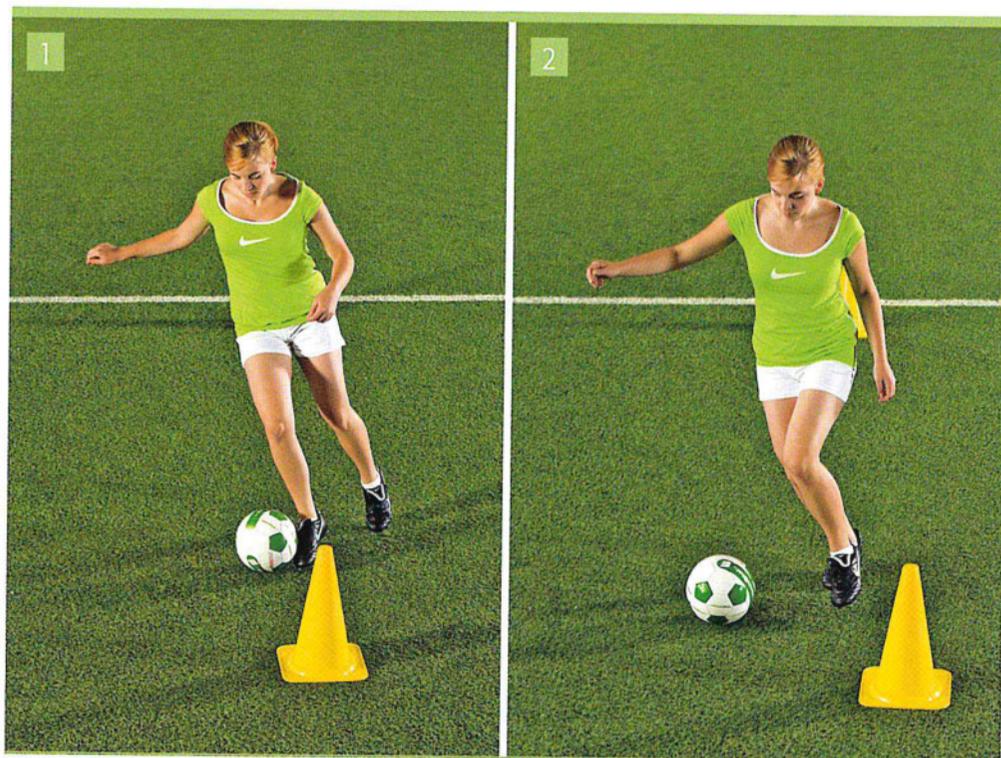
### Basisübung

Stellen Sie vier Markierungen als Rechteck mit ca. 4 × 6 m Seitenlänge auf. Ihre Aufgabe besteht darin, mit dem Ball auf den gedachten Linien des Rechtecks zu laufen und an den

Markierungen immer im Wechsel folgende zwei Techniken zum Richtungswechsel durchzuführen. Sie können dabei auch problemlos die Diagonalen des Rechtecks nutzen.

**1+2** Beim Lauf im Uhrzeigersinn: Die rechte Außenseite spielt 90° nach rechts und die linke Innenseite spielt ohne Zwischenschritt sofort gerade weiter (außen – innen) oder umgekehrt (innen – außen).

**3+4** Beim Lauf gegen den Uhrzeigersinn: Die rechte Innenseite spielt 90° nach links und die linke Außenseite spielt ohne Zwischenschritt sofort gerade weiter (innen – außen) oder umgekehrt (außen – innen).



### Steigerungen

- Zählen Sie laut jeden Ballkontakt wie auf Seite 28 («Denk-Jonglieren»). Nach zwei Runden wechseln Sie die Laufrichtung.
- Versuchen Sie, den Ball mit dem zweiten Kontakt so anzustoßen, dass Sie ihn vor der nächsten Markierung nicht noch einmal berühren müssen, er die Markierung aber auch nicht überschreitet.
- Zählen Sie laut Ihre Schritte. Wenn Sie an der Markierung ankommen und bei einer geraden Zahl sind, müssen Sie die Technik außen – innen ausführen, ist die Zahl ungerade, dann die Technik innen – außen. Nach jeweils 20 Schritten wechseln Sie die Laufrichtung.

### Das meint der Profi

»Life Kinetik hilft mir, Situationen blitzschnell einzuschätzen und dementsprechend eine gute Lösung für das Problem zu finden. Gerade als Abwehrspieler ist es wichtig, viele Informationen so schnell wie möglich zu analysieren, damit ich dann in der richtigen Position bin, um von da aus den Gegner zu stoppen. In diesem Bereich des Wahrnehmens hilft Life Kinetik.«  
*Neven Subotic, serbischer Nationalspieler, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler*



## Dreh-Dribbling

Drehungen spielen im Fußball eine große Rolle. Diese Übung trainiert das Abdrehen vom Gegner und die Richtungsänderung in die Gegenrichtung. Gleichzeitig werden die Augenendstellungen aktiviert; somit wird die Wahrnehmung verbessert.

Das Überqueren der Körpermitte mit den Beinen intensiviert die Zusammenarbeit zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte.

### Basisübung

Sie brauchen zwei Markierungen, die eine ca. 6 m lange Linie kennzeichnen. Bewegen Sie sich mit dem Ball am Fuß auf eine Markierung zu und führen Sie dort eine der folgenden Bewegungen aus:

## Das meint der Profi

»Life Kinetik hat mich von Anfang an begeistert und überzeugt. Es ist beeindruckend, was in der Feinmotorik ausgelöst wird. Spielend leicht kann man sich unheimlich entwickeln, die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Ein Training, das wirklich für alle Altersgruppen geeignet ist.«  
*Heinz Hermann, 5-facher Fußballer des Jahres in der Schweiz, Rekordnationalspieler der Schweiz (118 Spiele, 15 Tore), Schweizer Pokalsieger, 6-facher Schweizer Meister, Fußballtrainer, zertifizierter Life Kinetik-Trainer und Life Kinetik-Botschafter*

**1 + 2** Ziehen Sie den Ball mit der rechten Sohle zurück, stoßen ihn mit der rechten Innenseite hinter dem linken Bein vorbei, drehen sich nach links und nehmen den Ball mit der linken Außenseite mit. Versuchen Sie dann die gleiche Übung, aber beginnend mit der linken Sohle.

**3 + 4** Spielen Sie den Ball mit der linken Fußspitze am rechten Bein vorbei, drehen sich nach rechts und nehmen den Ball mit der rechten Außenseite mit. Dann das Gleiche auf der anderen Seite. Gleichzeitig stellen Sie sich eine 3 m große Uhr vor, die direkt senkrecht vor Ihnen steht. Sie halten den Kopf gerade und blicken mit den Augen auf eine Uhrzeit (z. B. 3 Uhr = nach rechts). Nach jeweils zwei Übungen wechseln Sie die Augenendstellung.

### Steigerungen

- Sie zählen Ihre Schritte im 12er-Rhythmus. Beim Augenstellungswechsel nehmen Sie als Nächstes die Uhrzeit an, die der gezählten Zahl entspricht.
- Sie zählen die Schritte im 4er-Rhythmus und führen immer die Übung aus, die dieser Zahl entspricht (1 = Sohlenzug mit rechts + Augen auf die 2; 2 = Sohlenzug links + Augen auf 5; 3 = Spitze rechts + Augen auf 7; 4 = Spitze links + Augen auf 10).
- Stellen Sie sich die Uhr verändert vor, wie beispielsweise von hinten durchsichtig (dann ist die 3 links), oder kippen Sie die Uhr nach rechts zur Seite (dann ist die 3 unten).



## Jonglier-Dribbling

Ideal wäre es, wenn Sie mit dem Ball dribbeln könnten, ohne auf ihn achten zu müssen. Auf diese Weise können Sie viel mehr wahrnehmen und schneller die nächste Aktion planen. Wenn Sie diese Übung korrekt ausführen, hilft sie Ihnen dabei, Ihre Augen gleichmäßig bewegen zu können, sodass ein Springen der Augen vermieden wird (siehe Seite 21).

### Basisübung

Versuchen Sie, den Fußball auf unterschiedliche Art zu führen und gleichzeitig einen Ball zu beobachten, den Sie selbst hochwerfen. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihren Kopf nicht bewegen, sondern nur mit den Augen den Ball verfolgen. Folgende Aufgaben für die Hände sind möglich:

- 1 + 2 Werfen Sie einen großen Ball (z. B. Gymnastik- oder Fußball) mit beiden Händen so hoch, dass Sie ihn noch sehen können, ohne den Kopf zu heben. Lassen Sie ihn dann auf den Boden fallen und fangen Sie ihn nach dem Hochprellen wieder.
- 3 Werfen Sie einen Ball Ihrer Wahl diagonal vor Ihrem Körper von einer Hand in die andere.
- 4 Übergeben Sie einen kleinen Ball auf Augenhöhe von einer Hand in die andere.

### Steigerungen

- Versuchen Sie, verschiedene Kombinationen beim Dribbling: rechts innen – links außen (siehe Bilder 1 und 2) und ohne Zwischenschritt gleich wieder links innen – rechts außen. Oder rechts außen – links innen (siehe Bilder 3 und 4) und ohne Zwischenschritt gleich wieder links außen – rechts innen.
- Zählen Sie wie auf Seite 28 (»Denk-Jonglieren«) die Ballkontakte beim Fußball, ohne Ihre Hauptaufgabe, die Beobachtung des geworfenen Balls, zu vergessen.
- Versuchen Sie, Richtungsänderungen wie auf Seite 46 beim Richtungs-Dribbling (nach links oder rechts) oder auf Seite 48 beim Dreh-Dribbling (in die Gegenrichtung) einzubauen.

## Das meint der Profi

»Life Kinetik ist eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag, wobei bei der konzentrierten Arbeit beim Ausführen der Übungen auch der Spaß, die Motivation und der Teamgedanke nicht zu kurz kommen. Für uns Trainer ist das Wichtigste, dass sich der einzelne Spieler in den Bereichen Schnelligkeit (Antizipation, Wahrnehmung, Reaktion) und Koordination durch das Life-Kinetik-Programm verbessert, somit auf dem Platz schneller und sicherer handeln kann und sich einfach wohler fühlt.«

*Dirk Bremser, Co-Trainer VfL Wolfsburg,  
208 Bundesligaspiele, 20 Tore*



## Ziel-Dribbling

Für ein tolles Dribbling sind einerseits entsprechende techno-motorische Fertigkeiten notwendig, andererseits aber auch eine exzellente visuelle Wahrnehmung. Es nützt nichts, wenn Sie zwar den Ball perfekt handhaben können, aber in die vollkommen falsche Richtung laufen, weil Sie sich ausschließlich auf den Ball konzentrieren müssen. Mithilfe dieser Übung verbessern Sie nicht nur die beidseitige enge Ballführung, sondern Sie lernen zudem, den Ball auch dann noch zu kontrollieren, wenn Sie sich auf etwas völlig anderes konzentrieren. Dabei schulen Sie darüber hinaus Ihr Zielvermögen und reduzieren die Differenz zwischen dem dominanten

und dem nicht dominanten Auge (siehe Seite 21). Auf diese Weise werden Sie viel flexibler.

### Basisübung

Legen Sie auf einer Strecke von ca. 20 m in unterschiedlichen Abständen links und rechts von einer gedachten Laufstrecke 20 weiße Papierblätter oder andere Markierungen auf den Boden.

Außerdem brauchen Sie 20 kleine Gegenstände, die Sie in beiden Händen tragen können (Bauklötze, Legosteine, €-Cent-Stücke o.Ä.). Sie können auch kleine Jonglierbälle benutzen, so wie wir sie auf den Bildern verwendet haben, weil sie besser zu sehen sind. Allerdings können Sie davon nicht so viele gleichzeitig tragen, sodass Ihnen »Wurf-Munition« fehlt.

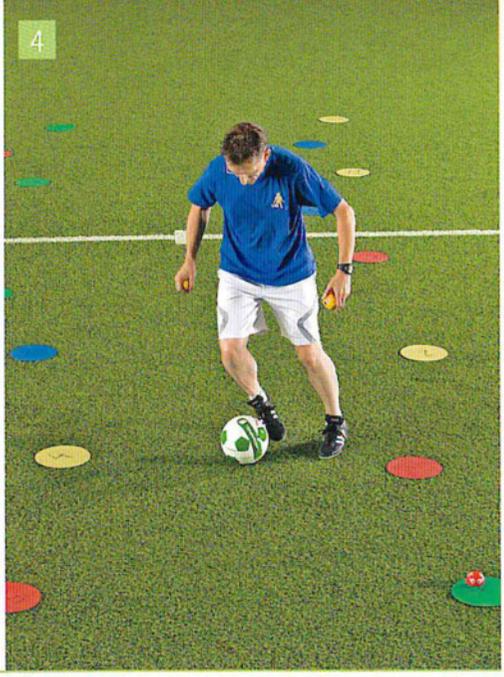
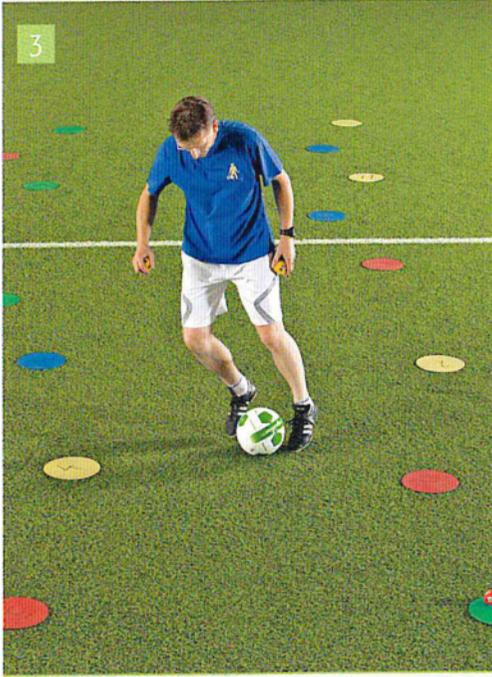
Bewegen Sie sich langsam auf der Laufstrecke vorwärts, indem Sie immer eine der folgenden Übungen ausführen:

**1–4** Treffen Sie den Fußball ständig in folgender Reihenfolge: rechts innen und ohne Zwischenschritt links außen, dann sofort links innen und ohne Zwischenschritt rechts außen.

## Das meint der Profi

»Viele jugendliche Fußballer sind hoch talentiert, schaffen aber dennoch nicht den Sprung ins Profilager. Oft fehlt es an der schnellen Auffassungsgabe, sodass das hohe Tempo im Spitzenfußball für sie unerreichbar wird. Wir glauben, dass Life Kinetik gerade da ansetzt und den Spielern weiterhilft. Deshalb setzen wir dieses innovative Training nicht nur bei den Profis, sondern auch im Nachwuchsbereich ein – die Jungs sollen eine optimale Ausbildung erhalten!«

*Michael Zorc, Sportdirektor BV Borussia Dortmund, 462 Bundesligaspiele, 131 Tore, Champions-League-Sieger, Weltpokalsieger, 2-facher Deutscher Meister*



5–8 Kicken Sie sich den Ball zwischen den Beinen folgendermaßen hin und her: rechts innen, links innen, rechts mit der Sohle, links innen, rechts innen, links mit der Sohle.

Achten Sie darauf, dass Ihr Körperschwerpunkt möglichst tief ist, um auch die Geschmeidigkeit der Bewegung zu verbessern. Das gelingt besonders gut, wenn Sie das Ziehen bei der zweiten Variante nicht mit der Sohle, sondern mit der Innenseite durchführen. Variieren Sie ständig die Weite der Ausführung: Je weiter Sie den Ball nach links oder rechts kicken, desto schneller müssen Sie sein.

## Das meint der Profi

»Der moderne Fußball hat sich enorm entwickelt. Das Tempo fordert den Spieler sowohl in der Physis als auch in der Wahrnehmung. Um bei diesen veränderten Anforderungen das Leistungsniveau zu steigern, brauchen wir neue Trainingsmethoden. Life Kinetik ist so eine neue Trainingsmethode. Meine Spieler beim SC Wiener Viktoria trainieren seit einem halben Jahr mit Life Kinetik und ich merke deutlich den Fortschritt. Schnelleres Erfassen von Situationen, höhere Konzentration, weniger Fehler, das ist eine klare Sache!«

*Toni Polster, 95-facher österreichischer Nationalspieler (44 Tore), Österreichischer Cupsieger, 3-facher Österreichischer Meister, 543 Erstligaspiele (307 Tore) in Österreich, Italien, Spanien, Deutschland, Fußballtrainer, Life Kinetik-Botschafter*

Während Sie die Übungen ausführen, versuchen Sie, mit den Gegenständen, die Sie in den Händen haben, abwechselnd links und rechts die Markierungen zu treffen. Anfangs werden Sie den Wurf ausführen, wenn Sie mit den Beinen nichts machen und der Ball geradeaus rollt. Versuchen Sie, mit der Zeit das Werfen unabhängig davon durchzuführen, welche Aufgabe die Beine gerade erfüllen.

## Steigerungen

- Zählen Sie wie auf Seite 28 (»Denk-Jonglieren«) laut die Ballkontakte.
- Schließen Sie Ihr dominantes Auge (siehe Seite 21) oder setzen Sie eine Augenklappe auf.
- Werfen Sie mit der linken Hand nach rechts und umgekehrt.
- Werfen Sie in verschiedenen Kombinationen: z. B. zweimal links, einmal rechts und umgekehrt.
- Werfen Sie nach schräg hinten, sodass eine Drehbewegung des Oberkörpers notwendig wird.
- Vergrößern Sie den Abstand der Markierungen zu Ihrem Laufweg.
- Kennzeichnen Sie die Markierungen farblich und versuchen Sie, die Wurf-Gegenstände farblich passend auf die Markierungen zu werfen.
- Werfen Sie immer nur mit der Hand, die gegenüber dem Bein liegt, das im gleichen Augenblick Kontakt zum Ball hat.
- Werfen Sie mit beiden Händen gleichzeitig auf zwei verschiedene Markierungen, die dicht beieinanderliegen.





## Ziel-Finten

Bei der Ausführung einer Finte im Spiel ist es wichtig, Entscheidungen schnell zu fällen. Sie müssen in Sekundenbruchteilen auf Basis der aktuellen Lage entscheiden, welche Finte sich anbietet. Da jede Situation anders ist, sollten Sie diese Flexibilität auch im Training fordern.

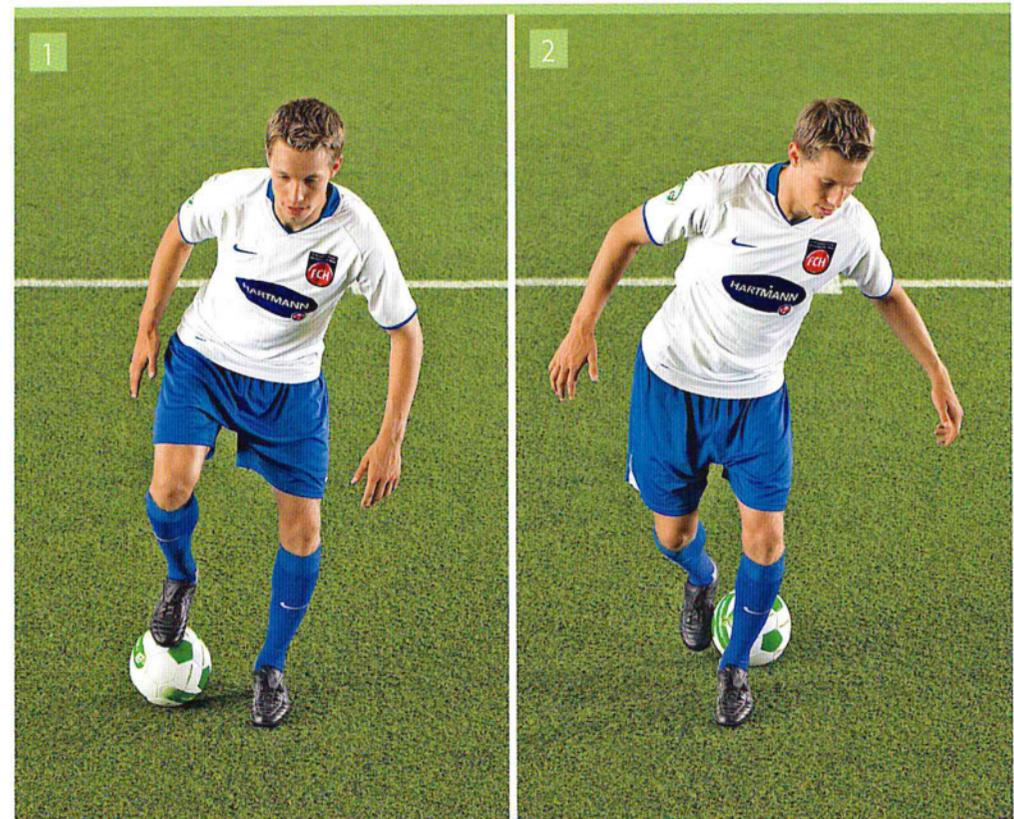
Genau das setzt diese Übung um. Aber zusätzlich trainieren Sie auch den Übergang von einer Gehirnhälfte zur anderen, weil bei den Finten die Körpermitte überquert wird. Das ist einerseits schwierig, weil Sie hinter dem Körper ar-

beiten müssen; andererseits fordert es das Zusammenspiel von Wahrnehmung und Körperbeherrschung.

Üben Sie zunächst folgende Finten:

### Rückzieher

**1–4** Sie ziehen den Ball mit der rechten Sohle zurück, spielen ihn sofort, ohne den rechten Fuß auf dem Boden aufzusetzen, mit der rechten Innenseite hinter dem linken Bein nach links, setzen dann das rechte Bein auf und legen den Ball mit der linken Außenseite nach links am Gegner vorbei. Danach die Übung mit links beginnen.



## Kicksteiger

5–8 Sie steigen mit dem rechten Bein von rechts nach links vorne über den Ball und setzen das rechte Bein ab. Dann spielen Sie mit der linken Innenseite hinter dem rechten Bein den Ball nach rechts vorne, setzen das linke Bein ab und nehmen den Ball mit der rechten Außenseite nach rechts weg. Auch diese Übung dann mit links beginnen.

Wenn Sie die Finten einigermaßen im Griff haben, wenden Sie sich der eigentlichen Übung zu. Sie brauchen einige Wurfobjekte, wie Legosteine,

Bauklötze oder Münzen, und ein oder zwei Wurfziele, die Ihnen anzeigen, was zu tun ist. Die Ziele sind ganz einfach zu basteln: Auf sechs DIN-A4-Blätter malen Sie je sechs Quadrate mit je 10 cm Seitenlänge und schreiben in jedes Quadrat eine Zahl von 1 bis 4 und eine Farbe (Blau, Grün, Gelb, Rot). Alternativ könnten Sie die einzelnen Quadrate der Übung »Zettel-Finten« (siehe Seite 66) zu dem abgebildeten Quadrat zusammenlegen. Legen Sie die Blätter auf den Boden und stellen Sie im Abstand von etwa 3 m dazu 5–6 Markierungen auf. Den Finten weisen Sie die folgenden Bezeichnungen zu:



- Rückzieher mit rechts = Übung 1 oder Blau
- Rückzieher mit links = Übung 2 oder Grün
- Kicksteiger mit rechts = Übung 3 oder Gelb
- Kicksteiger mit links = Übung 4 oder Rot

### Basisübung

Erst zählen nur Zahlen. Mit den Wurfobjekten in der Hand und dem Ball am Fuß bewegen Sie sich auf eine Markierung zu und werfen Sie sich 3 m davor ein Objekt auf einen der Zettel. Je nachdem, auf welcher Zahl das Objekt landet, führen Sie die der Zahl zugeordnete Finte aus.



## Das meint der Profi

»Ich finde Life Kinetik toll, weil es mich total anspricht, wenn ich Aufgaben gezeigt bekomme, die ich noch nie gemacht habe. Da kommt sofort mein Ehrgeiz durch und ich will die oft sehr lustigen Übungen beherrschen. Ich bin überzeugt, dass mich das in meiner Entwicklung weiterbringt!«  
*Mats Hummels, deutscher Nationalspieler, U21-Europameister 2009, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler*

## Steigerungen

- Jetzt zählen die Farben zur Zuordnung der Finte. Je nachdem, auf welcher Farbe das Objekt landet, führen Sie die der Farbe zugeordnete Finte aus.
- Die Zahlen und Farben zählen abwechselnd.
- Sie werfen die Objekte immer später, sodass die Zeitspanne zum Überlegen immer kürzer wird.
- Nun teilen Sie die Blätter auf zwei Ansagebereiche auf. Bei einem Blatt gilt die Zuordnung wie bisher, beim anderen ist sie genau andersherum (Rückzieher rechts = 4 oder Rot; Rückzieher links = 3 oder Gelb usw.).





