

„Gehirn-Training“ bei den Kickers



Das sieht aus wie Eierlaufen, was Serkan Firat (rechts) und Jan-Hendrik Marx hier gegeneinander machen Fotos: PRESSEHAUS

Eierlaufen für die 3. Liga!

Gegen Mainz aus der Minikrise

Nach zuletzt drei Pflichtspiel-Pleiten und einem Remis stecken die Offenbacher Kickers in der Minikrise.

Waren es vorher noch zehn Punkte Vorsprung auf den Dritten, ist es mittlerweile nur noch einer. Da muss morgen (14 Uhr) gegen Schott Mainz mal wieder ein Dreier her.

Trainer Oliver Reck (52) optimistisch: „Wir haben die letzten zwei Wochen genutzt, um intensiv zu arbeiten. Nur wer gut trainiert, kann auch gewinnen.“

Reck freut sich, dass fast alle Mann an Bord sind, hat auch keine Angst, dass durch die Pleiten das Selbstvertrauen gelitten hat: „Das ist für mich kein Thema. In unseren Trainingseinheiten in den letzten Tagen hat man gemerkt, dass die Jungs wollen.“

Von MANFRED SCHÄFER

Sie jonglieren Bälle wie im Zirkus und lösen dabei auch noch Mathe-Aufgaben. Was machen denn die Spieler von Kickers Offenbach da beim Training?

Was aussieht wie Eierlaufen und Ballwurf mit Hindernissen ist Life Kinetik – auf Deutsch: Gehirn-Training in Bewegung!

Mit Eierlaufen in die 3. Liga! Eingeführt hat die speziellen Ein-

heiten Torwart-Trainer René Keffel (49). Er erklärt: „Es ist ein Gehirnentfaltungstraining mit einfachen Bewegungen. Wir wollen eine Verbindung zum Gehirn schaffen. Es wird sehr an der flexiblen Körperbeherrschung gearbeitet. Die Übungen dienen dazu, dass wir mehr aufnehmen und deshalb auch schnellere Entscheidungen treffen. Darum geht's im Fußball ja auch.“

Und wie kam er auf die Idee? Keffel: „Ich habe es während meiner Ausbildung zum Torwart-Trainer kennengelernt. Da war für mich klar, das ist genau das, was ich für mein Training noch brauche. Ich habe dann die Ausbildung zum Life-Kinetik-Trainer gemacht. Unser Trainer Oliver Reck unterstützt mich dabei und findet es gut.“

Auch seine Spie-

ler sind begeistert: „Meine Jungs haben viel Spaß bei der Sache und machen das auch freiwillig. Spaß ist ein großer Faktor bei der Sache. Ohne Spaß würde es nicht funktionieren und ohne Spaß käme auch keine Verbindung zum Gehirn zustande.“

Als großes Beispiel für seine Spieler nennt Keffel einen berühmten Ski-ronnläufer: „Felix Neureuther hatte mal eine Zeit, da flog er ständig raus. Dann hat er Life Kinetik entdeckt und es wurde besser.“

Vielleicht werden ja auch die Kickers dank dieses speziellen Trainers noch ein bisschen besser.



Reine Konzentration, was die Kickersspieler hier mit den Bällen üben