



Michael Palumbo

NEUE SERIE

„Kopf-Ball“

Dass Erfolg im Fußball nicht nur etwas mit körperlicher Kondition, sondern auch mit geistiger Fitness zu tun haben kann, haben Michael Palumbo und sein Trainer-Kollege Besim Muslu erfahren. Seit zwei Jahren trainieren sie mit ihrer D1 Mannschaft vom SV Lürrip nicht nur Torschuss, Flanken und Ballannahme, sondern auch mentale Beweglichkeit. Wie das konkret aussieht, konnte „Rheiner“ beim Training der zwölf und dreizehn Jahre alten Jungs miterleben.

„Schwarz – lila – pink!“, ruft Janek. Flink umläuft er bunte Hütchen, die in einer langen Linie vor ihm auf dem Rasen liegen und benennt die jeweilige Farbe. Beim schwarzen Hütchen muss das rechte Bein vorne sein, bei lila das linke, bei pink springen Janek und seine Mannschaftskollegen mit beiden Beinen gleichzeitig. Ist die Reihe abgeschlossen, laufen die Jungs rückwärts zum Ausgangspunkt und stellen sich wieder an. Das ist nur eine von vielen Übungen, bei denen Michael Palumbo Zahlen, Rechenaufgaben und Rechts-Links-Koordination mit schnellen Spielzügen kombiniert. Was er mit dieser Methodik trainiert, ist unter ande-

rem die leichtere Bewältigung von Stress-Situationen im Spiel. „Wenn der Gegner Druck durch Pressing ausübt oder die Jungs in der Abwehr zu Fehlern verleiten möchte, kann unser Team nun noch besser mit diesen Situationen umgehen, sie kreativ lösen und flexibel reagieren“, erläutert Michael Palumbo.

Methodik von Profis übernommen

Alles fing mit einem Vortrag von Technik- und Kreativtrainer Matthias Nowak an, der unter anderem die Damenmannschaft des FC Bayern München betreute und heute Trainer bei Real Madrid Foundation ist. „Durch sein visuelles Koordinations-training hat Matthias Nowak Handlungsschnelligkeit, Wahrnehmung und Bewegungsqualität bei seinen Spielern verbessern können“, erzählt Michael Palumbo. „Sein Vortrag hat mich so fasziniert, dass ich Teile des Konzeptes für uns mitgenommen und weiterentwickelt habe.“

Der Erfolg gibt ihnen Recht

Der Erfolg bestätigt das Trainerteam und den neuen Weg, den sie mit ihren Schützlingen beschritten haben. Seit nicht „nur“ der Fuß, sondern auch

der Kopf beim Training mit eingeschaltet wird, konnten sie ihre Ergebnisse noch einmal verbessern. „Wir sind aktueller Hallenkreispokalsieger des 2003’er Jahrgangs und konnten uns gegen 24 andere Mannschaften aus Viersen und Mönchengladbach durchsetzen“, berichtet Besim Muslu und fügt hinzu. „Die Jungs haben sich von Anfang an auf die Umstellung des Trainings eingelassen und profitieren jetzt davon. In dieser Saison haben wir in der höchsten Liga der Leistungsklasse sogar den Meistertitel gewonnen.“

Doch was sagen 13 Jungs dazu, dass sie nicht nur mit dem Ball, sondern auch mit Farben, Zahlen und Rechenaufgaben jonglieren müssen? „Wir sind unseren Gegnern immer einen Gedanken voraus – das ist antrainiert“, meint Trainer-Sohn Florenz Palumbo stolz. Da ist Köpfchen im Spiel!