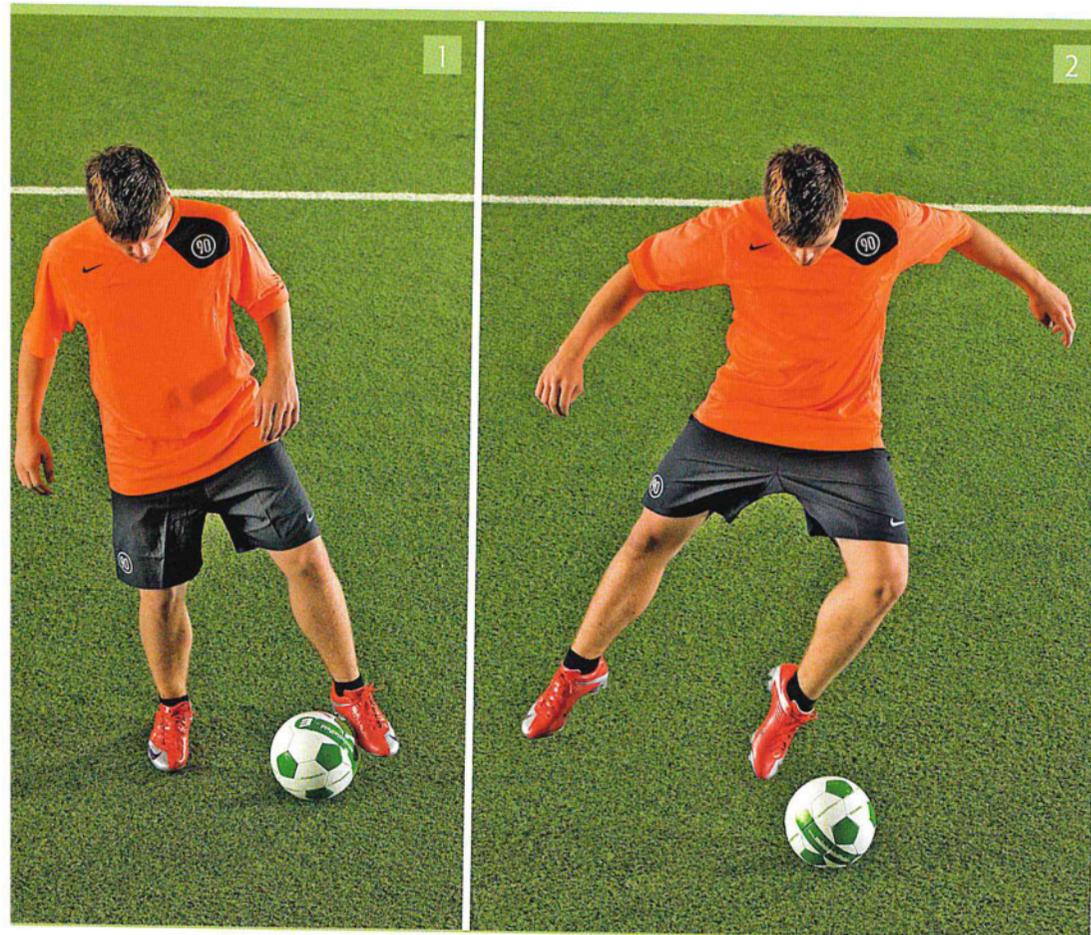
## Zähl-Finten

Um einen Gegner zu umspielen, gibt es viele Möglichkeiten. Damit es gelingt, muss man in der jeweiligen Situation möglichst schnell die richtige Entscheidung fällen. Dabei spielen sowohl die Überlegung, mit welchem Bein man beginnt, eine große Rolle als auch, wann man die Ausspielbewegung ansetzt: Ist man zu früh dran, kann sich der Gegner darauf einstellen, ist man zu spät, läuft man in den Gegner hinein.

Dieses Timing sollten Sie zunächst mit einigen Finten allein trainieren. Üben Sie die Finten frei im Raum. Dazu benötigen Sie eine Markierung, die den Gegenspieler darstellt, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wann Sie die Finte ansetzen müssen.

### Matthews

1–4 Übung 1: Diese Finte wurde nach dem britischen Dribbelkünstler Stanley Matthews benannt. Sie tippen den Ball mit der linken



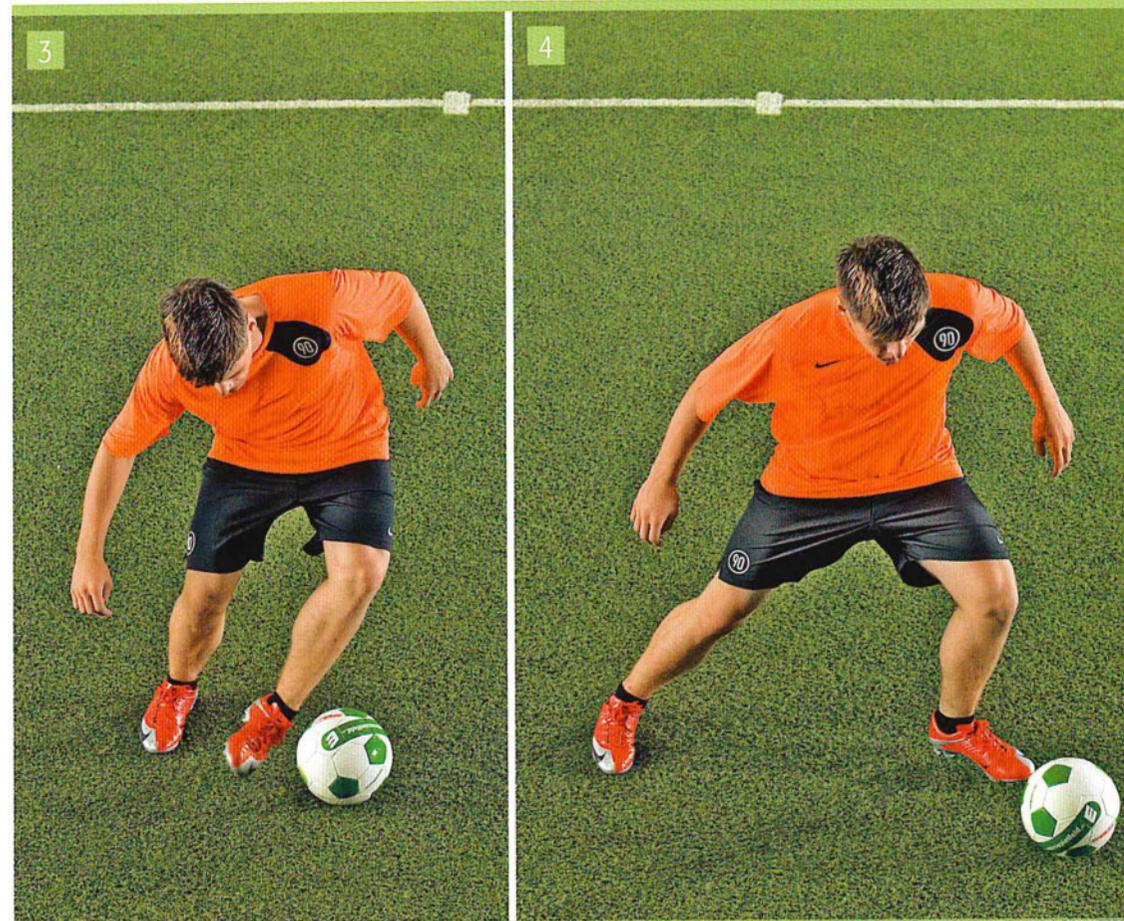
Innenseite kurz an, damit er ca. 10 cm nach rechts rollt, und springen gleichzeitig mit dem rechten Bein ebenfalls 10 cm nach rechts. Der ganze Körper und der Ball tauschen an, dass Sie rechts am Gegner vorbei wollen. Dann drücken Sie sich kräftig mit dem rechten Bein nach links ab und nehmen Sie den Ball mit der linken Außenseite nach links weg.

Übung 2: Probieren Sie die Finte zur anderen Seite.

## Übersteiger

5–8 (Seiten 64 und 65) Übung 3: Sie steigen mit dem linken Bein von rechts nach links über den etwas vor Ihnen mittig liegenden Ball. Unmittelbar nach dem Aufsetzen des linken Beines nehmen Sie ihn dann mit der Außenseite des rechten Beines nach rechts weg.

Übung 4: Anschließend versuchen Sie die Finte zur anderen Seite.

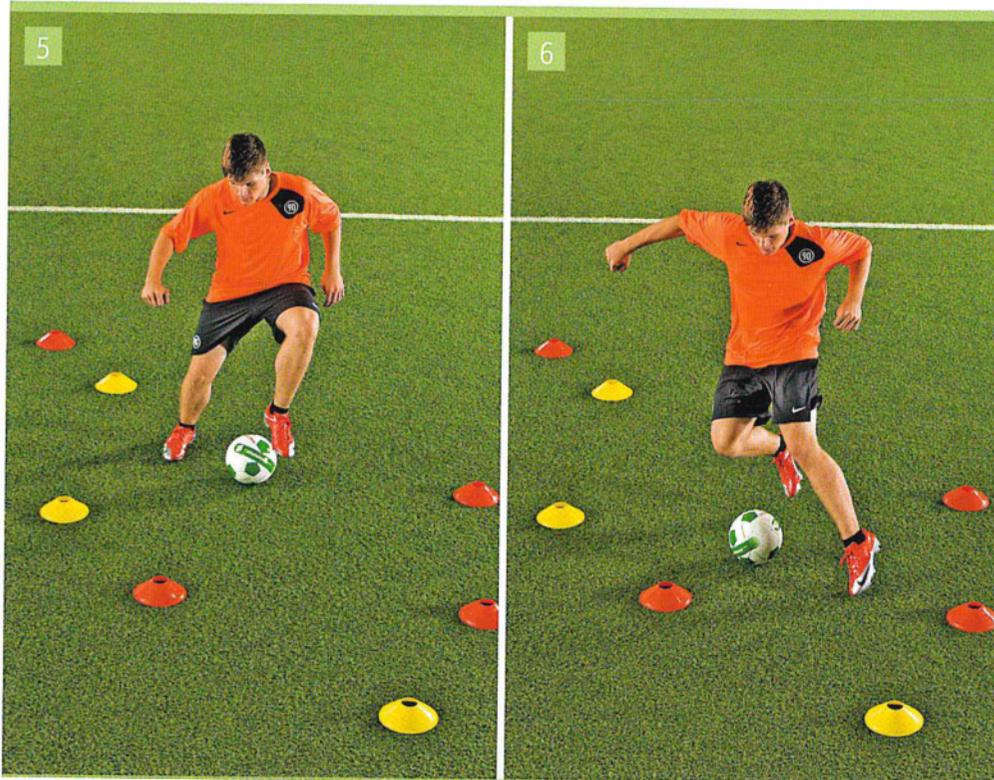


## Basisübung

5–8 Stellen Sie je fünf gelbe und rote Markierungen pärchenweise schräg hintereinander so auf, dass sie etwa 2 m Abstand zueinander haben. Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Reihenfolge die Farben stehen. Achten Sie dabei darauf, dass die Markierungen nicht in Reih und Glied, sondern bunt durcheinander stehen. Um die Paare gut voneinander unterscheiden zu können, sollten sie zueinander mindestens 5 m Abstand haben. Die Abstände zwischen den Paaren sollten ungleichmäßig sein, sodass Sie zwischen den Paaren ständig wechselnde Schrittzahlen erreichen. Sie laufen langsam mit dem Ball von einem

Paar zum anderen, aber immer auf eine der beiden Markierungen zu. Dabei zählen Sie laut Ihre Schritte im 4er-Rhythmus (1 – 2 – 3 – 4 – 1 – 2 usw.). Die Zahl, die Sie an der Markierung des Paares, das Sie als Erstes erreichen, laut sagen, bestimmt die nächste Finthen-Version an der dazugehörigen Markierung dieses Paares.

Beispiel: Sie erreichen die gelbe Markierung eines Paares zuerst. Genau zu diesem Zeitpunkt zählen Sie die Zahl 3. Also müssen Sie an der roten Markierung dieses Paares den Übersteiger mit dem linken Bein beginnend (= Übung 3) ausführen.

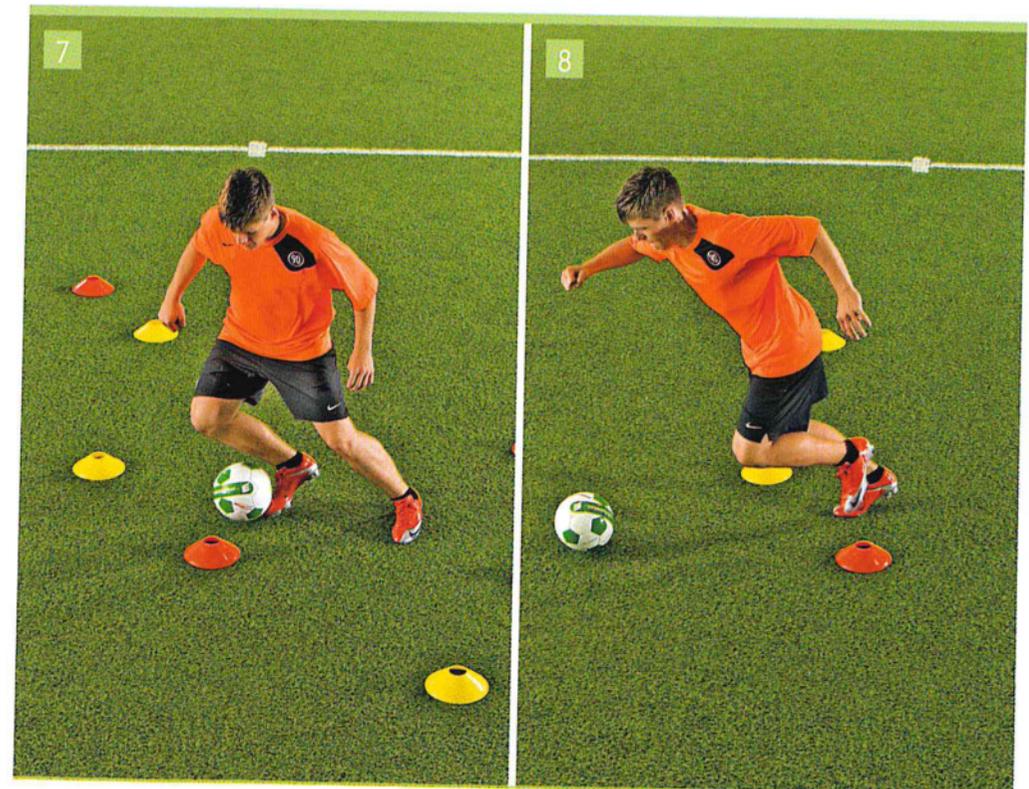


## Steigerungen

- Wenn die Markierung, die Sie zuerst erreichen, rot ist, gilt die Zahlenzuordnung wie eben beschrieben (1 = Matthews links (Übung 1); 2 = Matthews rechts (Übung 2) usw.), ist sie jedoch gelb, gilt die Zuordnung umgekehrt (4 = Übung 1; 3 = Übung 2; 2 = Übung 3 und 1 = Übung 4).
- Sie vergeben für jede Übung zwei Zahlen und zählen die Schritte bis 8 (z.B.: 1 und 5 = Übung 1; 2 und 6 = Übung 2; 3 und 7 = Übung 3; 4 und 8 = Übung 4).
- Sie vergeben die acht Zahlen ungeordnet (z. B.: 1 + 4 = Übung 1; 2 + 8 = Übung 2; 3 + 5 = Übung 3; 6 + 7 = Übung 4).

## Das meint der Profi

»Durch das Life-Kinetik-Programm in unserem Training lernte ich, viel besser mit koordinativ anspruchsvollen Situationen umzugehen. Zusätzlich verbesserte es mein peripheres Sehen und meine Reaktion. Es macht auf jeden Fall sehr viel Spaß, und die positiven Auswirkungen merkt man schon nach den ersten Trainingseinheiten.«  
*Fabian Koch, österreichischer U21-Nationalspieler, Österreichischer Meister, Erstligaspieler in Österreich*



## Zettel-Finten

Diese Übung fördert das schnelle Verarbeiten von visuellen Eindrücken zu geeigneten Handlungen mit Drehbewegungen. Sie lernen, sich genau so weit zu drehen, wie es notwendig ist. Gerade bei Drehbewegungen ist es häufig der Fall, dass man sich zu wenig weit oder aber zu weit dreht. Beides erfordert Korrekturbewegungen, die Kraft und Zeit kosten.

### Finten

Auch bei dieser Übung sollten Sie die Finten alleine üben, damit die eigentliche Übung im Anschluss funktioniert. Da Franz Beckenbauer diese Finte perfekt beherrscht hat, heißt sie auch »Beckenbauer-Drehung«.

## Das meint der Profi

»Life Kinetik war eine total neue Erfahrung für mich, ich hatte zuvor noch nichts darüber gehört. Als wir bei Mainz 05 mit Life Kinetik begannen, war ich von der ersten Einheit an begeistert. Die Übungen sind enorm anspruchsvoll, du musst dich extrem konzentrieren, aber es macht auch viel Spaß. Life Kinetik hilft mir besser zu werden. Dadurch finde ich auch leicht die Motivation, um die komplexen Übungen noch besser auszuführen.«

*Andreas Ivanschitz, österreichischer Nationalspieler, Fußballer des Jahres in Österreich 2003, 2-facher Österreichischer Meister, Erstligaspieler in Österreich, Griechenland und Deutschland*

Sie drehen sich stets mit dem Rücken zum Gegner um ihn herum, sodass er den Ball nicht erreichen kann. Je weniger Ballkontakte Sie dafür brauchen, umso schneller gelingt es Ihnen. Ideal wäre es, wenn es Ihnen mit höchstens drei Ballkontakten gelingen würde, sich einmal um die gesamte Körperachse zu drehen.

Die Finte existiert in den folgenden vier Varianten:

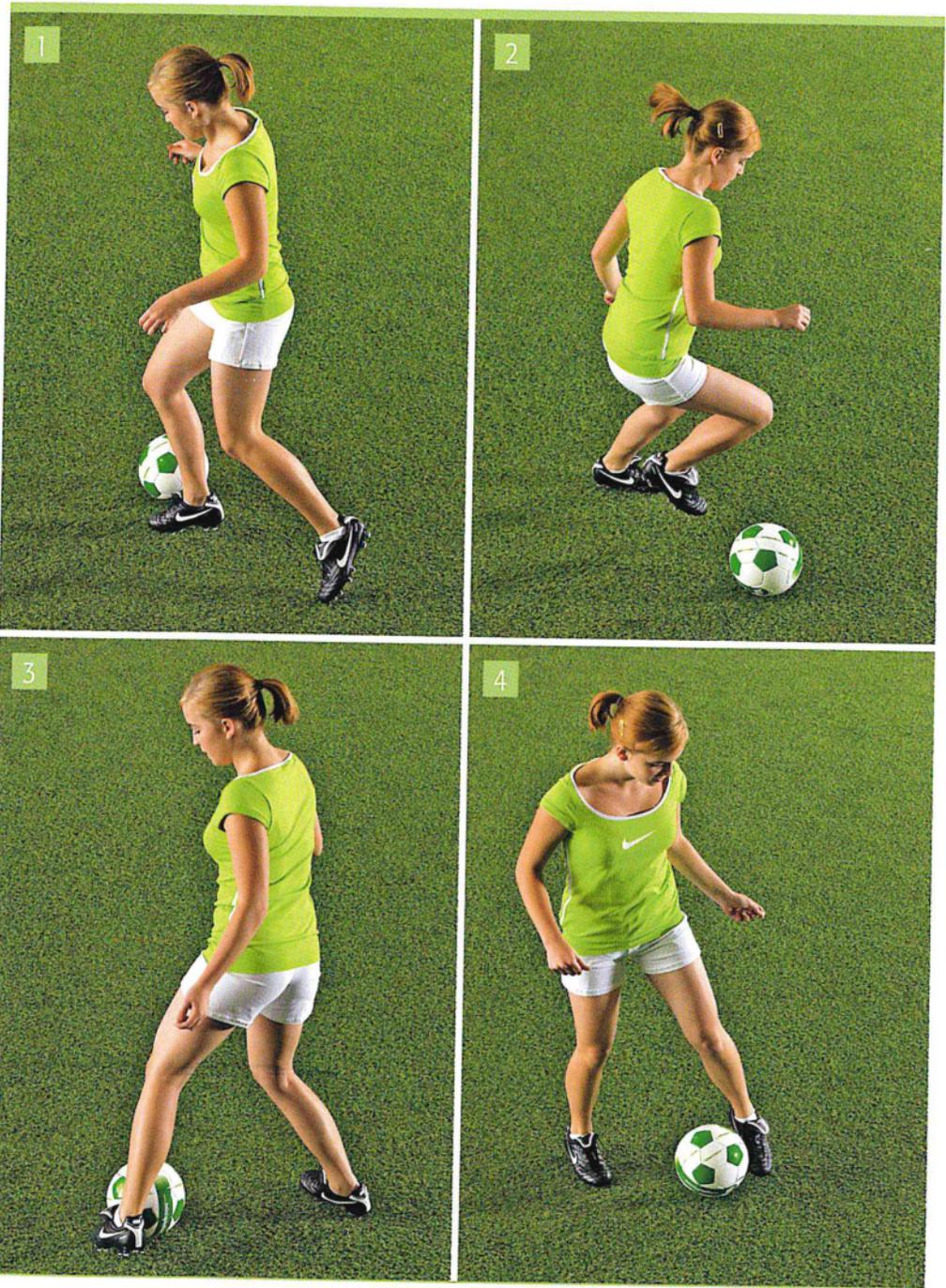
**1+2** Übung 1: Drehen Sie sich mit der rechten Außenseite nach rechts.

**3+4** Übung 2: Drehen Sie sich mit der linken Innenseite nach rechts.

**5+6** (Seite 68) Übung 3: Drehen Sie sich mit der linken Außenseite nach links.

**7+8** (Seite 69) Übung 4: Drehen Sie sich mit der rechten Innenseite nach links.

Um den Life-Kinetik-Aspekt der Übung einzubauen, benötigen Sie Ziele, die Sie mit ein paar Handgriffen selbst basteln können. Teilen Sie sechs DIN-A4-Blätter in sechs Quadrate mit je 10 cm Seitenlänge (= 48 Teile) und schreiben Sie auf jede Vorderseite eine der Zahlen 1 bis 4 und als Wort eine der vier Farben Rot, Gelb, Blau und Grün. Auf die Rückseite schreiben Sie eine der Zahlen 1 bis 8 und eine der Farben Rot, Gelb, Blau, Grün, Orange, Türkis, Braun und Lila. Dann verteilen Sie die Blätter mit den Zahlenseiten 1 bis 4 nach oben liegend so, dass sie mindestens 5 m Abstand zueinander haben.



## Basisübung

5–8 Sie bewegen sich nun ständig und völlig willkürlich von einer Markierung zur nächsten. Versuchen Sie, die Markierungen mithilfe der vier verschiedenen Beckenbauer-Drehungen »auszuspielen«. Dafür und für die folgenden Steigerungen weisen Sie den vier Übungen folgende Bezeichnungen zu:

- rechte Außenseite (= Übung 1 und 5 und Gelb und Braun)
- linke Innenseite (= Übung 2 und 6 und Rot und Lila)
- linke Außenseite (= Übung 3 und 7 und Blau und Türkis)
- rechte Innenseite (= Übung 4 und 8 und Grün und Orange)

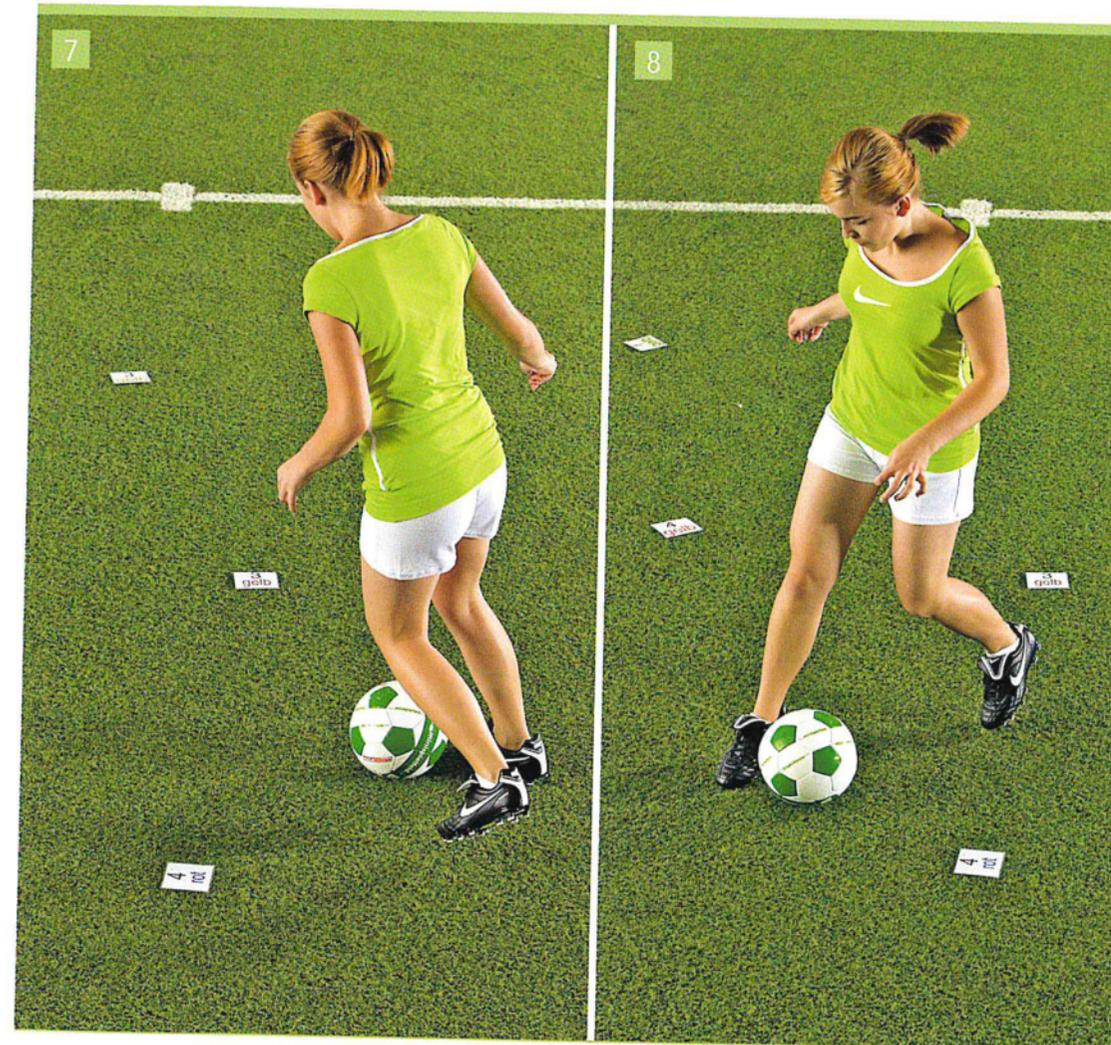


Zunächst gelten nur die Zahlen 1 bis 4. Immer, wenn Sie an einen Zettel kommen, drehen Sie sich entsprechend der Zahl, die auf dem Zettel steht, um ihn herum.

### Steigerungen

- Es gelten nur die Farben Rot, Gelb, Grün und Blau.

