

# Mit Ausdauer und Diäten im Fußball punkten

*Wer ein guter Fußballer ist, versenkt seine Schüsse zielgerichtet im gegnerischen Tor. Alles andere ist Glückssache. Oder nicht? Der Irrglaube verleitet viele angehende Fußballer dazu, auf Kondition und Ausdauer zu verzichten und sich lediglich auf die Schußtechnik zu konzentrieren. Ein Fehler.*

Es ist unabdingbar, dass im Fußball die Bereiche der Ausdauer und Kondition trainiert werden. Klassische Trainingseinheiten wie lange **Läufe, Sprints oder Ausdauerunden** werden meist zu Beginn der Saison intensiv in das Training eingebunden. Oftmals rücken die Laufübungen jedoch in den Hintergrund, da die landläufige Meinung herrscht, dass die anstehenden Spiele die Kondition ausreichend pushen.

Trainer, die ihre Mannschaft ans Limit bringen wollen, sollten diesen Fehler umgehen. Denn auch zwischen den Spielen der laufenden Saison muss die Ausdauer ins Training eingebunden werden. Es empfiehlt sich, zwischen einem koordinativen und technischem Training zu wechseln.



Es ist ein Zusammenspiel aus verschiedenen Bereichen, die in die spielerische Leistung einzahlen. Der Fettstoffwechsel wird immer angefeuert und ist eine scheinbar unendliche Reserve. Allerdings benötigt der Körper auch Kohlehydrate zum Verbrennen, die ihm die entsprechende Energie liefern. Bei sehr schnellen Läufen greift der Körper auf die Phosphate zurück, die bei Sprints benötigt werden. Erfahrungsgemäß reichen diese Reserven nur für eine kurze Zeit.

## Reserven aufstocken und Fehler entdecken

Genau an diesem Punkt kommt die Notwendigkeit des Trainings zum Tragen. Die drei Reservespeicher sind ein Produkt aus dauerhaften Einheiten, die für eine stetige Aufstockung der Energiespeicher sorgen. Erst auf diese Weise kann der Körper in den jeweiligen Situationen auf die passenden Vorräte zurückgreifen. Ein einfaches Lauftraining wird diese Speicher so nie trainieren können.

Doch die Reserven sind nicht auf natürliche Weise im Körper vorhanden. Sie benötigen die Energiezufuhr aus der richtigen Ernährung. Für Trainer ist dies ein sehr wichtiges Thema, bei denen einige sogar selbst den Ernährungsplan und die Lebensweise ihrer Spieler in die Hand nehmen. **Trainer Tuchel vom PSG** überwacht Ernährungspläne, setzt auf vegetarische Kost und unterzieht die Lieblingsrestaurants seiner Spieler sogar einer internen Prüfung. Mit diesem strikten Vorhaben schaffte es Tuchel bereits beim Borussia Dortmund zu erfolgreichen Leistungen.

# Ernährung bewusst lenken



Zwar gilt Tuchel bereits jetzt als Kontrollfreak im Pariser Fußballclub, doch der deutsche Trainer wollte sein Team für die Champions League fitmachen. Für die Spieler bedeutet der Verzicht von Weizen, Getreide und Fast Food jedoch volle Konzentration. Einige Spieler sollen sogar auf vegane Kost gesetzt worden sein. Die Chancen standen für den französischen Verein PSG auch nicht schlecht, bis er im Achtelfinale gegen Manchester United ausschied. Nun gilt der FC Barcelona bei **William Hill Champions League Wetten** mit einer Quote von 2,50 als der Favorit auf den Sieg (Stand: 29.04.).

Dani Alves und Marco Verratti waren die ersten **Spieler aus dem Pariser Fußballclub**, die aufgrund von Verletzungen einen abgespeckten Plan nach vegetarischen Aspekten vorgesetzt bekamen. Schnelle Genesung und Konzentration auf die sportliche Leistung sollten gestärkt werden und nicht zusätzlich durch süße Limos, Alkohol oder Wohlfühl-Essen in den Hintergrund rücken. Ein hartes Brot für die Trainierenden. Ob sich die Anstrengungen lohnen und nur auf einen strikten Ernährungsplan zurückzuführen sind, sei dahin gestellt. Aber der Ansatz von Tuchel ist ein Plan, der Schule machen sollte. Denn manch ausschweifende Leben eines Spielers kann die eigentliche Leistung auf dem Feld und auch in der Presse schnell vergessen lassen. Mehr Training, mehr fokussierte Ernährung, mehr Leistung!