

Himmel und Hölle war gestern...

von Marcus Waldmeier

Wenn Trainer selber lernen: Spitzenlauftrainer Hans Tanner zeigte, auf Einladung des FCE Torhütertrainer Marcus Waldmeier, in der Beachhalle wie heute eine Lauftraining richtig gestaltet wird.

Zwei vor, eins zurück, zwei vor. Oder zwei links, eines vor, zwei rechts. Bei diesen Kommandos handelt es sich nicht um Tanzschritte, sondern um Anweisungen des Lauf- und Koordinationsspezialisten Hans Tanner, der den Junioren Eb des FC Einsiedeln Übungen seines Lauf- und Koordinationsprogramms in der Beachhalle am Montagabend vor über 25 anwesenden Trainern des Fussballclubs näher brachte.

Hans Tanner ist der Spezialist in der Sache, trainierte diesen Bereich über 8 Jahre beim FC Zürich unter Lucien Favre und ist seither bei vielen nationalen Spitzenclubs tätig. Die Liste ist lang und prominent, Spitzenclubs, wie Werder Bremen, Bayer Leverkusen, Juventus Turin, Barcelona, Real Madrid, Ajax Amsterdam, Liverpool und vielen mehr. Und jetzt, für einmal auch beim FC Einsiedeln.



Lauftechniktraining in allen Variationen, mit und ohne Ball – vom jüngsten Junior bis zum gestandenen Veteranenspieler ist Grob- und Feinkoordination. Die Basis für eine gute Fussarbeit, Schnelligkeit und die dazugehörige Koordination. Gute Fussarbeit ist die Basis für die Entwicklung hoffnungsvoller Talente, deren Ballbehandlung und Schusstechnik.

Beim Spiel auf engem Raum sind kleine Schritte notwendig, um schnelle Richtungswechsel, etc. vorzunehmen. Werden diese noch in richtiger Laufhaltung und mit Vorderfusskontakt ausgeführt ist die Grundlage gegeben um höhere Ziele zu erreichen! Übrigens 5 Spieler der U17, die in Afrika mit der Schweiz Weltmeister wurden, haben bei Hans Tanner trainiert.

Die Ansätze dieser Trainingselemente fanden bei den anwesenden Trainern Gefallen und die Erfahrung zeigt, dass Junioren an solchen Elementen mehr Spass haben, als an „Trainingsrunden“ drehen. „Bessere Körperhaltung durch mehr Fussspannung, Fussballenlaufen, Oberkörper gerade, Armeinsatz, Augen geradeaus – dies bei kurzen Bodenkontaktzeiten, schnellen Richtungswechseln, Wendigkeit, Reaktion und Finte“, so Tanner.

Den Kindern gefallen diese Trainingseinheiten. Die Buben und Mädchen sind mit grossem Einsatz und Aufmerksamkeit bei der Sache und jene, die schon drei Monate mit diesen Übungen und Laufleitern trainieren, haben sich alle bei den Tests in der Schnelligkeit verbessert. Nun liegt es an den Trainern, diese Elemente zu nutzen und wer weiss, vielleicht kommt dann ein Fussballweltmeister in den nächsten Jahren aus dem FC Einsiedeln. Es wäre schön!

[- weitere Bilder des Trainings](http://www.fce.ch/Seitenblick.html) (www.fce.ch/Seitenblick.html)