- Sie drehen die Zettel um. Dadurch erweitert sich das Repertoire, weil nun Zahlen von 1 bis 8 aufliegen. Das bedeutet, dass jede Finte von zwei Zahlen ausgelöst wird (beispielsweise mit der rechten Innenseite nach links = 4 und 8).
- Jetzt gelten abwechselnd eine Zahl und eine Farbe.



## Würfel-Finten

Natürlich gibt es viele weitere Möglichkeiten, wie Sie einen Gegenspieler umspielen können. Die sechs Finten der vorangegangenen Übungen reichen aber vollkommen aus, um für den Gegner immer eine Überraschung parat zu haben. Bei der nun folgenden Übung werden alle Finten integriert. Auch hier spielt die schnelle und exakte visuelle Verarbeitung in Verbindung mit dem Arbeitsgedächtnis eine wichtige Rolle.

### Basisübung

Sie benötigen zwei gut zu unterscheidende Würfel. Weisen Sie bei einem der beiden Würfel, dem Fintenwürfel, jeder Zahl eine Finte zu (z. B. 1 = Matthews, 2 = Übersteiger, 3 = Be-

ckenbauer innen, 4 = Beckenbauer außen, 5 = Rückzieher, 6 = Kicksteiger). Der zweite Würfel, der Fußwürfel, sagt an, mit welchem Fuß Sie die Finte beginnen: gerade Zahlen (2, 4, 6) bedeuten linken, ungerade Zahlen (1, 3, 5) rechten Fuß.

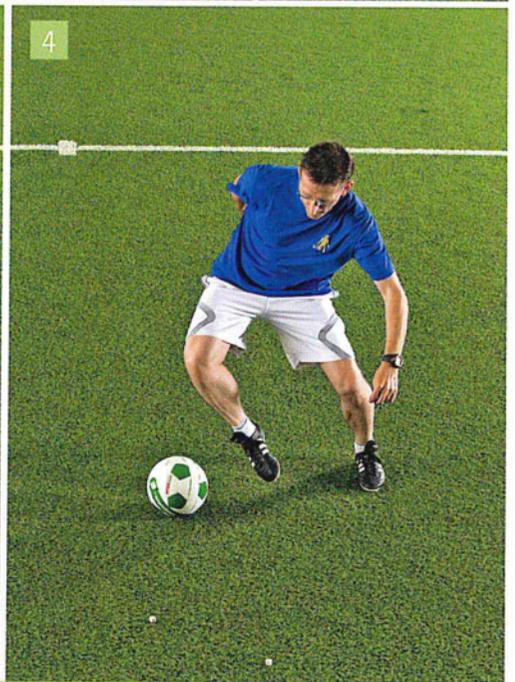
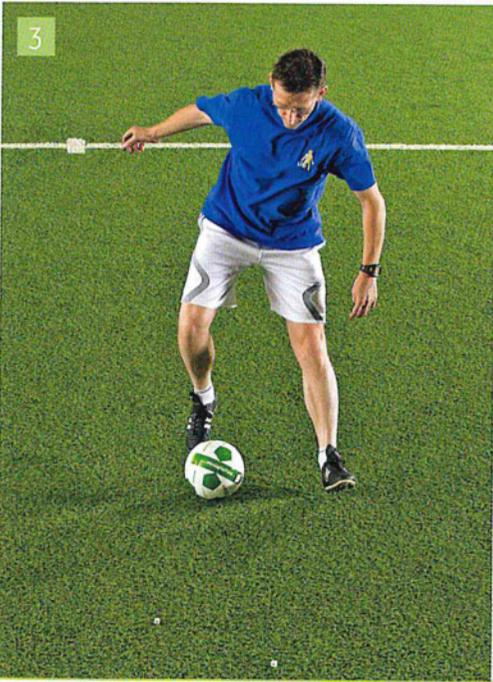
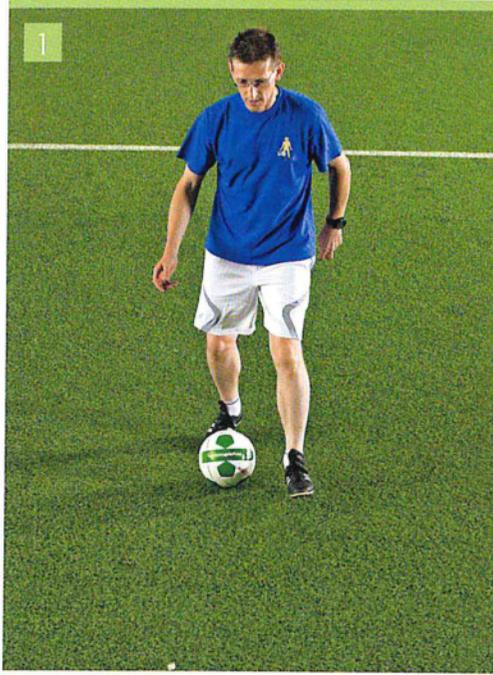
**1–4** Bewegen Sie sich frei im Raum und werfen Sie beide Würfel ca. 5 m vor sich zu Boden. Während Sie sich den Würfeln nähern, versuchen Sie, möglichst schnell zu erkennen, mit welcher Finte und mit welchem Fuß beginnend Sie die Würfel umspielen müssen. In diesem Beispiel habe ich mit dem Fintenwürfel eine 1 und mit dem Fußwürfel eine 5 gewürfelt. Ich muss also die Würfel mit einem Matthews (= Übung 1), beginnend mit dem rechten Bein (5 = ungerade), umspielen. Nachdem Sie die Finte ausgeführt haben, heben Sie die Würfel wieder auf und werfen sie in eine andere Richtung.

## Das meint der Profi

»Life Kinetik hilft mir dabei, während einer Aktion schon die nächste zu planen. Dadurch kann ich viel schneller agieren. Es spornt mich an, wenn ich sehe, dass einer meiner Mannschaftskameraden eine Übung bewältigt, denn wenn es einer kann, können es alle lernen. Schade, dass wir nur einmal pro Woche Life Kinetik trainieren. Ich bin mir sicher, dass es noch mehr bringen würde, wenn wir zwei bis drei Mal pro Woche damit arbeiten könnten.«  
*Mohamed Zidan, ägyptischer Nationalspieler, 2-facher Afrika-Cup-Sieger, 2-facher Deutscher Meister, Erstligaspieler in Dänemark, Deutschland, VAE*

### Steigerungen

- Wenn die Zahl des Fußwürfels größer als die Zahl des Fintenwürfels ist, ist die Fußzuordnung genau umgekehrt. Beispiel: Fußwürfel = 6 und Fintenwürfel = 2 bedeutet: Übersteiger rechts; läge der Fußwürfel auf 1, müsste der Übersteiger links erfolgen.
- Sie weisen den elf möglichen Zahlenkombinationen die jeweilige Fintenausführung direkt zu (z. B. 2 = Übersteiger rechts; 3 = Übersteiger links; 4 = Matthews rechts, usw.).



## Sprung-Torschuss

Im Spiel hat man fast nie die Möglichkeit, mit einem ruhenden Ball zu schießen. Meistens sind Sie und der Ball in Bewegung und werden durch verschiedene Einflüsse (Gegner, äußere Bedingungen usw.) gestört. Wenn Sie gezielt Störungen in das Torschusstraining einbauen, kommen Sie im Spiel besser damit zurecht. Bei dieser Übung sollen Sie im Anschluss an eine Aufgabe, die große Konzentration verlangt, den Torschuss noch sauber ausführen.

### Basisübung

Sie benötigen einen Fußball, eine Linie (Seil, Markierungsband oder Kreidestrich) und ein Ziel (Wand, Tor etc.). Die 5 m lange Linie

zeigt gerade auf das Ziel und liegt ca. 10 m vor ihm.

Nehmen Sie den Ball in die Hand und springen Sie vom hinteren Ende der Linie mit folgendem Sprungrhythmus auf das Ziel zu. Sie starten rechts von der Linie, springen mit beiden Beinen nach links über die Linie und landen auf dem linken Bein. Dabei ist besonders darauf zu achten, dass Sie immer mit beiden Beinen die Linie überqueren und nicht Ihr rechtes Bein auf der rechten Seite in der Luft »hängen« lassen. Sie springen zurück, nach rechts und landen auf dem rechten Bein. Bitte auch hier nicht das linke Bein links »vergessen«. Dann springen Sie wieder nach links und landen mit beiden Beinen absolut gleichzeitig.



1–3 Jetzt geht es wieder in die andere Richtung im Rhythmus rechts – links – beide. Versuchen Sie, nach dem beidbeinigen Landen keine Pause einzulegen, sodass ein gleichmäßiger Sprungrhythmus entsteht.

4 Am Ende der Linie angekommen, schießen Sie sofort (im Wechsel mit links und rechts) per Dropkick auf das Ziel.

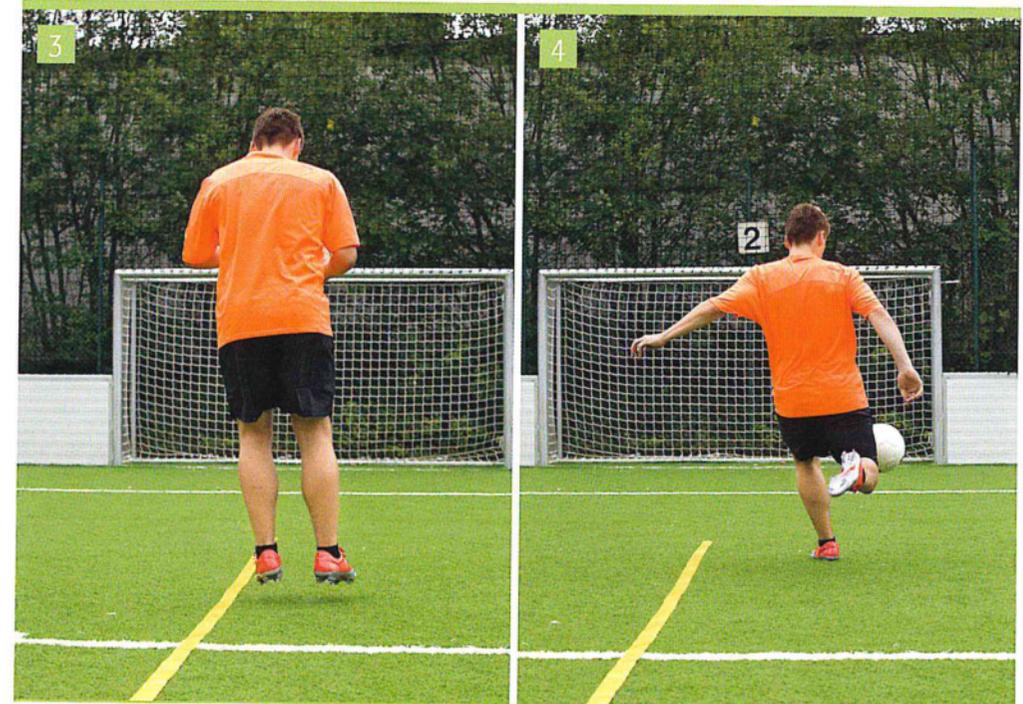
### Steigerungen

- Zählen Sie wie auf Seite 28 (Denk-Jonglieren) Ihre Bodenkontakte.
- Werfen Sie beim Springen den Ball
  - a) ständig von einer Hand in die andere
  - oder b) ununterbrochen mit beiden Händen hoch.

### Das meint der Profi

»Ich finde es großartig, dass wir Life Kinetik trainieren. Die Vielzahl der komplexen Aufgaben fordert mich sehr. Besonders angenehm ist, dass wir schon während des Trainings erkennen, wie schnell wir uns verbessern. Bereits nach kurzer Zeit gelingen Übungen, die wenige Minuten vorher noch unmöglich erschienen. Das macht richtig Spaß!«

*Sven Bender, deutscher Nationalspieler, U19-Europameister 2009, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler*



## Wurf-Torschuss

Wenn Sie in Ballbesitz kommen und entscheiden müssen, ob ein Torschuss sinnvoll ist, sind innerhalb kürzester Zeit viele Einzelheiten, insbesondere die direkte Umgebung, zu berücksichtigen. Mithilfe dieser Übung lernen Sie, auch ohne hundertprozentige Konzentration auf die Schussausführung noch platziert zu schießen. Die Übung fördert auch die Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften, was Ihnen dabei hilft, schneller die richtige Entscheidung zu treffen.

### Basisübung

Sie benötigen ein Ziel, einen Fußball und zwei kleine Bälle. Üben Sie zunächst nur mit den kleinen Bällen. Halten Sie in beiden Händen einen Ball. Schwingen Sie die rechte Hand hinter dem Körper vorbei und werfen Sie den Ball von hinten über die linke Schulter. Vorne fangen Sie den Ball mit der rechten Hand. Nun wiederholen Sie das Ganze beginnend mit der linken Hand (= Übung A).

Führen Sie diese Übung ständig aus, während Sie mit dem Ball etwa 10 m auf Ihr Ziel zu-dribbeln und dann schießen.

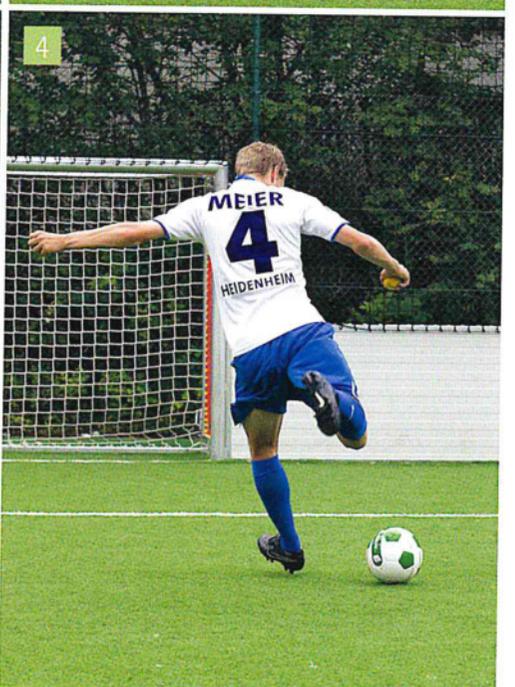
### Steigerungen

**1 – 4** Werfen Sie mit der rechten Hand den Ball von hinten über Ihre linke Schulter und übergeben Sie blitzschnell den Ball, den Sie in der linken Hand halten, in die rechte Hand. Fangen Sie dann den geworfenen Ball mit der linken Hand und schießen Sie unmittelbar danach auf das Tor. Anschließend wirft die linke Hand und die rechte fängt (= Übung B).

- Variieren Sie die Wurfbewegungen während des Dribbelns (z. B. Wechseln von Übung A zu B nach je zwei Würfen; Übung A und B mit der gleichen Hand, dann beide hintereinander mit der anderen Hand usw.).
- Zählen Sie zusätzlich die Ballkontakte oder Ihre Schritte wie auf Seite 28 beschrieben (Denk-Jonglieren).
- Starten Sie etwas weiter weg, sodass Sie die Wurfbewegung öfter durchführen können, ehe Sie schießen. Markieren Sie sich einen Punkt, an dem Sie den Schuss ansetzen wollen und verwenden Sie zwei verschiedenfarbige kleine Bälle (z. B. rot und gelb). Die Hand, die zu dem Zeitpunkt des Passierens Ihrer Markierung z. B. den roten Ball trägt, bestimmt das Schussbein.

## Das meint der Profi

»Life Kinetik ist eine gute Abwechslung für uns, es macht Spaß und kitzelt das eine oder andere Prozent raus, was wir für unseren Fußball brauchen können. Es ermöglicht uns außerhalb des Trainingsplatzes Bewegungsabläufe zu trainieren, die uns im Wettkampf hilfreich sind.«  
*Benny Lauth, Bundesligaspieler, Deutscher Meister, deutscher Nationalspieler*



## Augen-Torschuss

Obwohl diese Übung den gezielten Torschuss fördert, liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der visuellen Wahrnehmung. Die Übung verbessert gleich zwei visuelle Fähigkeiten: das gleichmäßige Bewegen der Augen ohne ruckartiges Springen und das periphere Sehen. Während Ihnen die gleichförmige Augenfolgebewegung (dies ist auch eine wichtige Voraussetzung für gutes Lesen!) dabei hilft, den Ball kontinuierlich zu verfolgen und ihn richtig zu berechnen, benötigen Sie einen möglichst großen Sehbereich, um Ihren Blick vom Ball lösen zu können. Das hat zur Folge, dass Sie sich auf das Geschehen um Sie herum, wie beispielsweise Gegenspieler, Torhüter, Tor usw., konzentrieren können, und trotzdem sind Sie in der Lage, den Fußball im Auge zu behalten.

### Das meint der Profi

»Insbesondere junge Spieler haben oft Probleme, die Konzentration gleichmäßig hoch zu halten. Durch den Einsatz von Life Kinetik machen sie gerade in diesem Bereich sehr schnell deutliche Fortschritte. Weil die Übungen meist großen Spaß machen, verbreitet Life Kinetik auch eine gute Stimmung und leistet so einen wesentlichen Beitrag für eine positive Gruppendynamik.«

*Michael Wiesinger, Chef-Trainer 1. FC Nürnberg, 292 Bundesligaspiele, 22 Tore, Champions-League-Sieger, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger*

### Basisübung

Sie brauchen ein Ziel mit drei markierten Bereichen (z. B. eine Wand mit drei Feldern oder ein in drei Teile unterteiltes Tor o.Ä.). Die Übung startet 20 bis 25 m vor dem Ziel.

**1–2** Nehmen Sie einen kleinen Ball in eine Hand und werfen ihn in einem Bogen etwa 20 cm über Kopfhöhe in die andere Hand und wieder zurück (wie eine auf dem Kopf stehende Parabel). Dabei bleibt Ihr Kopf vollkommen gerade; nur die Augen verfolgen den Ball. Gleichzeitig dribbeln Sie einen Fußball ein paar Meter weit, ehe Sie einen gezielten Torschuss auf das Ziel abgeben.

### Steigerungen

- Erhöhen Sie die Laufgeschwindigkeit.
- Verbreitern Sie den Wurfbogen (anfangs 50 cm, später bis 120 cm), sodass Sie seitlich des Körpers werfen und fangen.
- Sagen Sie bei jeder Wurfbewegung laut ein Wort, dessen Anfangsbuchstabe vom Alphabet bestimmt wird (z. B. Ameise – Banane – Chemie – Drama – Eisen usw.). Später muss das Wort aus einem bestimmten Bereich stammen (z. B. Gemüse, Obst, Berufe, Städte etc.).
- Die Anzahl der Buchstaben des zuletzt genannten Wortes bestimmt das Ziel: bis 4 Buchstaben = Ziel 1, 5 und 6 Buchstaben = Ziel 2, ab 7 Buchstaben = Ziel 3.



## Klappen-Torschuss

Wenn Sie den Ball zugespielt bekommen und ohne Ballannahme schießen sollen, sind Sie darauf angewiesen, Geschwindigkeit und Entfernung des Balls richtig einzuschätzen. Weil Ihr dominantes Auge (siehe Seite 21) und das dazugehörige Gehirnareal das schon äußerst gut beherrschen, sind Sie immer bemüht, genau dieses Auge in die bestmögliche Position zu bringen. Das hat dann oft so heftige Kompensationsbewegungen zur Folge, dass durch die falsche Körperhaltung der Ball nicht sauber getroffen wird. Oft traut man sich dann auf einer Seite einen Schuss erst gar nicht zu und vergibt so gute Schussmöglichkeiten. Mittels dieser Übung wird das andere Auge geschult.

### Das meint der Profi

»Für mich persönlich ist Life Kinetik eine tolle Sache, bei der man spielerisch u. a. Körperwahrnehmung und Konzentration schult und dadurch mehr Selbstbewusstsein gewinnt. Mir hat Life Kinetik bisher zu noch mehr Kreativität, Spontaneität und Offenheit verholfen. Mein Vater, der nach einem Schlaganfall Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körperwahrnehmung hat, konnte schon in der zweiten Trainingsstunde Verbesserungen feststellen. Deshalb freue ich mich, Life-Kinetik-Botschafter sein zu dürfen.«

*Armin Störzenhofecker, Fußballtrainer,  
233 Bundesligaspiele, 6 Tore, Life Kinetik-  
Trainer und -Botschafter*

So können Sie später auch die Bälle, die von Ihrem dominanten Auge nicht so gut zu sehen sind, besser verarbeiten.

### Basisübung

Für diese Übung brauchen Sie eine Augenklappe. Tragen Sie sie zehn Minuten auf Ihrem dominanten Auge, ehe Sie weitere zehn Minuten ohne Klappe üben.

Damit Sie den Ball nicht ständig aus dem Netz holen müssen, können Sie sich auch eine hohe Wand als Ziel für Ihren Torschuss suchen.

1–4 Stellen Sie sich ca. 15 m vor der Zielwand auf, werfen Sie den Fußball ca. 5 m nach vorne und oben, lassen ihn auf den Boden prallen und schießen dann abwechselnd mit links und rechts auf das Ziel.

### Steigerungen

- Verkleinern Sie das Ziel.
- Treffen Sie den Ball unmittelbar nach dem Bodenkontakt (Dropkick).
- Versuchen Sie, den Ball zu treffen, bevor er den Boden berührt.
- Werfen Sie den Ball nach links und rechts zur Seite und versuchen Sie, den Ball entweder nach Bodenkontakt als Dropkick oder volley als Hüftdrehstoß zu treffen.
- Werfen oder schießen Sie den Ball aus der Hand an die Wand und versuchen Sie, den abprallenden Ball zu treffen.





# Übungen für das Partnertraining

Jetzt sind 15 Partnerübungen an der Reihe, je drei zum Jonglieren, Passen, Dribbling, Fintieren und Torschuss. Natürlich könnten Sie alle bisher dargestellten 20 Einzelübungen auch zusammen mit einem Partner üben. In diesem Fall könnten Sie auf Gegenstände wie Würfel, Zettel oder Pappkartons verzichten, weil Sie sich gegenseitig die Übungen ansagen. Als Mannschaftssportler macht Ihnen das Training mit einem Partner sicher noch mehr Spaß. Nun kommen auch die Denksportansagen (siehe Seite 25) zum Tragen. Also los, suchen Sie sich einen Trainingspartner!

## Zeichen-Jonglieren

Das Jonglieren wird so gut wie nie im Spiel vorkommen, aber dennoch motiviert es Fußballer. Man entwickelt damit ein Gefühl für die richtige Dosierung des Stoßes und die Wahrnehmung von Flugbahn, Geschwindigkeit und Rotation. Außerdem lernen Sie, dass Fehler, die Ihr Partner verursacht hat, durch Einsatz wettgemacht werden können.

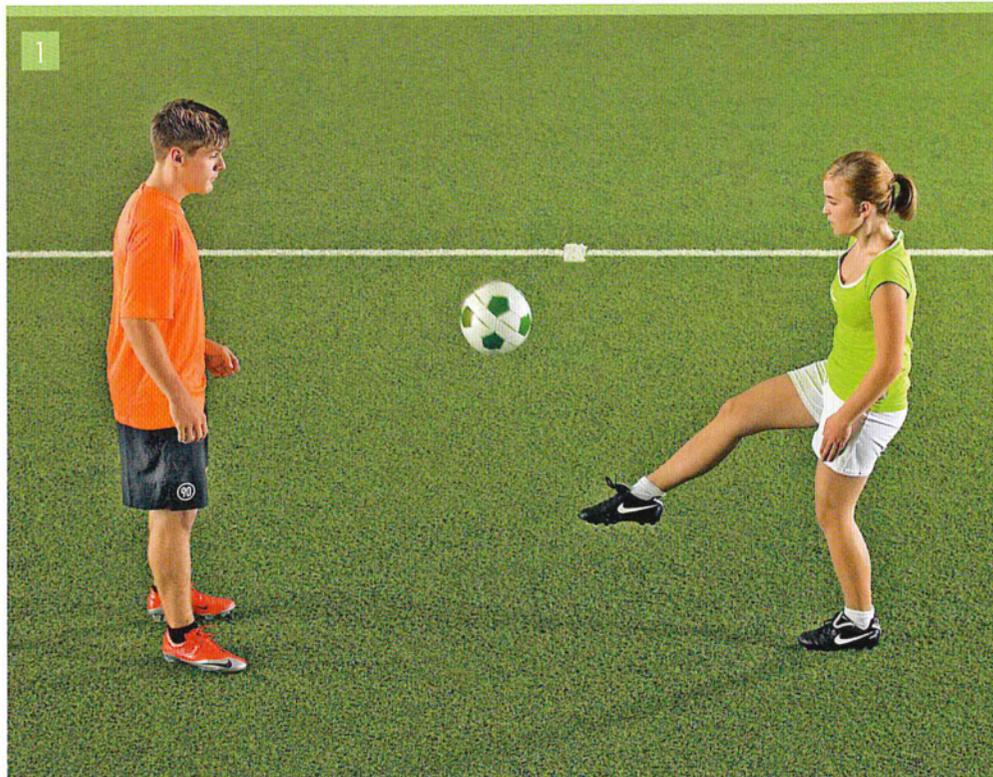
### Basisübung

**1 + 2** Stellen Sie sich in ca. 2 m Abstand gegenüber von Ihrem Partner auf. Spielen Sie sich selbst den Fußball ohne Vorgaben ein

paar Mal hoch und dann mittig so zu Ihrem Partner, dass dieser ihn aufnehmen kann, ohne dass der Ball den Boden berührt. Während des Zuspiels deuten Sie mit der Hand auf einen Ihrer Oberschenkel. Das signalisiert Ihrem Partner, mit welchem Bein er den Ball aufnehmen muss (beispielsweise linker Oberschenkel = linkes Bein). Danach ist Ihr Partner an der Reihe.

### Steigerungen

- Nach jeder zweiten Ballberührung muss das Zuspiel zum Partner erfolgen.
- Die zweite Ballberührung nach der Ballaufnahme – und damit das Zuspiel zum



Partner – muss mit dem anderen Bein erfolgen.

- Jetzt sind als Signalstellen zusätzlich auch noch die Hüften erlaubt. Allerdings ist die Zuordnung der Klopfstellen zu den Beinen genau umgekehrt (linke Hüfte = rechtes Bein).
- Erfolgt das Zuspiel mit der Seite, auf die geklopft wird (rechtes Bein spielt zu und rechte Hand an rechter Hüfte), ist auch das Rückspiel mit dem aufnehmenden Bein durchzuführen (linkes Bein nimmt auf – Signal war rechte Hüfte – und spielt mit dem zweiten Kontakt zurück), ansonsten ist das andere Bein an der Reihe.

## Das meint der Profi

»Häufig wird mir bescheinigt, dass ich koordinativ begabt bin, doch bei Life Kinetik stoße ich immer wieder schnell an meine Grenzen. Aber genau das macht mir großen Spaß und außerdem merke ich deutlich, dass es mir besonders bei der schnellen visuellen Wahrnehmung weiterhilft.«

*Tamas Hajnal, ungarischer Nationalspieler, Spieler des Jahres 2008 in Ungarn, Erstligaspieler in Belgien und Deutschland*



## Fang-Jonglieren

Während Sie sich beim »Zeichen-Jonglieren« fast ausschließlich auf Ihre Beine konzentrieren können, wenn Sie im Ballbesitz sind, zwingt Sie diese Übung dazu, den Kopf hochzunehmen und das Jonglieren mehr im peripheren Sehen durchzuführen. Das schult Ihre Fähigkeit, mehr von Ihrer Umgebung aufnehmen zu können, obwohl Sie sehr komplexe Bewegungsaufgaben verarbeiten.

Bitte versuchen Sie diese Übung erst, wenn Sie das Jonglieren schon einigermaßen beherrschen.

### Basisübung

**1 + 2** Stellen Sie sich in ca. 2 m Abstand gegenüber von Ihrem Partner auf und spielen Sie sich gegenseitig den Fußball in der Luft

---

## Das meint der Profi

»Seit ich Life Kinetik in mein Training integriert habe, merke ich, wie limitiert und eindimensional meine Wahrnehmung zu Beginn war und ich deshalb nur langsam bzw. verzögert auf variable Signale reagieren konnte. Die abwechslungsreichen und komplexen Übungen fordern mich regelmäßig zu höchster Konzentration heraus und man spürt, dass man sich mit Spaß und Ehrgeiz kontinuierlich weiterentwickeln kann.«

*Julian Baumgartlinger, österreichischer Nationalspieler, Erstligaspieler in Österreich und Deutschland*

---

zu. Spätestens nach dem dritten Ballkontakt muss der Ball zum Partner gespielt werden. Gleichzeitig werfen Sie sich mit den Händen einen kleinen Ball zu. Es wirft immer der, der gerade den Ball am Fuß hat.

### Steigerungen

- Jetzt wirft derjenige, der den Ball am Fuß zugespielt hat, genau dann dem Empfänger den Ball zu, wenn dieser den zweiten Ballkontakt am Fuß ausführt.
- Sie spielen sich den Fußball nach genau zwei Ballkontakten zu, während Sie sich den kleinen Ball außerhalb dieses Rhythmus unregelmäßig zuwerfen.
- Wie eben, aber jetzt versuchen Sie, dem Partner beide Bälle gleichzeitig zuzuspielen bzw. zuzuwerfen.
- Wie eben, aber immer, wenn Sie sich die Bälle zuspielen, sagen Sie durch »links« und »rechts« an, mit welchem Fuß der zugespielte Ball aufgenommen werden muss.
- Wie eben, aber dieses Mal bedeutet die Ansage, welches Bein den Ball zurückspielen muss. Daher müssen Sie den Ball mit dem anderen Bein aufnehmen (links = mit rechts aufnehmen und mit links zurückspielen).



## Kopfball-Jonglieren

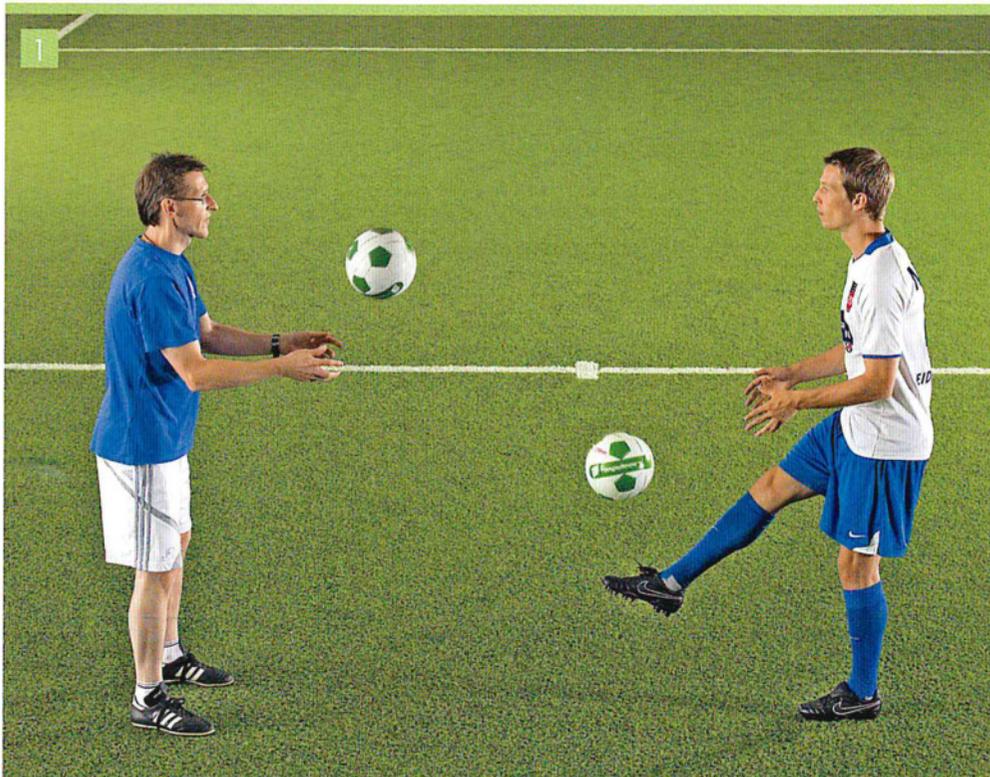
Bei dieser Übung soll während des Jonglierens immer wieder mal ein Kopfball erfolgen. Um den Ihnen zugeworfenen ersten Ball mit dem Kopf zurückzuspielen, müssen Sie den Blick für kurze Zeit vollkommen vom zweiten Ball am Fuß lösen. Sie spielen kurzzeitig blind den Ball hoch und verlassen sich ganz auf Ihre Sehrinde, die mindestens einen Ballkontakt ohne visuelle Unterstützung nur auf Basis der vorher aufgenommenen Daten zu steuern hat.

Abgesehen davon widerspricht der Kopfball dem Bewegungsablauf des Jonglierens und

stört diesen deshalb enorm. Mittels dieser Übung trainieren Sie Ihr peripheres Sehen, die Sehrindenansteuerung und das Kombinieren einer regelmäßigen mit einer unregelmäßigen Bewegung.

### Basisübung

**1+2** Diesmal jonglieren Sie zunächst nur mit einem Ball am Fuß ohne Vorgaben. Ihr Partner wirft Ihnen unregelmäßig einen zweiten Fußball so zu, dass Sie ihn mit dem Kopf zurückspielen können, ohne dass der erste Ball zu Boden fällt. Nach fünf Kopfbällen wird gewechselt.



## Steigerungen

- Der Übende zählt laut die Ballkontakte.
- Wie eben, aber der Übende zählt mit dem Alphabet jeden zweiten Ballkontakt. Beim Kopfball bildet er mit dem zuletzt genannten Buchstaben ein Wort.
- Sie spielen den Ball anfangs immer zweimal mit dem rechten Fuß und einmal mit dem linken Fuß hoch. Nach jedem Kopfball wechselt diese Zuordnung.
- Nun spielt sich auch der Werfer einen Ball selbst dauerhaft hoch (dazwischen sind zu Beginn auch Bodenkontakte erlaubt), während er einen dritten Ball mit den Händen dem Übenden zum Kopfball zuwirft.

## Das meint der Profi

»Das Schöne am Life-Kinetik-Training ist, dass man in spielerischer Form den eigenen Körper von Kopf bis Fuß ins Gleichgewicht bringt – egal, in welcher Altersgruppe. Ich freue mich, Botschafter für Life Kinetik zu sein, da ich in der Ausbildung selbst erfahren durfte, wie ich meinem Körper dadurch helfen kann.«

*Bernhard Winkler, Deutscher Meister, 233 Bundesligaspiele, 84 Tore, Fußballtrainer, Life-Kinetik-Trainer und -Botschafter*



## Pass-Ansage

Sauberes Passen mit beiden Füßen ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für Fußballer. Nichts ist ärgerlicher als ein schlammiger Fehlpass in der Vorwärtsbewegung. Leider wird das stupide Üben dieser Technikform schnell langweilig. Um dies zu vermeiden und gleichzeitig zu lernen, auch in Situationen, in denen mehrere Dinge gleichzeitig wahrgenommen und kognitiv verarbeitet werden müssen, noch flexibel und sorgfältig agieren zu können, ist diese Übung eine große Hilfe. Durch Ansagen provozieren Sie schnelle Handlungen, die sich ständig ändern, und schulen

damit das Gehirn, Reize blitzschnell zu verarbeiten. Dadurch beschleunigt sich die Entscheidungsfindung und damit der Bewegungsablauf.

### Basisübung

**1+2** Sie stehen sich in ca. 5 m Abstand gegenüber und spielen sich den Ball nach Ansage »links« und »rechts« mit dem jeweiligen Bein mittig zu. Je später Sie ansagen, desto schwieriger wird die richtige Ausführung. Ideal ist es zwar, wenn das Zuspiel direkt erfolgt, aber zu Beginn können Sie auch mit zwei Ballkontakten arbeiten.



## Steigerungen

- Sie benennen die Ausführungen mit Farben und sagen diese zusammen mit »links/rechts« durcheinander an: Innenseite = rot; Außenseite = blau; Spann = gelb (z. B.: rechts rot = rechte Innenseite).
- Wie eben, aber Sie ersetzen »links/rechts« durch Zahlen: gerade Zahlen bedeuten »links« und ungerade Zahlen »rechts« (z. B.: 2 blau = linke Außenseite).
- Wie eben, aber Sie ersetzen die Spielarten durch folgende Ansagen: Obstsorten = Innenseite; Gemüsesorten = Außenseite; Baumarten = Spann (z. B.: 7 Buchen = rechter Spann).

## Das meint der Profi

»Übung macht den Meister! Wenn ich sehe, welche Schwierigkeiten wir am Anfang hatten und was wir jetzt können, dann sieht man, was im Gehirn mit Training alles möglich ist. Ich bin mir ganz sicher, dass Life Kinetik mir weiterhilft.«

*Nelson Valdez, paraguayischer Nationalspieler, Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Erstligaspieler in Paraguay, Spanien, Deutschland und Russland*



## Pass-Melder

Nachdem Sie das direkte Passen in Verbindung mit kognitiven Aufgaben geübt haben, können Sie eine weitere Herausforderung hinzunehmen. Um mit jeder Bewegung das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften optimal zu fördern, bauen Sie zusätzlich eine Armbewegung mit ein. Sie lernen dadurch, schneller zu denken und die richtige Entscheidung zu fällen.

Diese Übung ist ein typisches Beispiel für die Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich zu steigern. Deshalb finden Sie hier exemplarisch eine Vielzahl an Steigerungen, die Sie auch in vielen anderen Übungen anwenden können. Dabei erschweren Sie entweder die kognitiven Aufgaben oder die Übungsausführung.

### Das meint der Profi

»Wir bei Borussia Dortmund suchen immer nach neuen Möglichkeiten, um unsere Spieler weiterzubringen. Wir nutzen die Trainingsformen von Life Kinetik, um unsere Jungs im koordinativen und visuellen Bereich weiter auszubilden.«  
*Wolfgang »Teddy« de Beer, Torhüter-Trainer BV Borussia Dortmund; als Spieler: Champions-League-Sieger, Welpokalsieger, 2-facher Deutscher Meister, 243 Bundesligaspiele; als Trainer: 2-facher Deutscher Meister und Deutscher Pokalsieger*

## Basisübung

**1 + 2** Sie stehen sich in ca. 5 m Abstand gegenüber, passen sich einen Fußball möglichst direkt nach Ansage zu und heben gleichzeitig den dem Passbein gegenüberliegenden Arm. Sie beginnen wieder mit der Ansage links/rechts, die das Spielbein ansagt. Die Art der Ausführung ist jedoch zunächst egal.

## Steigerungen

- Die Ansage gilt für den Arm (beispielsweise bei der Ansage »links« wird der linke Arm gehoben und mit dem rechten Bein gepasst).
- Sie sagen das Spielbein durch Ansage von Buchstaben(kombinationen) an. A, e, i, o, u, ä, ö, ü, au, eu, ei bedeuten rechtes Bein, alle anderen Buchstaben linkes Bein; dazu wird der gegenüberliegende Arm gehoben.
- Wie eben, aber der Passempfänger sagt beim Zurückpassen ein Wort, das mit dem angesagten Buchstaben beginnt und zusätzlich den nächsten Buchstaben für den Partner. Ein Beispiel: Sie sagen »e« an. Ihr Partner spielt deshalb mit dem rechten Bein, hebt den linken Arm, sagt »Eimer« und »m« an, Sie spielen daraufhin mit links, heben den rechten Arm und sagen »Mama« und »z« an usw.
- Wie eben, aber jetzt schränken Sie die Auswahlmöglichkeiten für das Wort ein: z. B. dürfen es nur Tätigkeiten, Tiere, Pflanzen oder Städte usw. sein.
- Lassen Sie den Buchstaben als Ansage weg. Der letzte Buchstabe des Wortes ist gleichzeitig der Anfangsbuchstabe für das nächste Wort und der Hinweis auf die Ausführung des Passes. Sie sagen beispielsweise »Ameise«, dann spielt Ihr Partner mit dem rechten Bein (letzter Buchstabe ist »e«),



## Das meint der Profi

»Life Kinetik ist für mich der absolute Hammer, weil die Übungen lustig sind und man gleichzeitig sein Gehirn enorm verbessert: So vergrößert sich z. B. der Blickwinkel ganz erheblich und man wird gedanklich sehr viel flexibler. Auch meine Spieler und Schüler machen Life Kinetik mit Riesenfreude!«

*Karsten Bremke, Lehrer Sekundarstufe II,  
Life-Kinetik-Trainer, Fußballtrainer,  
13 Bundesligaspiele*

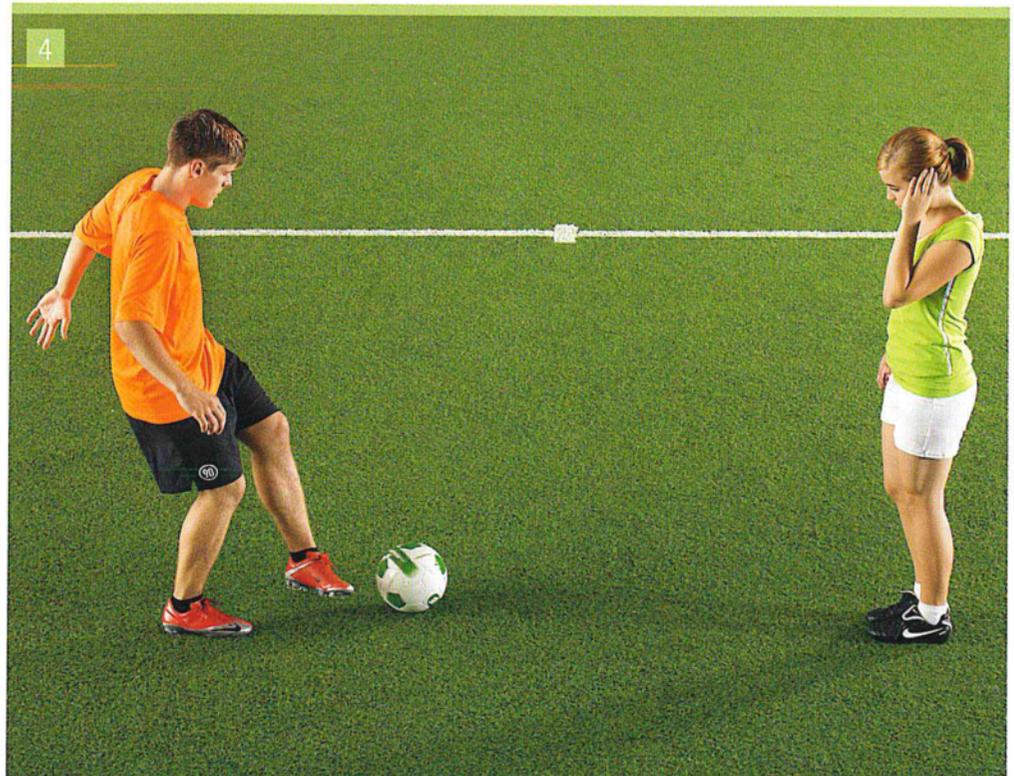
hebt die linke Hand und sagt »Esel«. Sie spielen mit links (letzter Buchstabe ist »l«), heben die rechte Hand und sagen »Lama« an usw.

- Sagen Sie nun zusätzlich zum Bisherigen die Spielart an, indem Sie dem angesagten Wort noch eine Zahl hinzufügen: beispielsweise 1 = Innenseite, 2 = Außenseite, 3 = Spann.
- Weisen Sie neue Aufgaben zu: Landtiere = Innenseite, Wassertiere = Außenseite, Lufttiere = Spann, helle Farben = linkes Bein, dunkle Farben = rechtes Bein (z. B. »gelber Wal« = linke Außenseite und rechter Arm).



**3+4** Wie eben, aber dieses Mal hält der Passgeber, unmittelbar bevor er den Ball passt, zusätzlich eine Hand entweder an sein linkes oder an sein rechtes Ohr. »Hand am linken Ohr« bedeutet, dass der Passempfänger den Arm auf der Seite des Beines heben muss, das den Pass ausführt. Bei »Hand am rechten Ohr« muss er den Arm heben, der gegenüber des passenden Beines liegt. (z. B. der Passgeber sagt »weißes Reh« an und hält seine rechte Hand an sein rechtes Ohr. Das bedeutet, dass der Passgeber mit der linken Innenseite passen (weiß = linkes Bein und Landtier = Innenseite) und gleichzeitig seine rechte Hand heben muss.

■ Als Höchstschwierigkeit der Pass-Melder-Übung ist es auch möglich, die Armbewegung zu variieren und durch Zahlen anzusagen: 1 = linker Arm nach oben, 2 = rechter Arm nach oben, 3 = linker Arm nach hinten (siehe Beispiel Bild 4), 4 = rechter Arm nach hinten, 5 = linker Arm zur Seite, 6 = rechter Arm zur Seite. Wenn Sie diese Einteilung, gepaart mit den vorherigen Ansagen, bewältigen, ist das eine enorme Leistung!



## Pass-Annahme

Das Training des Passspiels umfasst immer zwei Handlungen: das Passen selbst und das Verarbeiten dieses Passes. Ein Pass kann durch direktes Weiterleiten, eventuell auch zurück zum Passgeber, verarbeitet werden oder dadurch, dass der Spieler den Ball unter Kontrolle bringt und so im Ballbesitz bleibt. Mit dieser Übung trainieren Sie nicht nur das Passen, sondern auch die Ballan- und -mitnahme. Durch geschickte Auswahl der richtigen Technik ist es möglich, sich einen Platz- und Zeitvorteil zu verschaffen. Dazu ist aber wieder Flexibilität gefragt – und

### Das meint der Profi

»Koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Doch auch bei Erwachsenen bewirken bestimmte Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, sodass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt. Die Übungen des Life-Kinetik-Ansatzes stellen eine ideale Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.«

*Univ.-Prof. Dr. Matthias Grünke,  
Humanwissenschaftliche Fakultät, Department für Heilpädagogik & Rehabilitation,  
Lehrstuhl Konzeption und Evaluation  
schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen*

genau das trainiert diese Übung: blitzschnelle Handlungen nach unterschiedlichen Vorgaben.

### Basisübung

**1–4** Sie stehen sich in ca. 5 m Abstand gegenüber und passen sich den Ball durch die Ansage »links« oder »rechts« direkt mittig zu. Die Ansage bestimmt das Spielbein wie bei der Übung »Pass-Ansage« (siehe Seite 88). Ab und zu sagt einer von Ihnen anstatt links oder rechts einen Frauen- oder Männernamen. Frauenname bedeutet Ballan- und -mitnahme nach links zur Seite, Männername nach rechts zur Seite. Danach erfolgt der Rückpass.

### Steigerungen

- Sagen Sie zusätzlich eine Zahl an. 1 = Mitnahme mit der Innenseite, 2 = Mitnahme mit der Außenseite (z. B.: 1 Eva = Mitnahme mit der rechten Innenseite nach links = Bild 1; 2 Eva = Mitnahme mit der linken Außenseite nach links = Bild 2 usw.).
- Nehmen Sie nun die folgenden Ansagen hinzu: 3 = Mitnahme mit der Innenseite nach hinten, 4 = Mitnahme mit der Außenseite nach hinten (z. B.: 3 Adam = Mitnahme mit der linken Innenseite nach rechts hinten, also Drehung um 180° nach rechts = Bild 3 auf Seite 96).
- Für das Passen zwischen den An- und Mitnahmen integrieren Sie die Ansagen der Übung »Pass-Ansage« (Seite 88).
- Erweitern Sie die Ansagemöglichkeiten der Mitnahmerichtung durch Haushaltsgeräte = links und Werkzeuge = rechts (z. B.: 2 Feilen = mit rechter Außenseite nach rechts = Bild 4 auf Seite 96, 3 Mixer = mit linker Innenseite nach rechts hinten usw.).





## Finten-Signal

Oft sind es Kleinigkeiten, die die erfolgreiche Ausführung einer Finte ausmachen. Signale, die Ihnen Ihr Gegenspieler sendet, sollten Ihnen nicht entgehen, denn sonst kann es sein, dass Sie die falsche Finte zum falschen Zeitpunkt auswählen. Es ist wichtig, die Augen vom Ball zu lösen, um den Gegenspieler beobachten zu können.

### Basisübung

Einer von Ihnen greift an, der andere verteidigt. Während der Angreifer anläuft, führt der Verteidiger Bewegungen aus, die dem Angreifer als Signale dienen. Sie weisen den zwei Finten »Matthews« (Seite 62) und »Übersteiger« (Seite 63) folgende Signale als Auslöser zu:

## Das meint der Profi

»Wir halten dieses Training für den Einsatz sowohl im fußballspezifischen Leistungssport als auch im Breitensport für sehr geeignet, insbesondere weil Life Kinetik eine wunderbare Schnittstelle zwischen Sport und Lernen ist.«

*Florian Frenz, Abteilungsleiter Bildung/  
Qualifizierung beim Württembergischen  
Fußballverband (WFV)*

**1 + 2** Der Verteidiger schiebt seine rechte Schulter für einen kurzen Augenblick nach vorne = der Angreifer führt die Matthews-Finte mit seinem linken Bein aus. Die linke



Schulter wird kurz nach vorne geschoben = Matthews mit dem rechten Bein.

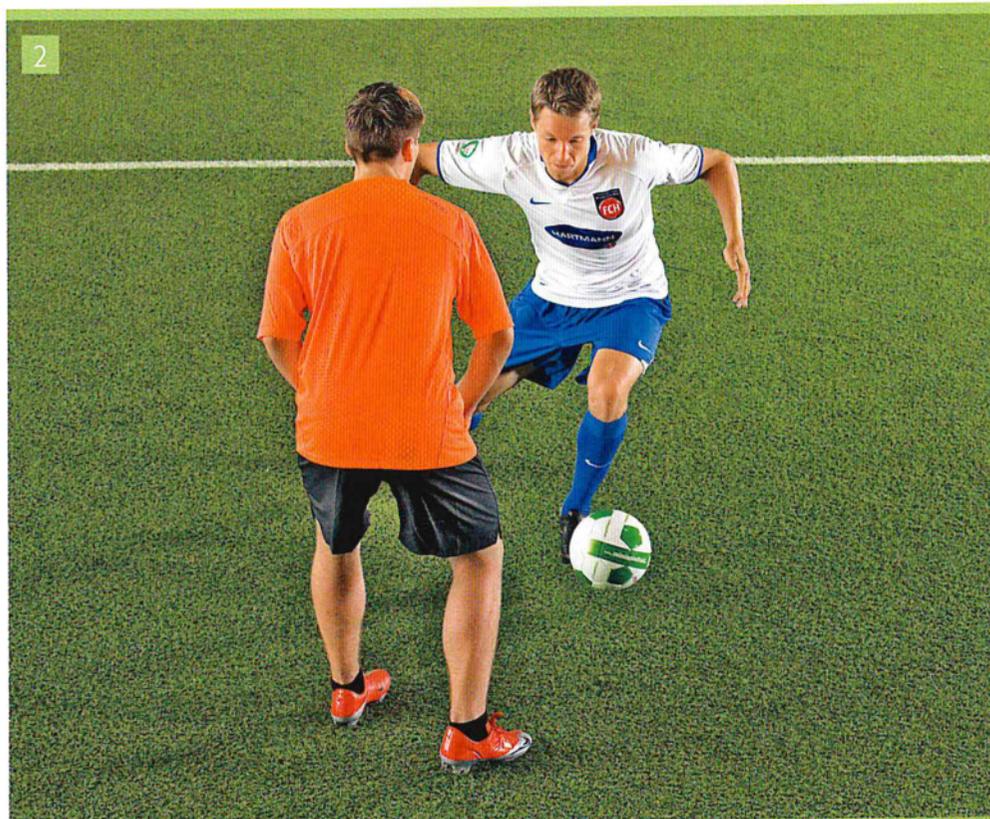
**3+4** Der ganze Körper des Verteidigers wird nach rechts gedreht (= Anbieten der rechten Seite) = Übersteiger nach rechts (mit linkem Fuß übersteigen und nach rechts weg gehen). Der ganze Körper des Verteidigers wird nach links gedreht = Übersteiger nach links (mit dem rechten Fuß übersteigen, nach links weg gehen).

Sind Sie der Angreifer, laufen Sie langsam auf Ihren Partner (Verteidiger) zu. Er weicht etwas

zurück und gibt Ihnen eines der vier Signale. Sofort führen Sie die entsprechende Finte aus, Ihr Partner sollte nur passiv agieren. Nach jeder Finte die Rollen wechseln.

### Steigerungen

- Der Verteidiger agiert etwas aktiver.
- Sie wählen andere Finten, wie z. B. »Rückzieher« (Seite 57), »Kicksteiger« (Seite 58) oder »Beckenbauer« (Seite 66) aus.
- Sie wählen zusätzliche Signale, wie Schulter nach links oder rechts kippen oder Schulter links oder rechts hoch ziehen mit Zuordnung weiterer Finten aus.





## Finten-Duell

Das richtige Timing für Ausspielbewegungen kann man alleine kaum üben, aber mit einem Partner funktioniert das prima. Eine gute Beobachtungsgabe und ein schnelles Auffassungsvermögen sind ebenfalls wichtige Ziele dieser Übung.

### Basisübung

Sie stehen sich in ca. 10 m Abstand gegenüber, einigen sich auf eine der beiden Finten Matthews oder Übersteiger aus der Übung »Zähl-Finten« (Seite 62) und vereinbaren, wer als Erstes ansagt.

1 Bewegen Sie sich mit einem Ball am Fuß aufeinander zu. 2 m bevor Sie sich treffen, zeigt der Ansager mit dem Finger nach links oder rechts. Auf dieser Seite muss der Partner mit der vereinbarten Finte vorbei, während der Ansager geradeaus läuft. Danach sagt der andere Partner an.

### Steigerungen

- Deutet der Ansager mit zwei Fingern, ist »Matthews« angesagt, bei nur einem Finger der »Übersteiger«.
- Wählen Sie andere Finten, wie z. B. »Rückzieher« (Seite 57), »Kicksteiger« (Seite 58) oder »Beckenbauer« (Seite 66) aus.



- Da Sie jedem Finger eine Übung zuordnen können, steigern Sie die Anzahl der zugelassenen Finten auf fünf und sagen diese mit der entsprechenden Fingerzahl an.
- 2 Nachdem der Übende seine Ausführung begonnen hat, führt auch der Ansager die Finte durch. Achten Sie darauf, dass der Ansager die Finte nicht in die Richtung, die er seinem Partner anzeigt, durchführt, sonst ist eine Kollision unvermeidbar.
- Der Ansager sagt die Finte auch mit Zahlen laut an, die Hand zeigt nur die Richtung an.
  - Jetzt sagt der Ansager die Finten auch laut an, wobei nur das Gezeigte zählt.

## Das meint der Profi

»Life Kinetik fasziniert mich total. Ich spüre sofort, welche Übungen mir leichtfallen und wo ich meine Potenziale noch nicht ausschöpfe. Die Effekte, die durch das Training entstehen, sieht man relativ schnell auf dem Platz. Mehr Konzentration bedeutet weniger Fehler.«

*Marcel Schmelzer, deutscher Nationalspieler, U21-Europameister 2009, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler*



## Finten-Fangen

Eine Ausspielbewegung läuft nie genau so ab, wie man es sich vorstellt: Der Ball springt unverhofft auf, der Gegenspieler verhält sich anders, die Laufwege der Mit- und Gegenspieler weichen von dem Erwarteten ab oder ein Zuruf verändert die Wahrnehmung. Gerade deshalb ist ein Training notwendig, das Sie in die Lage versetzt, auf solche Situationen im Ernstfall mit der passenden Antwort in Sekundenbruchteilen reagieren zu können.

In diese Übung ist eine Zusatzaufgabe eingebaut, die große Konzentration erfordert. Ihr Ziel ist es, die Finte trotz dieser Störung korrekt auszuführen.

### Basisübung

Stellen Sie sich einander gegenüber und vergeben Sie Zahlen für zwei Finten: Rückzieher =

### Das meint der Profi

»Life Kinetik hat bei uns seit Januar 2008 einmal pro Woche Einzug gefunden und wird von den Spielern sehr gut angenommen. Es ist ein Bereich, der sonst in der Trainingsarbeit des Öfteren zu kurz kommt. Je länger wir es praktizieren, desto besser entwickeln wir uns in diesem Bereich und das hat auch auf dem Feld seine positiven Auswirkungen.«

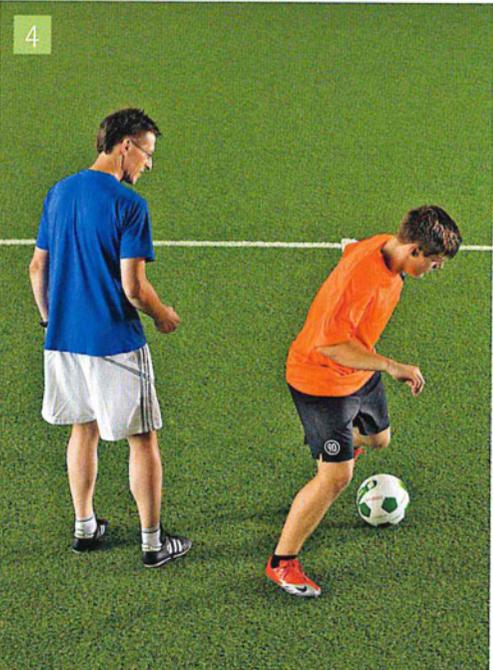
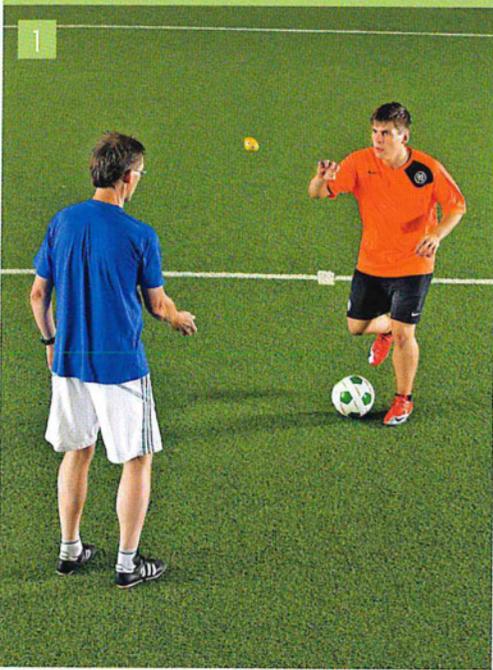
*Walter Kogler, 2-facher österreichischer Nationalspieler, 91 Erstligaspiele in Österreich, Österreichischer Meister als Trainer*

1 und Übersteiger = 2. Ihr Partner hat einen kleinen Ball in der Hand.

1 – 4 Während Sie mit dem Ball am Fuß auf Ihren Partner zulaufen, wirft er Ihnen, ca. 3 m bevor Sie ihn erreichen, den Ball zu und sagt »links« oder »rechts« und »1« oder »2« an. Sie fangen den Ball mit der angesagten Hand und führen mit dem entsprechenden Bein beginnend die Finte aus, um Ihren Partner zu umspielen (er sagt beispielsweise »rechts 1« an: Sie fangen mit rechts, ziehen mit rechts den Ball hinter Ihrem linken Bein vorbei und gehen mit der linken Außenseite an Ihrem Partner vorbei). Gleichzeitig werfen Sie den Ball zurück. Danach ist Ihr Partner an der Reihe.

### Steigerungen

- Sie beginnen die Finte mit dem der Fanghand gegenüberliegenden Bein.
- Die Ansage gilt für das startende Bein, aber die gegenüberliegende Hand muss fangen (z. B. Ansage rechts 1 = Fangen mit links, Rückzieher mit dem rechten Bein beginnend, nach links vorbei gehen).
- Die Ansage verweist auf die Seite, an der vorbeigegangen werden soll, dennoch liegen Fanghand und Startbein einander gegenüber (z. B. Ansage links 2 = Fangen mit links, Übersteiger mit dem rechten Bein beginnend, nach links vorbeigehen).
- Sie laufen beide aufeinander zu.
- Sie nehmen weitere Finten mit Zahlenzuordnung dazu.
- Sie vergeben weitere Bezeichnungen für die Finten (z. B. Städtenamen, Vereinsnamen, Spielernamen, Ländernamen).



## Wechsel-Dribbling

Im Fußball sind ständig schnelle Richtungsänderungen gefragt. Wenn dabei noch der Ball im Spiel ist, kommt dem Wechsel von einer Bewegung zur anderen noch größere Bedeutung zu. Viele Dinge wahrzunehmen und dann schnell richtig zu entscheiden heißt die Kunst, die den sehr guten Fußballer ausmacht.

Bei dieser Übung ist es notwendig, dass entweder für eine gewisse Zeit immer einer von Ihnen beiden ansagt oder die Ansagen im Wechsel erfolgen. Auf diese Weise wird Ihr Arbeitsgedächtnis trainiert und Sie können schneller mehrere Informationen gleichzeitig verarbeiten.

Wichtig ist, dass derjenige von Ihnen, der ansagt, erst die von ihm angesagte Übung ausführt, wenn der andere eine Entscheidung gefällt hat; andernfalls macht der Partner nur das nach, was der Ansager vormacht.

## Das meint der Profi

»Durch Life Kinetik habe ich erkannt, wie wichtig es ist, ständig wechselnde koordinative Übungen mit Training der visuellen Wahrnehmung zu kombinieren. Denn wenn die Augen gerade in schwierigen Situationen nicht perfekt funktionieren, wird es wahnsinnig schwer, richtig zu reagieren.«

*Manuel Neuer, Deutscher Nationalspieler, U21-Europameister 2009, Deutscher Meister, Bundesligaspieler*

## Basisübung

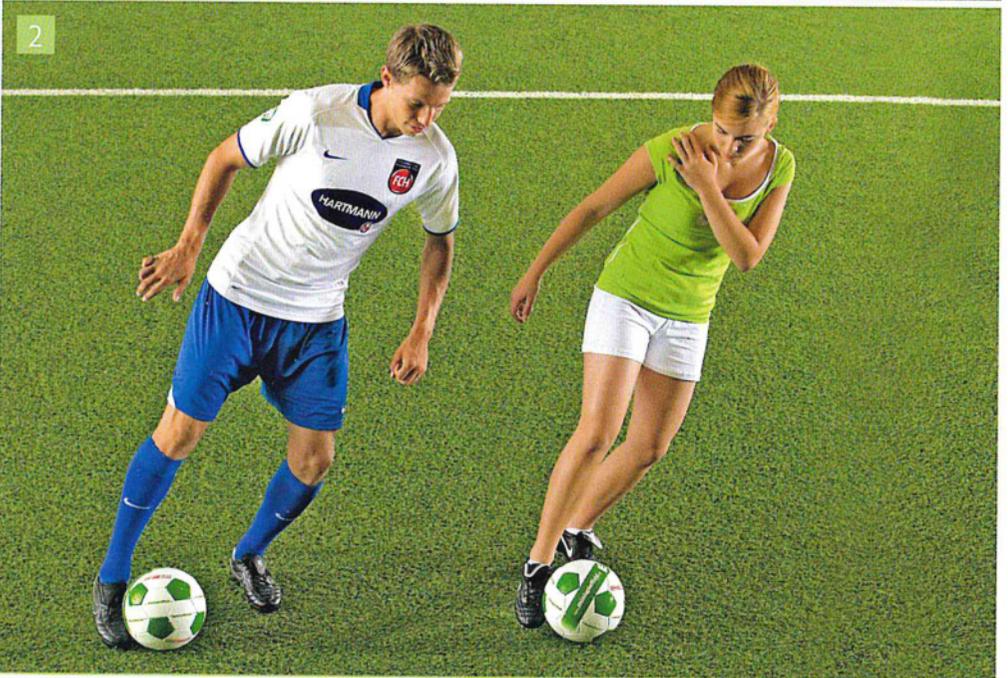
1 Stellen Sie sich nebeneinander auf und vereinbaren Sie, wer als Erstes ansagt. Sie haben beide einen Ball am Fuß und bewegen sich in die angesagten Richtungen (vor – zurück – links – rechts), ohne sich zu drehen (d.h. »zurück« bedeutet, den Ball mit der Sohle zurück zu ziehen).

## Steigerungen

- Weisen Sie den Richtungen Zahlen zu und sagen Sie nur noch diese an (z.B.: 1 = zurück, 2 = vor, 3 = rechts, 4 = links).
- Farben oder Städte kommen hinzu (blau/Paris = vor, gelb/London = zurück usw.).
- Weisen Sie den Richtungen Aufgaben zu: vor mit dem rechten Fuß, zurück mit dem linken Fuß, nach rechts mit dem linken Fuß und nach links mit dem rechten Fuß. Die Ansage erfolgt mit Zahlen und Farben.
- Wie eben, aber wenn Zahlen angesagt werden, ist die Zuordnung genau umgekehrt, also vor = linkes Bein, zurück = rechtes Bein, nach links = linkes Bein, nach rechts = rechtes Bein. Bei Ansage von Farben gilt allerdings die erste Zuordnung.

2 Sie vereinbaren Zeichen, die die Richtung ansagen (z.B.: Faust ballen mit rechts = vor; Faust ballen mit links = zurück; rechte Hand an linke Schulter = rechts, linke Hand an rechte Schulter = links).

- Mischen Sie Ansagen (Farben und Zahlen) und Anzeigen (wie vor oder Zahlen mit den Fingern anzeigen), wobei entweder angesagt oder angezeigt wird.
- Wie eben, aber jetzt muss das Gesagte nicht mit dem Gezeigten übereinstimmen. Wenn



- es differiert, müssen Sie das ausführen, was angezeigt wurde.
- Nehmen Sie zusätzlich die Diagonalen dazu, so dass nun acht Richtungen möglich sind. Stellen Sie sich vor, auf einer Windrose zu stehen, und sagen Sie die Himmelsrichtungen an (vor = Nord, zurück = Süd, links = West, rechts = Ost, rechts vor = Nordost, links zurück = Südwest usw.).
  - Wie eben, aber die Richtungen werden anders vergeben (z. B.: vor = Südwest, links = Nord, diagonal nach rechts hinten = West usw.).
  - Variieren Sie die Ansagen oder nehmen Sie nach und nach immer mehr Ansagen dazu (beispielsweise: Farben, Zahlen, Städte, Länder, Berufe, Gemüsesorten, Obstsorten, Tiere, Gewässer, Automarken, Küchengeräte,



Männernamen, Frauennamen, Fahrzeuge, Schulfächer, Bürogeräte, Nationalspieler, Trainer, internationale Fußballvereine, Pflanzen, Kontinente, Sportarten, Werkzeuge usw.).

3 Klopfen Sie mit der Hand auf den Oberschenkel des Führungsfußes. Dabei können Sie noch zwischen seitlichem und frontalem Klopfen unterscheiden.

- Jetzt klopfen Sie auf den dem Führungsfuß gegenüberliegenden Oberschenkel.
- Wie eben, aber jetzt klopfen Sie mit der Hand des Führungsfußes auf den gegenüberliegenden Oberschenkel.

4 Wie eben, aber anstatt zu klopfen, werfen Sie einen kleinen Ball mit der entsprechenden Hand regelmäßig in die Luft.



## Ansage-Dribbling

Mithilfe dieser Übung lernen Sie einerseits, den Ball auf alle möglichen Arten zu bewegen, andererseits den geschmeidigen Umgang mit ihm, ohne sich auf ihn konzentrieren zu müssen.

Parallel dazu werden das periphere Sehen und das Arbeitsgedächtnis geschult, sodass Sie mehrere Dinge gleichzeitig wahrnehmen und vorhalten können. Dadurch sind Sie in der Lage, schneller Entscheidungen zu fällen.

### Basisübung

Sie bewegen sich beide geradeaus und führen nach Ansage von einem von Ihnen folgende Dribbel-Übungen aus:

## Das meint der Profi

»Neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden ist ein Ziel, das durch die herkömmlichen Trainingsmethoden nur schwer zu erreichen ist. Gerade im Jugendbereich ist es von übergeordneter Bedeutung, das Selbstbewusstsein der jungen Spieler zu fördern und die Belastungsfähigkeit zu steigern. Mit Life Kinetik können wir den Talenten einen Weg aufzeigen, neben dem Spitzensport auch die schulischen Anforderungen zu meistern. Die Übungen sind zudem abwechslungsreich und bereiten allen Spielern viel Spaß.«

*Jens Rehhagel, Diplom-Sportwissenschaftler, Leiter des Nachwuchs-Leistungszentrums von Hannover 96*

- Sie berühren bei jedem Schritt den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß (= Übung 1).

**1–4** Sie führen den Ball durch die folgende Kontaktfolge: linke Innenseite – rechte Außenseite – rechte Innenseite – linke Außenseite und dann wieder von vorne (= Übung 2).

- Der Ball rollt rechts von Ihnen, Sie holen ihn durch Kreuzen am rechten Bein vorbei mit der linken Außenseite nach links innen vor den Körper und stoßen sofort den Ball so mit der rechten Innenseite, dass er weiter nach links rollt. Dann holen Sie den Ball durch Kreuzen vor dem linken Bein mit der rechten Außenseite wieder nach rechts innen vor den Körper und stoßen ihn unmittelbar danach mit der linken Innenseite weiter nach rechts. Dann geht es wieder von vorne los (= Übung 3).

**5–8** (Seite 111 bis 113) Sie kicken den Ball einmal mit der rechten und einmal mit der linken Innenseite, ehe Sie ihn durch Ziehen mit der rechten Innenseite nach rechts rollen. Dabei ist Ihr Unterschenkel fast parallel zum Boden. Dadurch entsteht folgender Rhythmus: Kick rechts – Kick links – Rollen rechts – Kick links – Kick rechts – Rollen links usw. (= Übung 4).

Sie laufen nebeneinander langsam vorwärts, während Sie abwechselnd die Übungen durch Nennen der Zahlen 1 bis 4 ansagen. Wichtig ist, dass Sie dabei so schnell wie möglich von einer Übung zur anderen wechseln. Laufen Sie nicht zu schnell, da Sie sonst sehr bald ermüden.



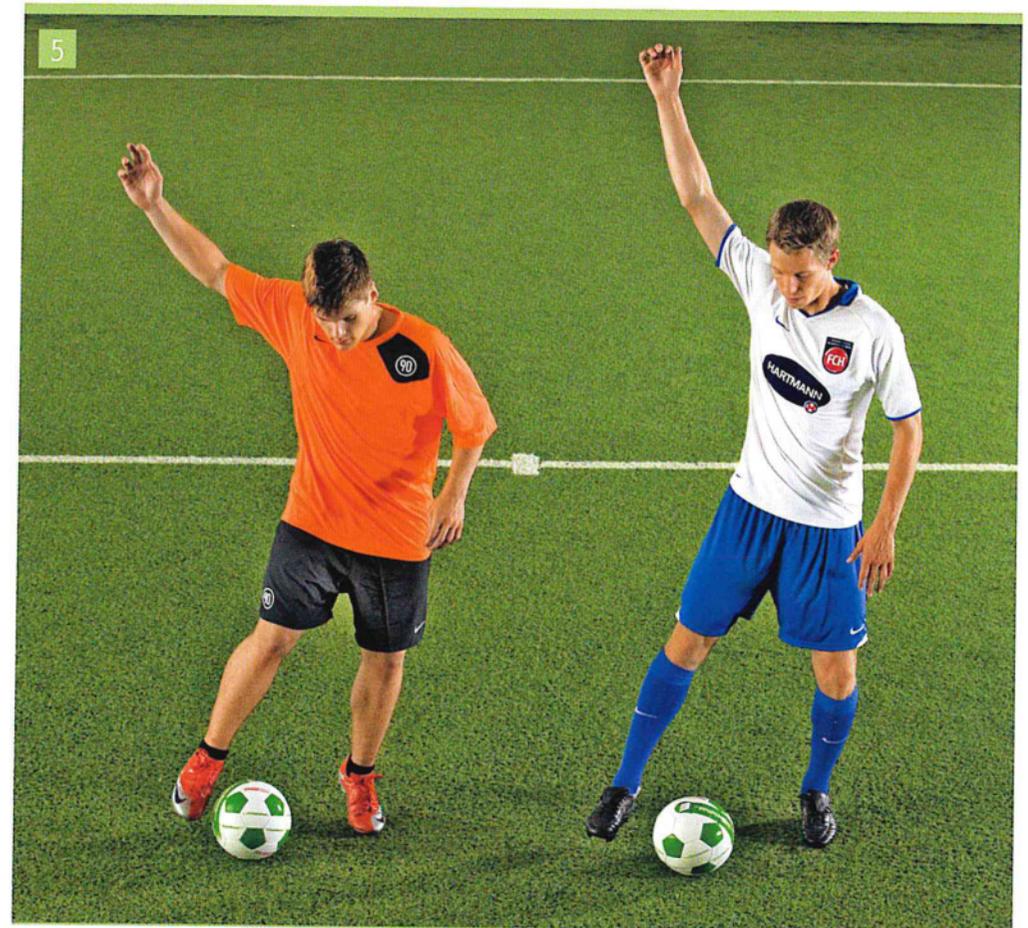


## Steigerungen

- Variieren Sie die Ansagen wie in der Übung »Wechseldribbling« (Seite 104).
- Führen Sie die Übungen im Rückwärtslaufen aus.
- Der jeweilige Ansager bestimmt die Laufrichtung durch seine eigene Ausführung, während er die nächste Übung ansagt. Der Partner macht so schnell wie möglich mit (z. B.: Sie sagen »2« an und laufen rückwärts. Ihr Partner muss nun die Übung 2 im Rück-

wärtslaufen ausführen, ehe Sie sie auch ausführen dürfen. Wenn Sie vor ihm mit der Ausführung beginnen, kann er sich die Übung von Ihnen abschauen).

5–8 Sie bauen zusätzlich Aufgaben für die Arme ein, die Sie durch eine zweite Ansage angeben. Beispiel: Die Übungen werden durch Zahlen angesagt, die Handaufgaben durch Namen: Ronaldo = vorwärts kreisen links; Messi = vorwärts kreisen rechts;



## Das meint der Profi

»Life Kinetik ist für mich zu einem weiteren wichtigen Baustein und Handwerkszeug meiner täglichen Trainingsarbeit mit den Profispielern geworden. Ich setze Life Kinetik vor allem im Individual- und Kleingruppentraining ein, um kognitive und motorische Prozesse miteinander zu verbinden. Endziel ist immer die Verbesserung von Koordination, Wahrnehmungs- und Handlungsschnelligkeit auf dem Platz.«  
*Rainer Schrey, Chef-Athletik-Trainer beim FSV Mainz 05*

Kaka = rückwärts kreisen links; Ribéry = rückwärts kreisen rechts. In diesem Beispiel wurde »Messi« angesagt.

- Sie stehen Ihrem Partner gegenüber und beginnen ohne Ansage mit einer Übung im Rückwärtslaufen. Ihr Partner muss die Übung im Vorwärtslaufen nachmachen. Wenn Sie die Richtung ändern, muss auch er schnellstmöglich darauf reagieren. Nach kurzer Zeit sagt er an und Sie müssen ihn kopieren.
- Wie eben, aber jetzt läuft der Nachahmer in die entgegengesetzte Richtung (vorwärts = vorwärts, nach links = nach rechts).
- Sie zählen zusätzlich laut die Ballkontakte mit den Varianten von Seite 28 (»Denk-Jonglieren«).





## Achter-Dribbling

Bei dieser Übung spielen wieder mehrere Effekte eine Rolle. Neben der Verbesserung des beidbeinigen Dribblings und der Informationsverarbeitung steht hier die richtige Strategie im Vordergrund, also schnell wahrnehmen und die richtige Entscheidung fällen.

### Basisübung

Sie kennzeichnen mit zwei Markierungen die Mittelpunkte der beiden Kreise einer liegenden Acht. Der Abstand zwischen den Markierungen beträgt ca. 5 m.

**1 + 2** Ihr Partner und Sie bewegen sich entsprechend der gedachten Linie dieser Acht um die Markierungen, wobei Sie abwechselnd ansagen, wie der Ball zu führen ist. Es gibt folgende Möglichkeiten: mit der Innenseite (= Übung 1), der Außenseite (= Übung 2), der Sohle des der Kreismitte zugewandten Beins (= Übung 3) und der Sohle des dem Kreisäußeren zugewandten Beins (= Übung 4).

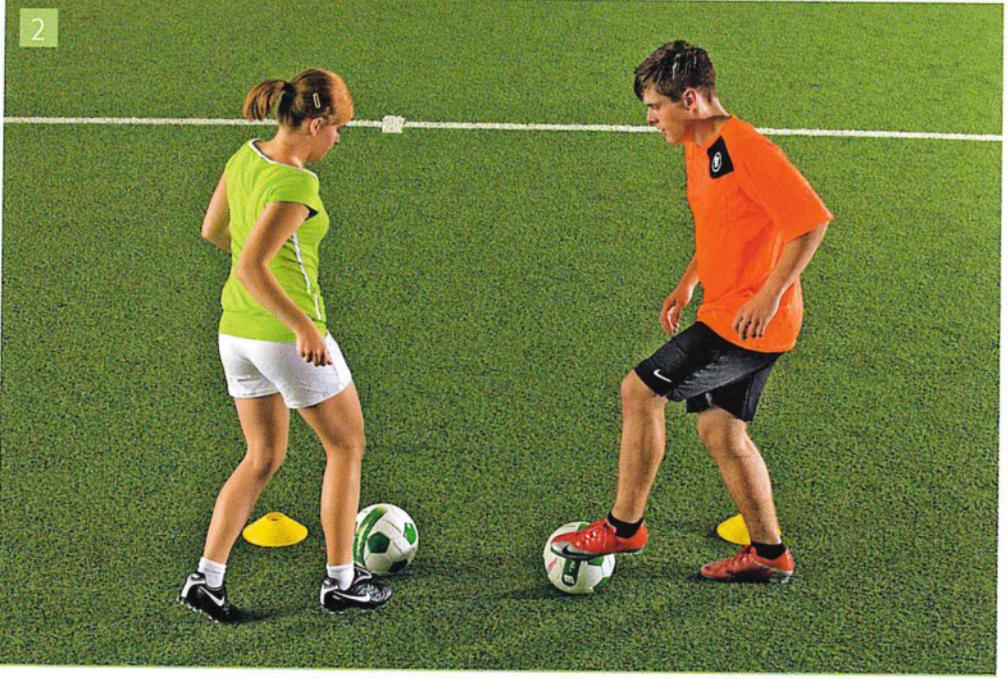
### Das meint der Profi

»Life Kinetik ist eine spannende Abwechslung. Wir lachen sehr viel und lernen trotzdem eine Menge neuer Bewegungskombinationen, die uns dann im Training und Spiel helfen, schneller zu reagieren.«  
*Dede, 2-facher Deutscher Meister, Brasilianischer Pokalsieger, ehemaliger brasilianischer Nationalspieler, Erstligaspieler in Brasilien, Deutschland und der Türkei*

Auf diese Weise sind Sie gezwungen, beim Wechsel von einem Kreis in den anderen das Bein zu wechseln. Beide Partner starten in der Mitte zwischen den Markierungen in die gleiche Richtung, aber einer in den oberen Kreis und einer in den unteren. Ziel ist es, den Partner einzuholen. Sie geben abwechselnd Kommandos, wobei es neben den Zahlen auch noch die Ansagen »vorwärts« (= Obst) und »rückwärts« (= Gemüse) gibt, z. B. bedeutet »2 Gurken« die Acht mit der Außenseite rückwärts zu laufen. Sagen Sie also in der Vorwärtsbewegung »rückwärts« an, wird der Jäger plötzlich zum Gejagten. Durch geschicktes Ansagen können Sie Ihren Partner überlisten.

### Steigerungen

- Sie variieren die Ansagen wie in der Übung »Wechseldribbling« (Seite 104).
- Sie bauen halbe Drehungen mit ein. Vorwärts mit vorheriger einmaliger halber Drehung = Sportarten und rückwärts mit halber Drehung = Berufe. Auf diese Weise dreht sich die Laufrichtung um.
- Sie erweitern die Ansagevarianten durch Hinzunahme von ganzen Drehungen. Je nach Reaktionszeit kann der Ansager dadurch Zeit gewinnen, obwohl sich die Laufrichtung nicht ändert. Ganze Drehung nach links = Werkzeuge und ganze Drehung nach rechts = Sportgeräte.
- Zusätzlich bauen Sie Armbewegungen ein, wie am Ende der Übung »Ansage-Dribbling« (Seite 108).



## Blind-Torschuss

Viele Fußballer glauben, dass beim Torschuss die Geschwindigkeit des Schusses entscheidend sei, dabei ist es viel wichtiger, genau zu zielen. Exaktes Zielen auch in schwierigen Situationen heißt die Devise. Da die Umstände häufig so sind, dass man das Ziel im Moment des Schusses nicht genau sieht, ist die Orientierungsfähigkeit ein mindestens ebenso wichtiger Faktor.

### Basisübung

Sie brauchen mindestens drei Ziele (am besten ist es, ein Tor mithilfe von Seilen in drei Segmente zu unterteilen).

- 1 Sie als Schütze stehen mit dem Rücken zum Ziel. Ihr Partner spielt Ihnen den Ball zu und sagt Ihnen mithilfe von Namen an, in welche Richtung Sie sich drehen müssen (Männernamen = links, Frauennamen = rechts).
- 2 Sobald Sie sich drehen, um aus der Drehung, ohne auf das Ziel zu sehen, zu schießen, sagt Ihr Partner mit einer Zahl von 1 bis 3 an, auf welches Ziel Sie schießen sollen. Nach drei Schüssen wird getauscht.

### Steigerungen

- Sie bewegen sich, ohne auf das Ziel zu sehen, um 5 m nach links oder rechts, bevor der Pass kommt.



- Sie schließen die Augen, drehen sich einmal um 360°, warten, bis Ihr Partner einen Namen ansagt, und öffnen dann erst die Augen.
- Die Ziele werden verkleinert oder ihre Anzahl wird erhöht.
- Variieren Sie ständig die Ansagen oder erhöhen Sie die Anzahl der gleichzeitig möglichen Ansagen immer weiter (siehe »Pass-Melder«, Seite 90).
- Führen Sie die Übung mit einer Augenklappe auf dem dominanten Auge durch (siehe Seite 21).
- Wenn der Partner zusätzlich einen Arm hebt, muss sich der Schütze genau entgegengesetzt der Ansage drehen.

## Das meint der Profi

»Ich freue mich jede Woche auf Life Kinetik und verzichte dafür gerne mal auf einen freien Tag. Aber nicht nur, weil es Spaß macht, sondern weil ich mir sicher bin, dass ich dadurch besser werde. Ich merke, dass ich in schwierigen Situationen eher die Ruhe bewahre.«

*Jakub »Kuba« Blaszczykowski, Kapitän der polnischen Nationalmannschaft, 2-facher Fußballer des Jahres in Polen, Polnischer Meister, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler*



## Ziel-Torschuss

Je flexibler Sie in der Ausführung eines Torschusses sind, desto eher wird Ihnen dieser auch gelingen, wenn Sie keine optimalen Bedingungen vorfinden. Gleichzeitig spielt dabei auch die Entscheidungs- und Handlungsgeschwindigkeit eine große Rolle. Durch diese Übung lernen Sie, in sehr kurzer Zeit umzudenken und einen neuen Plan in die Tat umzusetzen.

### Basisübung

Sie brauchen zehn verschiedene Ziele, die entsprechend gekennzeichnet sind. Ideal sind

Markierungshauben in verschiedenen Farben, die mit Zahlen markiert sind.

Sie können auch aus buntem Pappkarton mit aufgemalten Zahlen dachähnliche Reiter basteln. Die Markierungen werden im Abstand von ungefähr 0,5 bis 1 m zueinander versetzt aufgestellt.

**1 + 2** Sie bewegen sich aus einer Entfernung von ca. 20 m mit einem Ball am Fuß auf die Ziele zu. Etwa 15 m vor den Zielen gibt Ihnen Ihr Partner eine Farbe oder eine Zahl an. Sofort versuchen Sie, die genannte Markierung zu treffen. Dann ist Ihr Partner an der



Reihe. Bitte bedenken Sie aber: Zielgenauigkeit geht vor Wucht!

### Steigerungen

- Sie sagen zusätzlich mit »links« oder »rechts« an, mit welchem Fuß zu schießen ist.
- Sie weisen den Zahlen oder Farben das Schussbein zu (z. B.: gerade Zahlen und helle Farben bedeuten rechtes, ungerade Zahlen und dunkle Farben linkes Bein).
- Sie spielen mit einer Finte Ihren Partner aus und schießen sofort entsprechend der Ansage Ihres Partners auf die Ziele.
- Ihr Partner zeigt die Richtung der Finte an und bestimmt dadurch das Schussbein.

### Das meint der Profi

»Dieses Trainingskonzept bietet hervorragende Möglichkeiten auch an Tagen mit geplanter physisch niedriger Belastung sinnvolle Trainingseinheiten zu gestalten. Gerade mit den fußballspezifischen Variationen bleibt der Fokus der Mannschaft hoch. Die Herausforderung lässt sich flexibel, selbst bei hochbegabten Technikern, hochhalten.«

*Andreas Beck, Athletik-Trainer BV Borussia Dortmund, Life Kinetik-Trainer*



## Störungs-Torschuss

Außer bei einem Freistoß werden Sie so gut wie nie schießen können, ohne durch einen Gegenspieler gestört zu werden. Meistens lassen sich diese widrigen Bedingungen nicht einplanen, sondern man ist gezwungen, blitzschnell zu handeln. Dabei ist wieder die richtige Wahrnehmung wichtig. Beides wird durch diese Übung trainiert.

### Basisübung

Sie benötigen Ziele, wie in den beiden vorangegangenen Übungen dargestellt: also entweder Segmente, die mit Begriffen belegt werden, oder farbige Zahlen-Pylonen, um mit Zahlen und Farben anzusagen. Natürlich kann man auch beides verwenden.

**1 + 2** Sie laufen mit dem Ball am Fuß aus ca. 20 m Entfernung zu den Zielen auf Ihnen mit dem Rücken zu den Zielen stehenden Partner zu. Dieser hat mehrere durch Farbe oder Design unterscheidbare Fußbälle vor sich am Boden liegen und weitere zwei verschiedenfarbige kleine Bälle in jeder Hand.

### Das meint der Profi

»Tolle neue Anregungen, die nicht nur für Fußballer oder generell Sportler hoch interessant sind, sondern jedem Menschen weiterhelfen.«

*Bernhard Trares, Deutscher Pokalsieger, 464 Bundesligaspiele, 62 Tore, Fußballtrainer*

Sie weisen den Fußbällen zwei unterschiedliche Handlungen zu:

- Design 1: Das Zuspiel dieses Balles bedeutet, dass Sie mit Ihrem Ball, den Sie am Fuß dribbeln, sofort auf das Tor schießen müssen, bevor der zugespielte Ball Sie erreicht.
- Design 2: Sie müssen diesen zugespielten Ball umkurven, er stellt also nur ein Hindernis dar.

Wirft Ihr Partner Ihnen mit der Hand einen kleinen Ball zu, versuchen Sie diesem ebenfalls auszuweichen. Wenn er ein Ziel ansagt (mit Begriffen, Zahlen oder Farben), schießen Sie sofort. Danach ist Ihr Partner an der Reihe.

### Steigerungen

- Sie müssen die Ihnen zugeworfenen Bälle fangen und zurückwerfen.
- Versuchen Sie, die Ihnen zugespielten Fußbälle, die als Hindernisse dienen sollen, mit einer Finte auszuspielen, die Ihr Partner auch ansagen kann (siehe hierzu die Variationen der Übungen »Finten-Signal« auf Seite 97 und »Finten-Duell« auf Seite 100).
- Ihr Partner sagt an, mit welcher Hand Sie die Ihnen zugeworfenen Bälle fangen müssen.
- Ihr Partner spielt und wirft zwei Bälle gleichzeitig.
- Sie variieren die Ansagen, die Geschwindigkeit des Zuspiels und die Flugkurve der Bälle.





# Übungen für das Gruppen- oder Mannschaftstraining

Der besondere Reiz am Fußballtraining ist die Gratwanderung zwischen der individuellen Förderung der Spieler und dem Formen einer gut funktionierenden Mannschaft. Life-Kinetik-Übungen unterstützen das Teambuilding. Die folgenden Übungen können mit Gruppen ab vier Spielern bis hin zu ganzen Mannschaften durchgeführt werden. Die Übungen trainieren in erster Linie die »Fußball-Grundrechenarten« Passen, Dribbling, Fintieren und Schießen, können aber auch im Ausdauer- oder Schnelligkeitstraining eingesetzt werden. Zudem finden Sie Strategieübungen, deren Ziel es ist, durch findige Ideen und geschickte Auslegung der Regeln die gestellte Aufgabe bestmöglich zu bewältigen. Viel Spaß dabei!



## Pylonen-Haus

Diese Übung macht allen Fußballern Spaß. Sie schulen damit die enge Ballkontrolle, ohne auf den Ball zu sehen, und die Reaktionsfähigkeit. Zudem kombinieren Sie eine regelmäßige Beinbewegung (Laufen und Ballführen) mit einer unregelmäßigen Oberkörperbewegung (Pylonen aufnehmen und ablegen). Außerdem verbessern Sie auch das periphere Sehen und die Verarbeitungsgeschwindigkeit von sich rasch ändernden Situationen.

### Organisation

1 Sie benötigen ein der Personenzahl angemessenes Spielfeld: je Spieler ca. 1 m Seitenlänge, bei zehn Spielern also 10 × 10 m. In den vier Ecken kennzeichnen vier Markierungen je ein kleines Quadrat (1 × 1 m). Im übrigen Spielfeld werden je Spieler mindestens vier unterscheidbare Markierungshauben

oder Pylonen frei verteilt. Alle Spieler haben einen Ball am Fuß und werden gleichmäßig den vier Eckquadraten, den »Häusern«, zugeordnet.

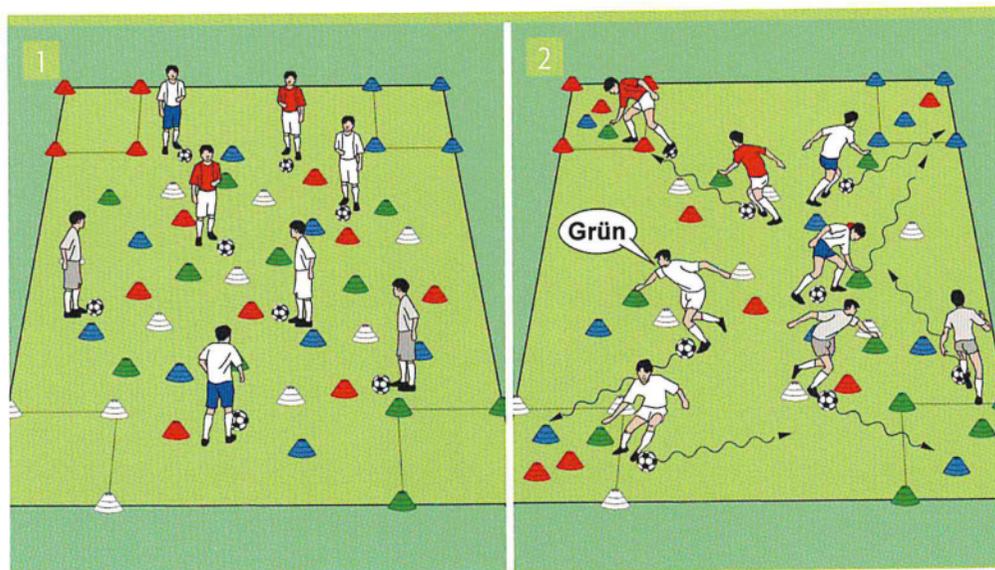
### Basisübung

Bestimmen Sie durch Ansagen, welche Pylonen genommen werden dürfen (z. B. Banane = rote Pylone, Birne = gelbe Pylone usw.).

2 Auf Kommando müssen Sie balldribbelnd schnellstmöglich die genannten Pylonen einzeln in Ihr Haus bringen. Bei jeder neuen Ansage müssen alle ihre Pylonen fallen lassen und die nächste suchen. Welches Team schafft die meisten Pylonen?

### Variante

3+4 Wenn sich alle Pylonen in den Häusern befinden, ist eine Umkehrung des Spiels möglich. Nach den gleichen Regeln muss



nun das Haus so schnell wie möglich geleert werden. Sie dürfen aber die Pylonen nur in einem der anderen Häuser ablegen. Um zu gewinnen, müssen Sie darauf achten, in welchem Haus die wenigsten Pylonen sind, und Ihre dann dort platzieren. Nach einer gewissen Zeit wird gezählt, wer die wenigsten Pylonen im Haus hat. Da am Ende die Pylonen mit der eigenen Farbe doppelt zählen, ist viel Umsicht gefragt.

### Kreativideen

Das Spiel lebt davon, dass anfangs fast keine Regeln aufgestellt werden. So wird die Kreativität der Spieler gefördert. Als Spielleiter greife ich ein, wenn eine neue Idee eines Spielers dazu führt, dass das Spiel uninteressant wird. Dann untersage ich diese Handlungsweise. Um die Kreativität zu belohnen, bleiben alle Punkte, die bis zu diesem Zeitpunkt mit der neuen Idee gemacht wurden, erhalten. Eine solche Idee

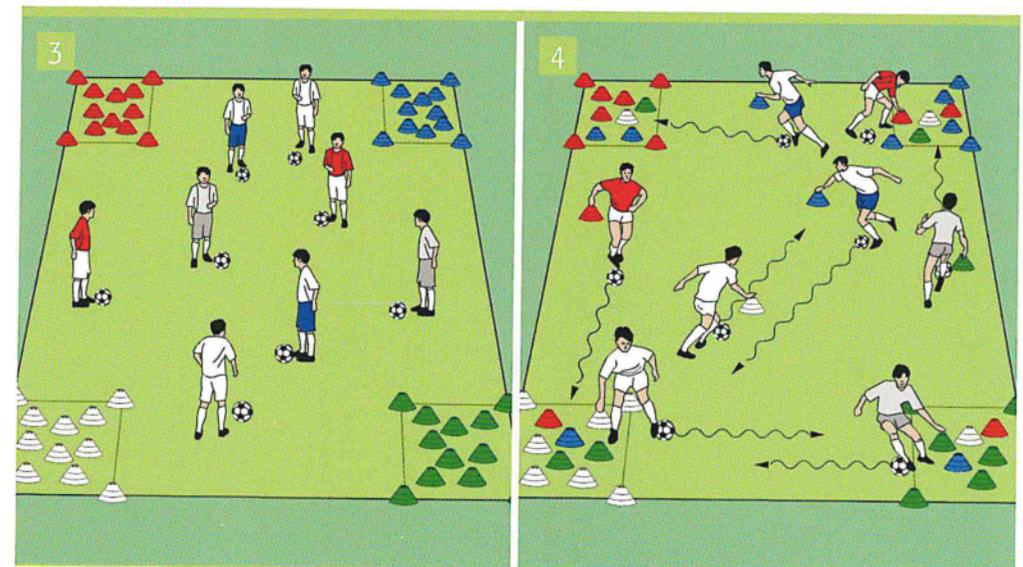
wäre z.B., das Gegnerumklammern, um ihn am Weiterspielen zu hindern. Das ist aber im Fußball nicht erlaubt und muss daher sofort unterbunden werden. Der Spieler und sein Team dürfen aber nicht bestraft werden, weil nicht ausdrücklich gesagt wurde, dass die Fußballregeln gelten.

Hier einige Ideen, die auftauchen könnten:

- Pylonen innerhalb des Teams zuwerfen
- Pylonen mit dem Fuß schießen
- Gegnern die Pylonen abnehmen
- Pylonen den anderen Häusern entnehmen
- das eigene Haus verteidigen
- das gegnerische Haus blockieren
- dem Gegner den Ball wegstoßen

### Steigerungen

- Eine Pylone erhält mehrere Bezeichnungen (z.B: rot = 1 oder Banane oder Zange etc.)
- Pylonen mit der Hausfarbe zählen doppelt.
- Ein Ball verlässt das Feld = Punktabzug.



## Pylonen-Ziel

Diese Übung hat als fußballerisches Primärziel das Lösen des Blickes vom Ball. Sie trainieren auch die rasche Auffassungsgabe, das periphere Sehen und das schnelle Umsetzen der wahrgenommenen Signale.

### Organisation

- Die Spieler bewegen sich in einem Viereck. Die Größe des Spielfelds reguliert den Schwierigkeitsgrad: Je kleiner das Feld, desto schwieriger ist die Ballkontrolle, je größer, desto mehr ist das periphere Sehen gefragt. Sie platzieren wieder verschiedenfarbige Markierungen (z.B. Pylonen) im Feld, für je vier Spieler drei Markierungen der gleichen

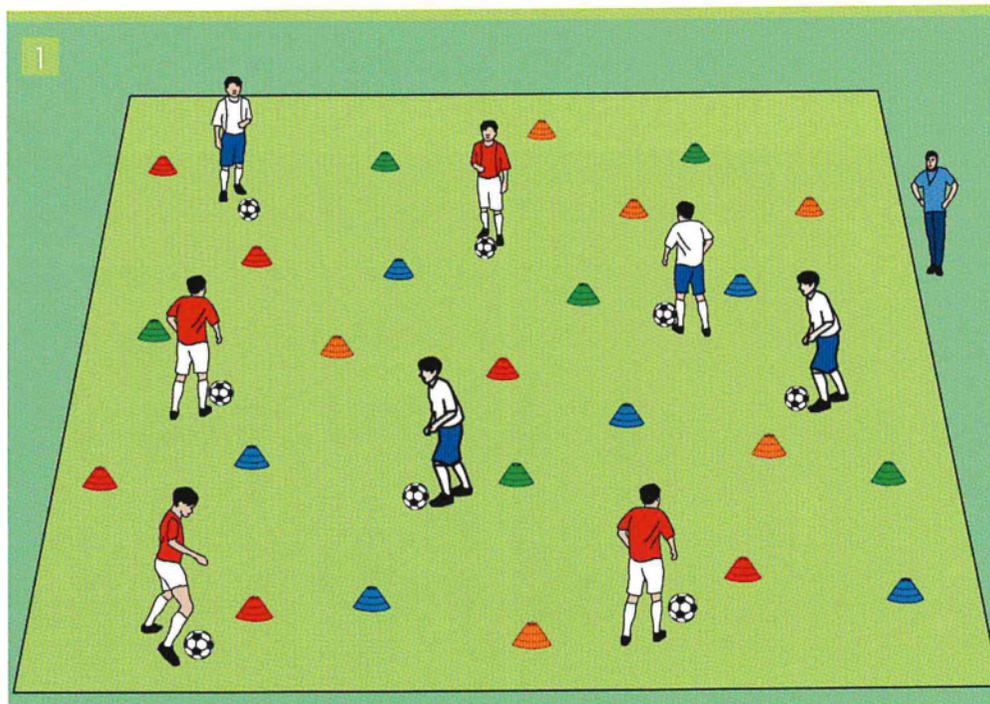
Farbe. Teilen Sie sich in gleich große Gruppen auf.

### Basisübung

- Jeder hat einen Ball am Fuß und versucht, so schnell wie möglich nach dem Kommando eine angesagte Pylone zu erreichen und aufzunehmen. Jede erreichte Markierung zählt einen Punkt. Dann legen Sie die Pylone wieder ab und beginnen den nächsten Durchgang. Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte erreicht?

### Kreativideen

Es sollten nicht zu viele Regeln aufgestellt werden, um die Kreativität der Spieler nicht einzu-



schränken. Der Spielleiter entscheidet, welche Ideen er verbietet und welche er akzeptiert, sobald sie angewendet werden:

- Pylonen den Mitspielern zuwerfen
- Pylonen mit dem Fuß in Richtung der Mannschaftskameraden schießen
- Gegnern die Pylonen abnehmen
- die Gegner blockieren
- den Gegnern den Ball wegstoßen

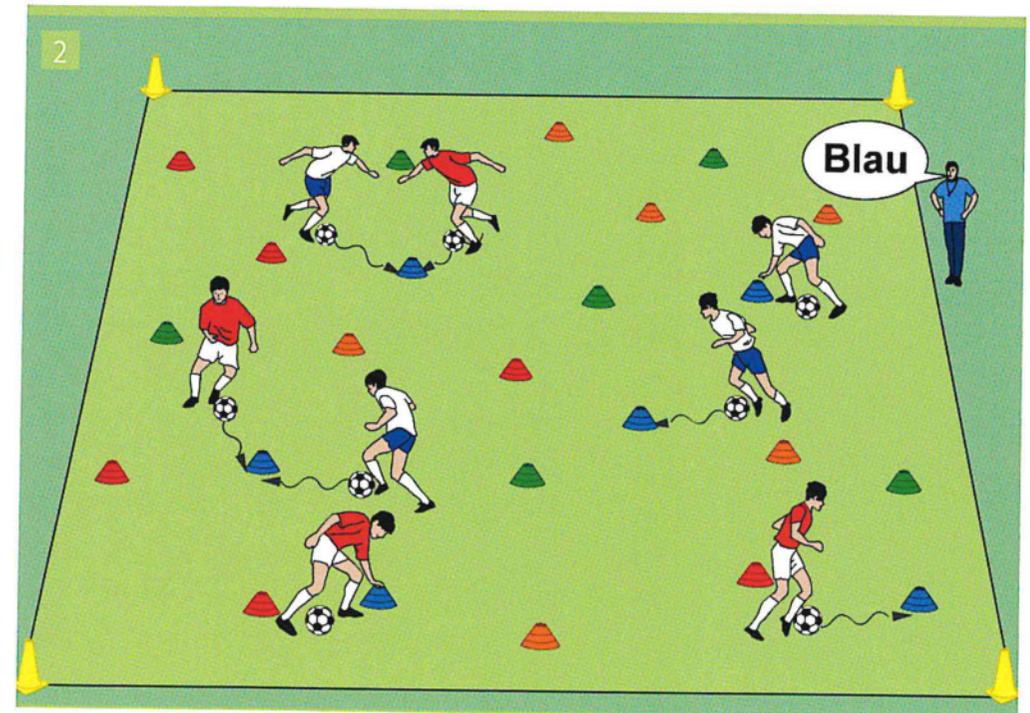
### Steigerungen

- Zuweisung mehrerer Kommandos für eine Pylone (z. B. rot = 2, Tanne oder Albert)
- Es dürfen mehrere Pylonen gleichzeitig eingesammelt werden.
- Verlässt ein Ball das Feld, wird ein Punkt abgezogen.

### Das meint der Profi

»Life Kinetik zwingt einen dazu, flexibel auf äußere Reize zu reagieren. Die Variationsbandbreite scheint unendlich zu sein. Besonders interessant ist für mich, dass dabei auch ein Augentraining fester Bestandteil ist. Schade, dass es das zu meiner Zeit als Spieler noch nicht gegeben hat, sonst hätte ich sicherlich noch mehr Tore erzielt.«

*Michael Preetz, Manager Hertha BSC Berlin, 7-facher deutscher Nationalspieler (3 Tore), Bundesliga-Torschützenkönig 1999, 510 Bundesligaspiele, 177 Tore*



## Reihenfolge-Pass

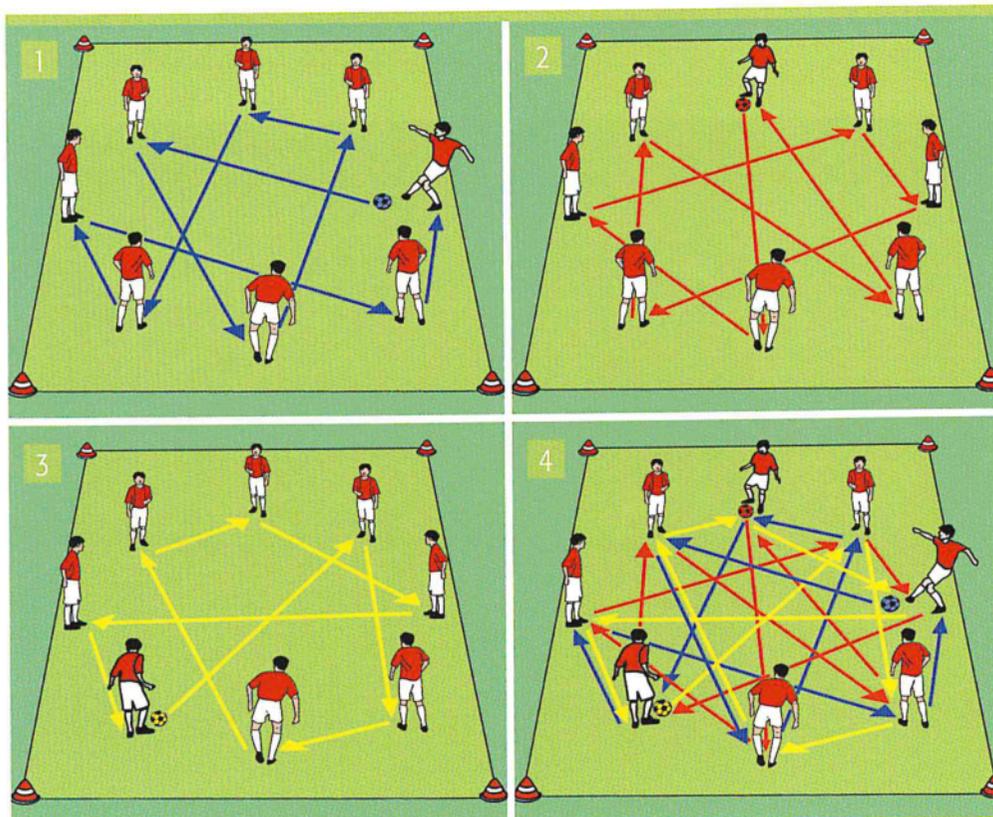
Wichtig ist zweifellos ein exaktes, scharfes Passspiel. Dazu gehört neben der technischen Fertigkeit auch das Einschätzen der Laufwege der Mitspieler und Gegner. Je mehr Informationen Sie wahrnehmen und verarbeiten können, desto geringer ist die Fehlerquote.

### Organisation

Bilden Sie in Gruppen zu sechs bis zehn Spielern je einen Kreis. Außerdem benötigen Sie drei Bälle, die farblich oder vom Design her gut voneinander zu unterscheiden sind.

### Basisübung

- 1 Legen Sie eine Passreihenfolge fest, indem Sie sich im Stand den ersten Ball (= blaue Pfeile) so zuspielen, dass jeder genau einmal den Ball bekommt (Tipp: Bei der ersten Runde hebt jeder, der den Ball gespielt hat, den Arm). Merken Sie sich, wem Sie den Ball zugespült und von wem Sie ihn erhalten haben.
- 2 Die Übung mit dem zweiten Ball (= rote Pfeile) in anderer Reihenfolge ausführen.
- 3 Der dritte Ball bestimmt dann die gelbe Reihenfolge.



4 Lassen Sie alle drei Bälle entsprechend der festgelegten Reihenfolgen zirkulieren.

### Steigerungen

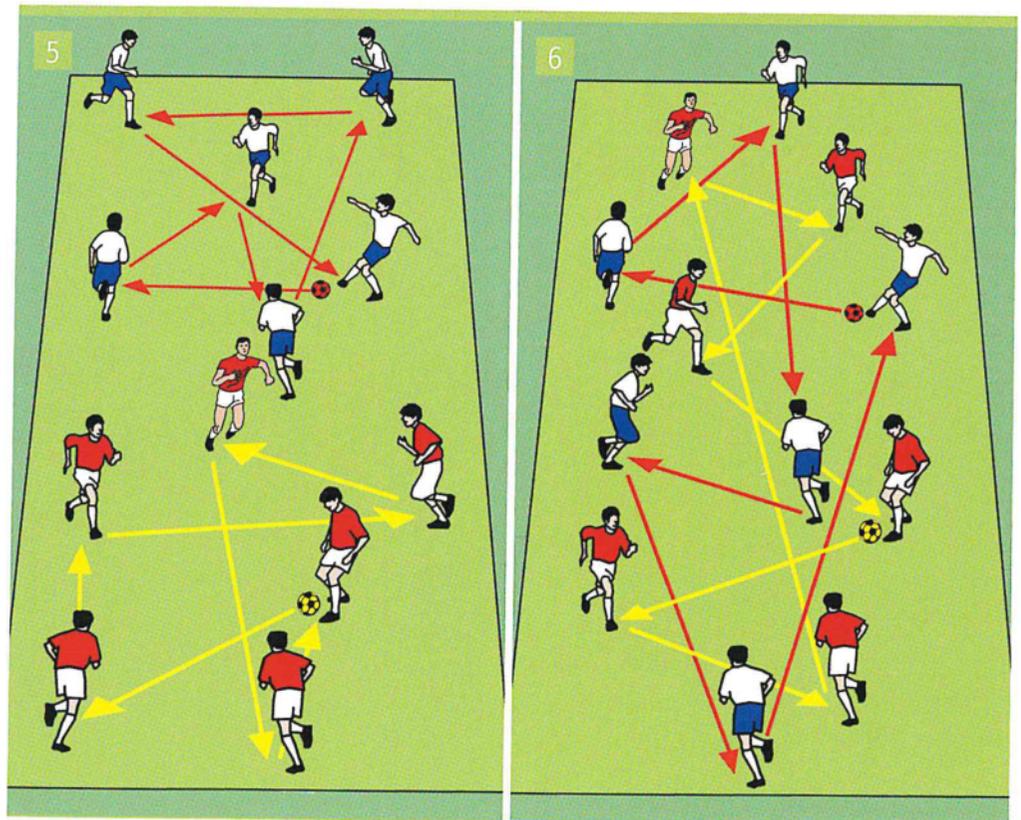
5 Geben Sie den Kreis auf und bewegen Sie sich durcheinander, erst mit zwei Bällen, dann mit allen dreien, wobei jede Gruppe noch unter sich bleibt. Wichtig: Spielen Sie sich den Ball erst nach Blickkontakt zu!

6 Alle Spieler laufen durcheinander, versuchen aber die Reihenfolge innerhalb der Gruppe beizubehalten. Spielen Sie Ihre Pässe erst nach Blickkontakt.

### Das meint der Profi

»Ich finde Life Kinetik super! Es wird ganz spielerisch gelernt und ist dadurch speziell für Kinder sehr erfolgreich anzuwenden. Aber auch wir haben eine Menge Freude bei der Arbeit. Gerade für die koordinativen Fähigkeiten ist es sehr wichtig, so geschult zu werden.«

*Roman Weidenfeller, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Torhüter, Bundesligaspieler*



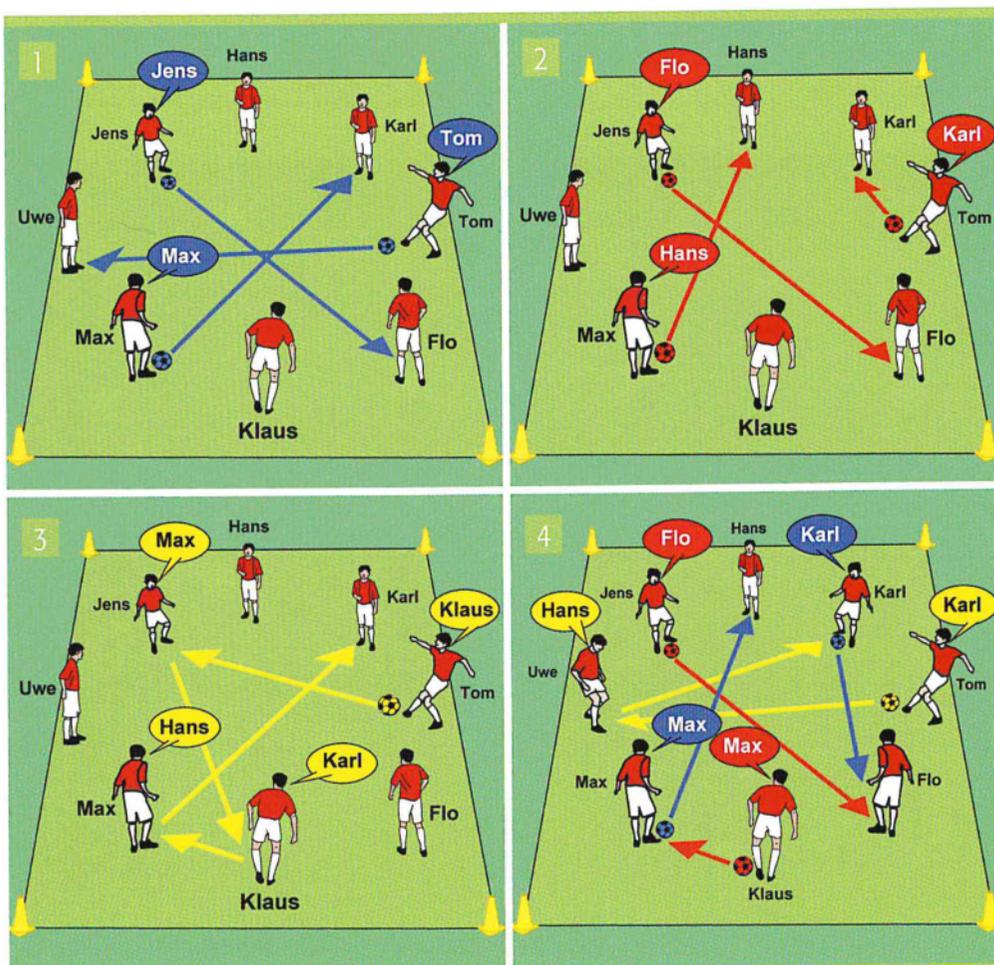
## Namen-Pass

Mit dieser Übung trainieren Sie das saubere Passen nach Blickkontakt und das periphere Sehen. Es kommt zu Verwechslungen, die allen Beteiligten Spaß machen. Aber auch die räumliche und akustische Wahrnehmung verbessert sich dabei. Den Schwierigkeitsgrad bestimmen Sie u. a. durch die Art des Zuspiels. Anfangs können Sie die Bälle noch annehmen,

aber im Laufe der Zeit sollten sie immer öfter direkt gespielt werden. Es ist auch möglich eine konkrete Vorgabe zu geben (z. B. zwei Kontakte).

### Organisation

Teilen Sie sich in Gruppen zu sechs bis zehn Spielern auf, wobei jede Gruppe drei gut zu unterscheidende Bälle benötigt. Bilden Sie einen Kreis und geben Sie sich irgendwelche Fantasienamen.



## Basisübung

- 1 Passen Sie sich alle drei Bälle gleichzeitig zu, während Sie Ihren eigenen Namen sagen. Je ausgefallener die Namen sind, desto einfacher wird die Übung, weil man sich markante Namen leichter merken kann.
- 2 Nach ein paar Minuten verändern Sie die Übung dahingehend, dass Sie beim Pass den Namen des Passempfängers ansagen.
- 3 In der dritten Version wird beim Pass der Name desjenigen genannt, der als Nächster den Ball bekommen soll. Der Passempfänger muss diesem Spieler den Ball zuspielen und ihm wiederum ansagen, wohin er als Nächstes zu spielen hat. Diese Version sollten Sie anfangs mit nur einem Ball praktizieren.
- 4 Nun ordnen Sie den Bällen die drei Aufgaben zu (eigener Name, Empfängername, nächster Empfänger) und spielen alle drei Versionen gleichzeitig. Als einfachere Zwischenlösung können Sie auch zuerst nur zwei Versionen zusammen zulassen (eine der beiden wird mit zwei Bällen gespielt).

## Steigerungen

- Lösen Sie den Kreis auf und bewegen Sie sich frei im Feld (getrennt nach Gruppen).
- Alle Gruppen laufen durcheinander, bleiben aber beim Passen innerhalb ihrer Gruppe.
- Jeder Spieler bekommt zwei Namen. Wird der erste Name genannt, muss mit links zugespült werden, beim zweiten Namen mit rechts.
- Steigern Sie die Anzahl der Namen oder Bezeichnungen.

## Das meint der Profi

»Dank Life Kinetik kann ich mich jetzt noch besser konzentrieren, und meine Wahrnehmung für schnelle Handlungen und Situationen als Stürmer ist gestiegen!«  
*Alexander Frei, 84-facher Schweizer Nationalspieler (42 Tore), 3-facher Schweizer Meister, 3-facher Schweizer Cupsieger, Erstligaspieler in Frankreich, Schweiz und Deutschland*

## Satelliten-Dribbling

Bei einem Dribbling im Höchsttempo ist es besonders wichtig, den Überblick zu behalten, um den richtigen Zeitpunkt für ein Abspiele oder einen Torschuss nicht zu verpassen. Mithilfe dieser Übung lernen Sie, Vorgaben schnellstmöglich in die richtige Handlung umzusetzen.

## Organisation

Sie markieren ein Spielfeld mit 1 m Seitenlänge pro Spieler (bei zehn Spielern also 10 × 10 m). An den vier Seiten stehen im Abstand von 10 m (je nach gewünschter körperlicher Belastungsstufe kann der Abstand auch variiert werden) acht Markierungshauben, je zwei mit der gleichen Farbe, wobei diese nicht nebeneinander stehen dürfen.

## Basisübung

Es werden zwei Mannschaften eingeteilt und eine Beobachterreihenfolge für alle Spieler festgelegt. Alle dribbeln mit Ball in dem Feld, ohne sich gegenseitig zu behindern.

## Das meint der Profi

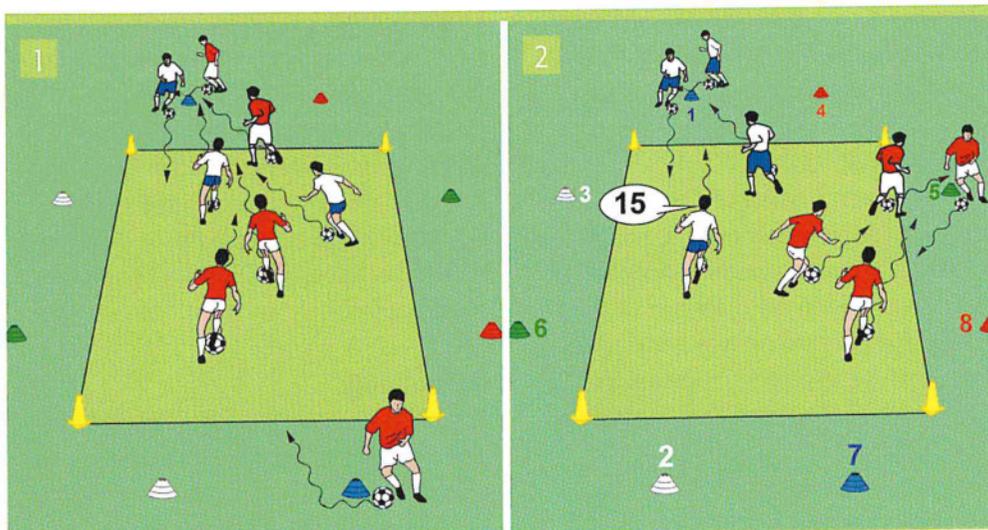
»Life Kinetik ist eine interessante Sache und macht sehr viel Spaß. Man merkt von Mal zu Mal, dass man Fortschritte macht. Wenn es am Ende uns alle ein wenig weiterbringt, dann hat es doch geholfen!«  
*Patrick Owomoyela, 11-facher deutscher Nationalspieler, 2-facher Deutscher Meister, 2-facher Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler*

1 Der Spieler, der an der Reihe ist (= der Beobachter), umdribbelt, wenn er es für richtig hält, eine beliebige Markierungshaube und beobachtet dann die anderen. Diese müssen schnellstmöglich um die zweite gleichfarbige Markierung herumdröbbeln und ins Feld zurückkehren. Der Beobachter stellt fest, zu welcher Mannschaft der letzte »Rückkehrer«

gehört. Dieses Team erhält einen Punkt. Welches Team hat nach ein, zwei Runden weniger Punkte?

## Steigerungen

- Sie weisen den Markierungen die Zahlen 1 bis 8 zu, die der Beobachter ansagt.
  - Der Beobachter sagt eine zweistellige Zahl an. Die zwei Markierungen mit den Ziffern dürfen benutzt werden (z. B. 15 = Markierung 1 oder 5 umdribbeln).
  - Wie eben, aber jetzt müssen beide Markierungen nacheinander umdribbelt werden.
- 2 Wie eben, aber jetzt muss Mannschaft A die Markierung mit der ersten Ziffer und Mannschaft B die mit der zweiten Ziffer umdribbeln (15 = Mannschaft A dribbelt um die 1, Mannschaft B um die 5).
- Benutzen Sie andere Ansagen wie Städtenamen, Fußballer, Obst, Gemüse, Tiere, Automarken usw.



## Sudoku-Dribbling

Durch diese Übung lassen sich alle Formen des Dribblings mit Richtungsänderungen verbessern. Gleichzeitig wird das schnelle Umsetzen von Signalen aus der Logik- und Gestalthälfte in Kombination mit der visuellen Wahrnehmung gesteigert. Bei entsprechender Übungsansage lassen sich auch konditionelle Komponenten wie Grundlagenausdauer oder Inhalte des Schnelligkeitstrainings in die Übung integrieren.

### Organisation

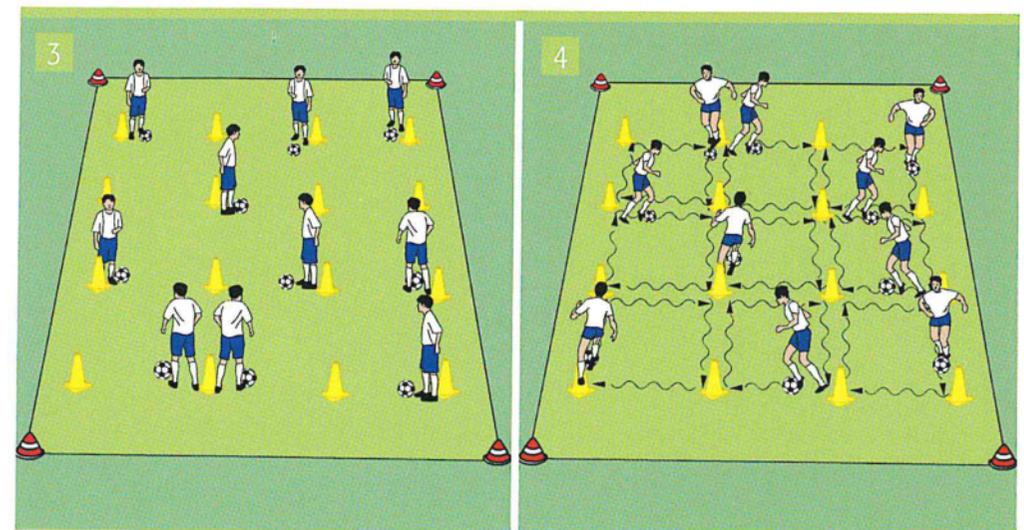
3 Eine gute Organisationsform ist das **Sudoku-Quadrat**. Es werden 16 Markierungen im Abstand von je 5–6 m so aufgestellt, dass ein großes Quadrat mit neun kleinen Quadraten entsteht. Je zwei Spieler besetzen gegenüberliegende Hauben eines Quadrats. So können 18 Spieler gleichzeitig auf wenig Raum (15 × 15 m) trainieren.

(Theoretisch können sogar bis zu 54 Spieler üben, wenn die Diagonalen der Quadrate mit genutzt werden.)

### Basisübung

4 Zuerst geht es um Richtungsänderungen um 90° (Vierteldrehungen). Sie bewegen sich im Uhrzeigersinn in Ihrem Quadrat von Markierung zu Markierung und versuchen, an den Markierungen eine der folgenden Techniken durchzuführen:

- Den Ball mit der rechten Außenseite nach rechts spielen und mit der linken Innenseite nach rechts wegnehmen (= Außenseite).
- Den Ball mit der linken Innenseite nach rechts spielen und mit der rechten Außenseite nach rechts wegnehmen (= Innenseite).
- Den Ball mit der linken Sohle hinter dem rechten Bein vorbeiziehen und mit der rechten Außenseite nach rechts wegnehmen (= Fußsohle).



- Den Ball mit der linken Fußspitze vor dem rechten Bein nach rechts rollen und mit der rechten Außenseite nach rechts wegnehmen (= Fußspitze).

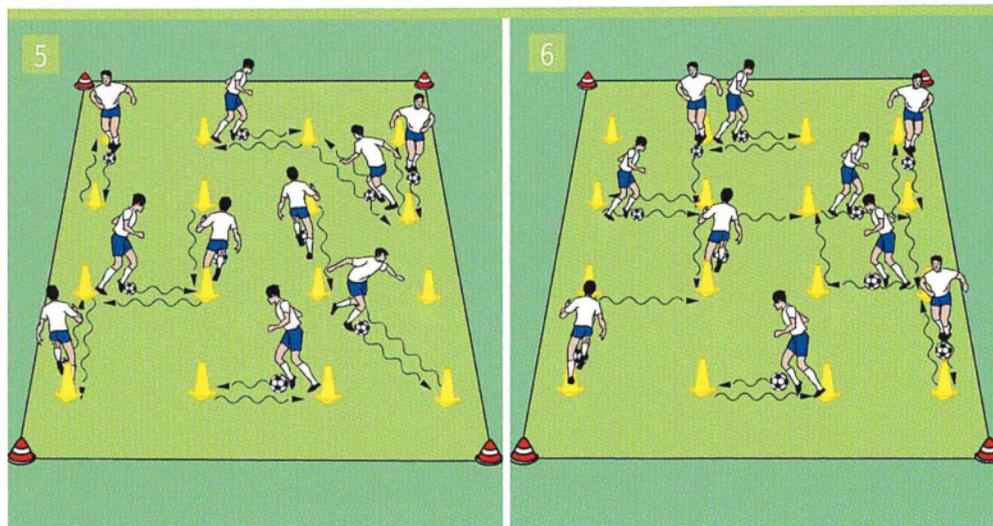
Alle Übungen können auch gegen den Uhrzeigersinn (beginnend mit dem anderen Fuß) durchgeführt werden.

### Variation

- 5 Jeder Spieler sucht sich eine Bahn zwischen zwei Markierungen aus. Das kann auch eine Diagonale sein. Er läuft jetzt immer zwischen den Markierungen hin und her und führt an den Markierungen mit folgenden Techniken Richtungsänderungen um 180°, also halbe Drehungen, aus:
- Den Ball mit der Sohle des rechten Beines zurückziehen, nach rechts drehen und sofort mit der rechten Außenseite in die Gegenrichtung weiterspielen. Anschließend genau anders herum (= Sohle).

- Den Ball mit der Innenseite des rechten Beines unter dem Körper nach hinten spielen, nach links drehen und mit der linken Außenseite in die Gegenrichtung wegnehmen. Dann mit dem anderen Bein (= innen).
- Den Ball mit der Außenseite des rechten Beines nach hinten ziehen und ihn leicht anrollen, dann nach rechts drehen und mit der linken Innenseite in die Gegenrichtung weiterspielen. Dann wieder mit dem anderen Bein (= außen).
- Den Ball mit der rechten Fußspitze links am linken Bein vorbei nach hinten rollen, nach links drehen und mit der linken Außenseite in die Gegenrichtung wegnehmen. Danach wieder mit der linken Fußspitze beginnen (= Spitze).

Wenn Sie die Basistechniken einigermaßen beherrschen, legen Sie eine Reihenfolge für alle Spieler fest. Jeder Spieler sagt eine neue



Technik an, wenn er an der Reihe ist und die zuvor angesagte Technik vier Mal absolviert hat. Üben Sie anfangs entweder nur die 90°-Drehungen oder die 180°-Drehungen. Die Ansage kann auch durch einen Trainer erfolgen.

### Steigerungen

- 6 Mischen Sie die Ansagen für 90°- und 180°-Drehungen.
- Versuchen Sie, das Weiterspielen des Balls zur nächsten Markierung so zu timen, dass zwischen den Markierungen kein weiterer Ballkontakt mehr notwendig ist, Sie aber den Ball noch rechtzeitig erreichen.
- Die Ansage erfolgt durch Zahlen (z.B. 1 = Innenseite, 2 = Außenseite, 3 = Schuhspitze usw.) oder Worte (z.B. Ohr = Innenseite, Nase = Außenseite usw.).
- Die Ansage erfolgt durch Anzeigen (Zahlen durch Finger, Worte durch Zeigen auf die Nase oder das Ohr usw.).
- Die Ansage erfolgt durch Zahlenkombinationen (z.B. 12 = 1 für linkes Bein und 2 für Innenseite) oder Wort-Zahl-Kombinationen (z.B. Ohr 2 = Ohr für Innenseite, 2 für linkes Bein).

### Pylonen-Find(t)en

Eine gelungene Finte zeichnet sich durch Überraschung und Timing aus. Um überraschend handeln zu können, muss man seine Umgebung analysieren, schnell entscheiden und zum richtigen Zeitpunkt eine geeignete Aktion anbringen. Mittels dieser Übung lernen Sie, Ihren Blick vom Ball zu lösen und ihn trotzdem nicht aus den Augen zu verlieren.

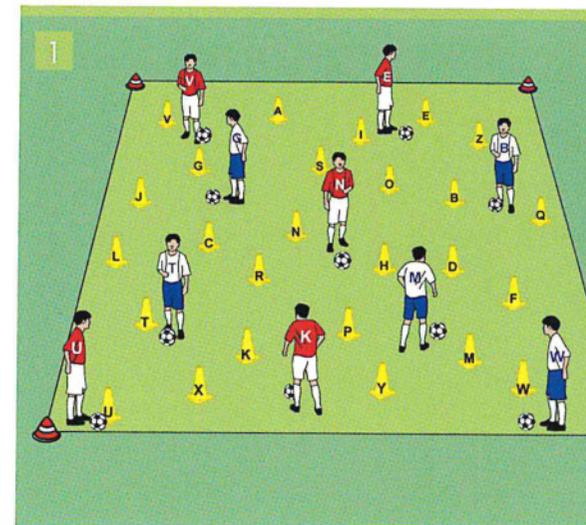
### Das meint der Profi

»Life Kinetik macht unseren Spielern Spaß und ist organisatorisch einfach durchzuführen. Ich sehe in dieser Methode einen Weg, um das Leistungspotenzial für den Fußball zu steigern!«

*Carsten Schünemann, Konditionstrainer von Hertha BSC Berlin*

### Organisation

- 1 Für diese Übung bieten sich Pylonen mit Buchstabenaufklebern an. Alternativ können Sie auch Buchstaben auf Markierungshauben oder Papier schreiben. Wichtig ist, dass das ganze Alphabet vorhanden ist. Stellen Sie die Pylonen in 3–5 m Abstand zueinander auf. Dadurch ist die Größe des Feldes vorgegeben. Jeder Spieler sucht sich einen Buchstaben als Basis aus.



## Das meint der Profi

»Es ist Stress-Resistenz-Training. Man bleibt in brenzligen Situationen ruhiger. Durch das Augen-Training erkennst du die Situation schneller und kannst sofort reagieren.«

*Heiko Westermann, deutscher A-Nationalspieler, Bundesligaspieler*

## Basisübung

2 Unter den Spielern wird eine Ansagereihenfolge festgelegt. Sie starten mit dem Ball an Ihrer Basispylone. Der Ansager nennt eine einstellige Zahl. Zählen Sie von Ihrem Basisbuchstaben ausgehend gemäß dem Alphabet um die angesagte Zahl weiter, suchen Sie die entsprechende Pylone und führen Sie dort eine der folgenden Finten aus (z. B. Ansage = 4, Ihre Basis ist F, also müssen Sie J suchen).

Matthews (= 1)                      Übersteiger (= 4)  
 Beckenbauer innen (= 2)        Rückzieher (= 5)  
 Beckenbauer außen (= 3)        Kicksteiger (= 6)

Die Beschreibungen der Finten finden Sie in den Übungen »Ziel-Finten«, »Zähl-Finten und »Zettel-Finten« (Seite 57 bis 69).

## Steigerungen

- Der Ansager sagt eine Zahl zwischen 1 und 6 an, die gleichzeitig angibt, welche Finte durchzuführen ist.
- Der Ansager nennt zusätzlich eine Obst- oder Gemüsesorte. Obst bedeutet, dass die Finte mit links, Gemüse, dass sie mit rechts beginnt.
- Der Ansager sagt mit einer Pause von ca. zehn Sekunden dazwischen zwei Zahlen an. Die erste Zahl benennt die nächste Markierung, die zweite die Finte.
- Ändern Sie die Ansagen entsprechend den bei der Übung »Pass-Melder« (Seite 90) angegebenen Möglichkeiten.

## Finten-Halma

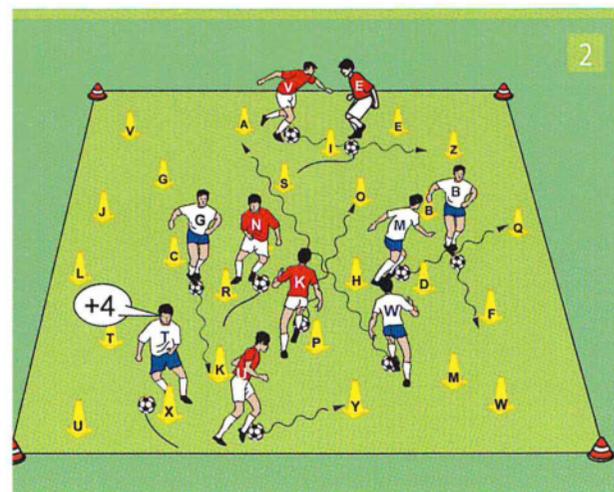
Finten sind nie planbar. Man muss in jeder Situation neu entscheiden.

Diese Übung verlangt schnelle Entscheidungen, Voraussicht, gutes Beobachten, ein leistungsfähiges Arbeitsgedächtnis und perfektes Timing.

## Organisation

3 Sie bauen ein Sudoku-Quadrat auf (siehe Seite 133): neun aneinanderangrenzende Quadrate mit je 6–8 m Seitenlänge. Je grö-

2



Über die Quadrate sind, desto leichter ist die Übung. Die Spieler teilen sich in zwei Mannschaften, die sich jeweils an den äußersten Markierungen einer Seite gegenüberstehen.

### Basisübung

Die Aufgabe für die beiden Mannschaften ist es, möglichst schnell auf festgelegten Wegen wie beim Brettspiel Halma die Seiten zu tauschen. Dabei können entweder nur die geraden Verbindungslinien der 16 Markierungen erlaubt sein oder aber auch die Diagonalen. Wenn sie dabei Spieler der anderen Mannschaft treffen, sind diese mit einer der folgenden Finten zu umspielen:

Matthews (= 1)	Übersteiger (= 4)
Beckenbauer innen (= 2)	Rückzieher (= 5)
Beckenbauer außen (= 3)	Kicksteiger (= 6)

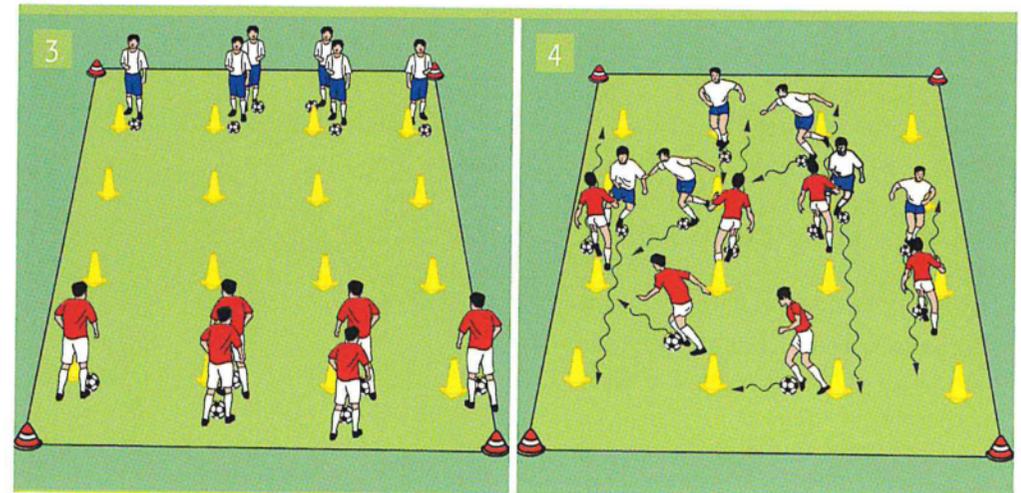
Die Beschreibungen dazu finden Sie bei den Übungen »Ziel-Finten«, »Zähl-Finten« und »Zettel-Finten« (Seiten 57 bis 69).

### Das meint der Profi

»Ich finde Life Kinetik klasse, weil man seine koordinativen Fähigkeiten verbessern kann, und das in jedem Alter!«

*Florian Krings, Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler*

- 4 Alle Spieler haben einen Ball am Fuß und dürfen alle gedachten Verbindungslinien nutzen. Ziel ist es, auf dem Weg so viele Begegnungen wie möglich mit Spielern der anderen Mannschaft zu erzielen. Bei diesen Begegnungen müssen beide die vorher angesagte Finte in die gleiche Richtung (z. B.: von ihnen aus gesehen beide nach rechts) durchführen, damit Kollisionen verhindert werden. Jede Finte ergibt einen Punkt. Die Mannschaft, die zuerst komplett die gegenüberliegende Linie erreicht, bekommt zwei Sonderpunkte. Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?



## Das meint der Profi

»Wir konnten uns anfangs nicht vorstellen, wie weitreichend dieses Training ist. Man sieht sehr gut Fortschritte. Es macht den Spielern viel Spaß, auch weil es eine willkommene Abwechslung zum alltäglichen Training ist. Der Erfolg spricht für sich.«

*Florian Klausner, Co-Trainer FC Wacker Innsbruck, Österreichischer Meister als Trainer*

## Steigerungen

- Führt ein Spieler an einer Markierung eine Finte aus, um sie zu umspielen, erhält er einen Punkt. Trifft der Spieler auf einen Gegner und er kann diesen mit einer gemeinsamen Finte umkurven, bringt das beiden jeweils zwei Punkte.
- Legen Sie wie in den vorangegangenen Übungen eine Ansagereihenfolge fest und sagen Sie die Finten mit Zahlen und dem Zusatz »links« oder »rechts« an.
- Ändern Sie die Ansagen entsprechend den bei der Übung »Pass-Melder« (Seite 90) angegebenen Möglichkeiten.
- Ändern Sie die Aufgabenstellung dahingehend, dass keiner einem Gegner begegnen darf. Welche Mannschaft ist schneller am Ziel?
- Schränken Sie die möglichen Laufwege ein. Beispielsweise dürfen keine Diagonalen benutzt werden oder nur die Diagonalen nach rechts.
- Legen Sie fest, ob die Spieler zurücklaufen dürfen.

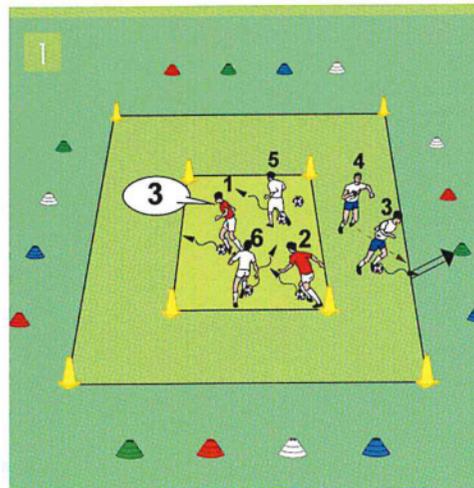
## Pylonen-Schuss

Beim Torschuss können Sie nie in Ruhe agieren, denn die Gegenspieler setzen Sie massiv unter Druck. Doch auch dann sollten Sie gezielt abschließen können.

Und genau diese Situation wird bei dieser Übung imitiert. Sie müssen sehr viele Dinge gleichzeitig wahrnehmen und dazu auch noch Signale verarbeiten.

## Organisation

Acht Markierungshauben kennzeichnen zwei ineinanderliegende Quadrate. Die Seiten des inneren Quadrats sind je Spieler 1 m lang und ungefähr 10–15 m von den Seiten des äußeren Quadrats entfernt (z. B. beträgt bei 12 teilnehmenden Spielern die Seitenlänge des inneren Quadrats 6 m). Weitere 10–15 m außerhalb des äußeren Quadrats stehen verschiedenfarbige Pylonen. Jeder Spieler erhält eine Zahl. Je zwei Spieler bilden ein Paar.



## Basisübung

- 1 Sie dribbeln jeder mit einem Ball im kleinen Quadrat und legen einen Mitspieler fest, der die erste Zahl ansagt. Der mit seiner Zahl genannte Spieler versucht nun schnellstmöglich, eine beliebige Seite des äußeren Quadrats mit dem Ball zu erreichen und auf eine beliebige Markierung zu schießen. Sein Partner versucht währenddessen, dieses ohne Ball zu verhindern. Das Überqueren der äußeren Seite bringt einen Punkt, eine getroffene Markierung bringt zusätzlich zwei Punkte. Der zuletzt genannte Spieler sagt die nächste Zahl an.

## Steigerungen

- 2 Die vier Seiten des äußeren Quadrats werden mit »Seite A« bis »Seite D« bezeichnet. Dabei sollten die Linien nicht der Reihe nach im Uhrzeigersinn benannt werden. Der Ansager nennt zusätzlich die Seite, die der genannte Spieler überqueren muss, und die Farbe der Markierung, die zu treffen ist (beispielsweise 1 D weiß = Spieler 1 muss

die Seite D überqueren und auf die blaue Pylone schießen).

- Die Pylonen werden anders benannt (beispielsweise mit Zahlen, Städten, Namen usw.).
- Jetzt erhalten zwei Paare die gleichen Zahlen. Allerdings darf nur das schnellere Paar auf die angesagte Seite schießen. Das langsamere Paar muss auf die gegenüberliegende Seite ausweichen.
- Der Ansager nennt die zu treffende Pylone nicht schon zusammen mit den anderen Ansagen, sondern wartet damit, bis die Paare die Linie erreicht haben.

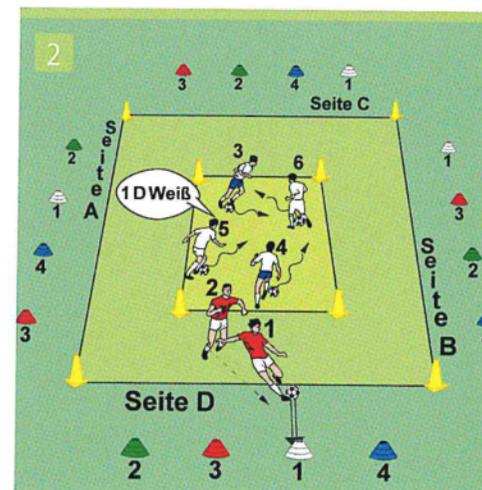
## Schnapp-Schuss

Wieder geht es um die Ballkontrolle in höchstem Tempo. Zusätzlich müssen Sie aber Signale schnellstmöglich richtig interpretieren und zu geeigneten Handlungen verarbeiten. Dabei geht es sowohl um Aktionen mit Ball als auch ohne.

Diese Übung eignet sich auch für das fußballspezifische Schnelligkeitstraining.

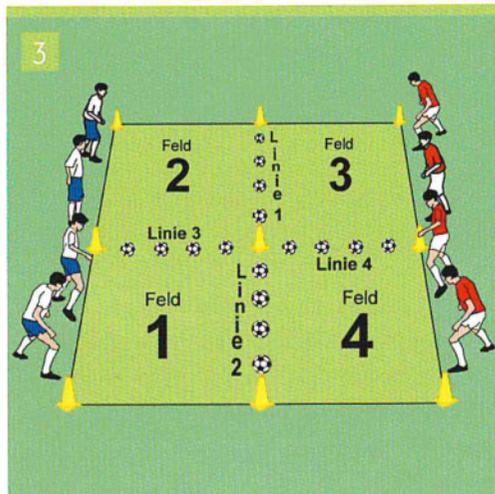
## Organisation

- 3 (Seite 140) Neun Pylonen markieren vier Quadrate mit ca. 10 m Seitenlänge. Die Spieler bilden zwei gegenüberstehende Teams. Die kleinen Quadrate werden mit Zahlen von 1 bis 4 benannt, deren Innenlinien ebenfalls mit den Ziffern 1 bis 4. Auf alle vier Innenlinien legen Sie die gleiche Anzahl von Bällen, wobei Sie anfangs mehr Bälle als Spieler anordnen können.



## Basisübung

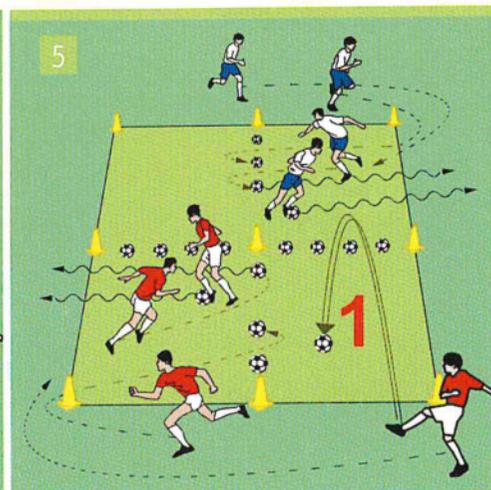
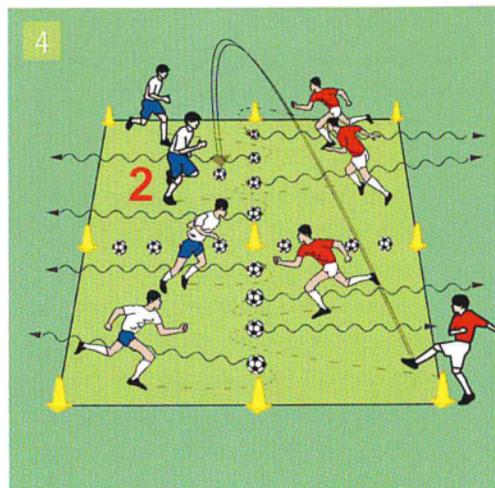
Ein Spieler schießt einen Ball senkrecht in die Luft. Die Nummer des Quadrats, in dem der Ball aufkommt, bestimmt die Linie und deren Verlängerung, von der Sie nun versuchen müssen, schnellstmöglich einen Ball zu holen und parallel zu dieser Linie aus dem Quadrat zu bringen. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:



- Die Linie liegt quer zwischen den Teams (in der Grafik Linien 1 und 2). In diesem Fall laufen Sie direkt auf die Linie zu und bringen den Ball zur Ausgangsposition zurück.
- Die Linie liegt längs zwischen den Teams (in der Grafik Linien 3 und 4). Dann laufen Sie im Uhrzeigersinn von der Seite auf die Linie zu und bringen den Ball dort auch wieder hinaus. Die Bälle der jeweils nicht angesagten Linie sind tabu (z. B. bei Ansage »1« dürfen die Bälle nur von den Linien 1 und 2 geholt werden). Welche Mannschaft holt mehr Bälle?

## Steigerungen

- Da, wo die Teams zuletzt die Bälle herausgeholt haben, ist ihre neue Startposition.
- Wer keinen Ball erwischt, versucht einen vom Gegner zu erobern.
- Die Linien und Quadrate werden anders benannt (z. B. mit Städten, Namen, Tieren).



## Das Projekt Life Kinetik

45 Übungen mit über 350 Variationen haben Sie nun kennengelernt und dennoch ist es nur ein Bruchteil dessen, was mit Life Kinetik möglich ist. Erst die Life-Kinetik-Mannschafts-Trainer oder -Premium-Trainer-Ausbildung schaffen die Voraussetzung dafür, Life Kinetik auch wirklich einsetzen zu dürfen. Nur so kann ein lebenslanges, ständig wechselndes Training nach der klar strukturierten Life Kinetik-Trainingslehre initiiert werden, das die Erfolge, die wissenschaftliche Untersuchungen bisher nachgewiesen haben, herbeiführt. Die Universität Köln konnte unter der Leitung von Prof. Dr. Grünke belegen, dass Life Kinetik die sogenannte fluide Intelligenz verbessert, ein Bereich des Gehirns, der für die Auffassungsgabe und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit zuständig ist.

Weitere Untersuchungen zeigen die Zunahme der koordinativen Fähigkeiten, der Spielfähigkeit und der Stressresistenz. Das beweist, wie wertvoll Life Kinetik ist.

Ich bin überzeugt, dass Life Kinetik mit all seinen Möglichkeiten, wie z. B. der Stiftung für Lehrer- und Erzieherausbildung, dem lukrativen Lizenzsystem für Vereine oder der täglichen 10-Minuten-Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz ein wichtiger Baustein im Kampf gegen die digitale Demenz und den um sich greifenden geistigen Verfall im Alter sein wird. Life Kinetik ist Gehirnjogging mit Bewegung und Wahrnehmung, laut diversen Untersuchungen die optimale Kombination für das Schaffen eines leistungsfähigen Gehirns. Ich hoffe, dass auch Sie das Life Kinetik-Fieber gepackt hat, denn dann wird es Teil Ihres Prozesses des lebenslangen Lernens sein!

## Über den Autor

**Horst Lutz** (Jahrgang 1961) agierte nach dem Studium zum Diplomsportlehrer (Schwerpunktfach Fußball) unter anderem als Fußballtrainer in Island und hauptberuflicher als Jugendleiter und -trainer beim TSV München von 1860. Als Fußball-A-Lizenz-Inhaber war er seit Ende der 80er Jahre parallel zu Lehrtätigkeiten im Sport (BDFL, verschiedene Fußballlandesverbände, Mitglied der Prüfungskommission des Bayerischen Fußballverbandes) auch als freiberuflicher Dozent für Unternehmen, die IHK und Berufsbildungswerke aktiv. Parallel dazu betreut er seit 1996 talentierte Sportler. Während der Ausbildung zum Gesundheitscoach begeisterte ihn die Idee, das Gehirn durch



Bewegung zu fordern. Das Zusammenfügen verschiedener Konzepte mit vielen eigenen Entwicklungen ließ Life Kinetik entstehen. Seit 2007 konzentriert er sich auf die Verbreitung dieser Methode

durch Ausbildungen und Coachings für Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Hochleistungssportler wie Felix Neureuther oder Simone Hauswald, aber auch Mannschaften, darunter einige Fußball-Bundesliga-Mannschaften, die deutsche alpine Skinationalmannschaft, die Schweizer Skisprungnationalmannschaft und weitere Erstliga-Vereine (Volleyball, Eishockey).

## Stichwortverzeichnis

### A

Abwärmen 23  
 Achter-Dribbling 114  
 Anforderungsprofil 13  
 Ansage-Dribbling 108  
 Arbeitsgedächtnis 21  
 Aufwärmen 23  
 Augen-Torschuss 76  
 Ausrüstung 24

### B

Badminton-Wandball 38  
 Blind-Torschuss 116

### D

Denk-Jonglieren 28  
 Dreh-Dribbling 48

### E

Einzeltraining 27 ff.  
 emotionale Intelligenz 13

### F

Fang-Jonglieren 84  
 Finten-Duell 100  
 Finten-Fangen 102  
 Finten-Halma 136  
 Finten-Signal 97  
 Fußball-Basismodule 22

### G

Gehirn 13  
 Grundfähigkeit 20  
 Gruppentraining 123 ff.

### H

Hauptteil 24

### I

Intelligenz 13

### J

Jonglier-Dribbling 50

### K

Klappen-Torschuss 78  
 Klopf-Jonglieren 30  
 Kopfball-Jonglieren 86  
 Körperbeherrschung 22  
 Kreis-Wandball 40

### M

Mannschaftstraining 123 ff.

### N

Namen-Pass 130

### P

Parallelball-Wandball 42  
 Partnertraining 81 ff.  
 Pass-Annahme 94  
 Pass-Ansage 88  
 Pass-Melder 90  
 Pylonen-Find(t)en 135  
 Pylonen-Haus 124  
 Pylonen-Schuss 138  
 Pylonen-Ziel 126

### R

Reihenfolge-Pass 128  
 Rhythmus-Jonglieren 32  
 Richtungs-Dribbling 46

### S

Satelliten-Dribbling 131  
 Schnapp-Schuss 139  
 Sprung-Torschuss 72  
 Störungs-Torschuss 120  
 Sudoku-Dribbling 133

### T

Trainingsdauer 23  
 Trainingshäufigkeit 23  
 Trainingsstrategie 23  
 Tuch-Wandball 36  
 visuelle Wahrnehmung 21

### W

Wechsel-Dribbling 104  
 Wurf-Jonglieren 34  
 Wurf-Torschuss 74  
 Würfel-Finten 70

### Z

Zähl-Finten 62  
 Zeichen-Jonglieren 82  
 Zettel-Finten 66  
 Ziel-Dribbling 52  
 Ziel-Finten 57  
 Ziel-Torschuss 118

## Impressum

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., überarbeitete Auflage, Neuausgabe



BLV Buchverlag  
GmbH & Co. KG  
80797 München

© 2013 BLV Buchverlag GmbH & Co. KG,  
München

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

### Bildnachweis

Alle Fotos von Ulli Seer

### Grafiken

easy Sports-Graphics  
([www.easy-sports-software.com](http://www.easy-sports-software.com))

Umschlagkonzeption: Kochan & Partner,  
München

Umschlagfotos:

Titelbild: Plainpicture/Jens Görlich  
Rückseite: Ulli Seer

Lektorat: Stella Rahn

Herstellung: Angelika Tröger

Layoutkonzept Innenteil: Kochan & Partner,  
München

DTP: Uhl + Massopust GmbH, Aalen

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany

ISBN 978-3-8354-1193-7

Wir danken Sport Münzinger in München für die Kleidung und Schuhe, die den Fußballern für die Fotoaufnahmen zur Verfügung gestellt wurden.

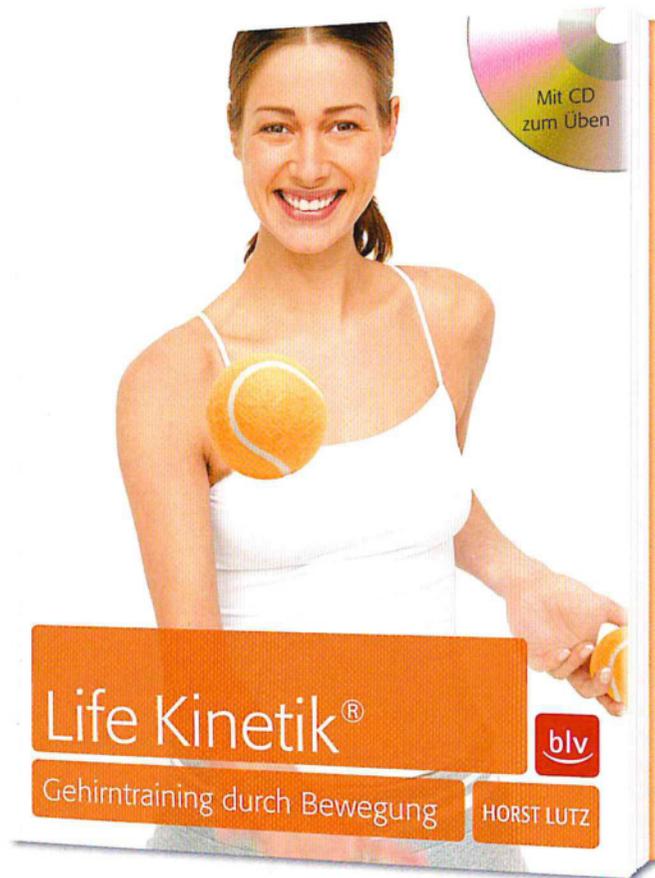
[www.sport-muenzinger.de](http://www.sport-muenzinger.de)

**münzinger**   
1889

### Hinweis

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# Das geniale Erfolgsprogramm



Horst Lutz

## **Life Kinetik® – Gehirntraining durch Bewegung**

Das einzigartige Life-Kinetik®-Programm für jedermann – auch von Profisportlern geschätzt · Bewegungsübungen, die neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen, das geistige Potenzial steigern und die Leistung fördern · Mit Studien über die enorme Steigerung der Konzentrationsfähigkeit durch Life Kinetik® · Extra: CD zum Üben.

ISBN 978-3-8354-0963-7

[www.blv.de](http://www.blv.de)

