Kurz vor dem ersten Training

Dieses Buch ist für Spielerinnen und Spieler zwischen dreizehn und siebzehn geschrieben. Für die Jahre also, in denen sich körperlich mehr entscheidet als in den zehn davor: Der Körper wächst, die Hebel verändern sich, und plötzlich funktioniert das, was letzte Saison noch gereicht hat, nicht mehr. Eltern und Trainer lesen mit, und für sie steht an einigen Stellen etwas dabei. Gemeint bist aber du.

Was drinsteht, funktioniert ohne Fitnessstudio. Für den größten Teil der Übungen brauchst du dich, ein paar Quadratmeter und Schuhe. Für den Rest ein Widerstandsband, ein paar Hütchen oder ersatzweise Trinkflaschen und eine Stoppuhr, die dein Handy ohnehin hat.

WELCHEN WEG DU NIMMST

Das Buch enthält zwei vollständige Programme und viele einzelne Bausteine. Du entscheidest dich für einen Weg.

DEIN ZIEL	NIMM DIESEN WEG
Du bist neu oder willst ein komplettes Programm	Kapitel 21, Stufe 1
Du trainierst seit mindestens sechs Monaten systematisch	Kapitel 21, Stufe 2
Du bist etwa fünfzehn, trainierst seit einem Jahr, hast Aufsicht im Kraftraum	Kapitel 21, Stufe 3
Schnelligkeit ist deine klare Hauptbaustelle, und du bist in Pause oder Vorbereitung	Kapitel 22 statt Kapitel 21

DEIN ZIEL	NIMM DIESEN WEG
Du willst nur eine einzelne Schwäche bearbeiten	den optionalen Baustein des passenden Kapitels

Starte nur einen Weg. Beweglichkeit und der Präventionsblock dürfen ergänzen; alles andere ersetzt sich.

WIE DU DIE PLÄNE BENUTZT, OHNE DIR ZU SCHADEN

Am Ende der meisten Kapitel steht ein Plan über vier Wochen. Diese Pläne sind Alternativen. Sie lassen sich nicht addieren.

Wer die Programme aus Beweglichkeit, Rumpf, Kraft, Sprint, Sprüngen und Ausdauer gleichzeitig startet, kommt auf ein Pensum, das keine Schulwoche trägt und kein Körper in diesem Alter verkraftet. Nach vier Wochen trainiert er schlechter als vorher, weil zwischen den Reizen nie genug Erholung lag. Nimm dir höchstens ein Hauptprogramm vor und dazu einen Ergänzungsblock, der dazu passt. Willst du das komplette Paket, nimm Kapitel 21 – dort ist alles schon zu einer Woche zusammengerechnet.

Und rechne dein Mannschaftstraining mit. Wer dreimal die Woche im Verein trainiert und am Wochenende spielt, hat bereits vier Belastungen in den Beinen. Alles, was du zusätzlich machst, kommt oben drauf und nicht daneben. Wie viel oben noch draufpasst, steht in Kapitel 4.

BEVOR DU LOSLEGST

Wenn du unter achtzehn bist, rede mit deinen Eltern und mit deinem Trainer, bevor du ein zusätzliches Programm startest. Nicht als

Formalie: Beide sehen an dir Dinge, die du selbst nicht siehst, und der Trainer weiß, was in dieser Woche ohnehin auf dich zukommt.

Wenn dir etwas wehtut, wenn du eine Verletzung nicht auskuriert hast oder eine Vorerkrankung mitbringst, gehört das vor dem ersten Satz abgeklärt – von einer Ärztin, einem Arzt oder einer Physiotherapeutin, nicht von einem Buch und nicht von einem Video. Das gilt besonders für Schmerzen, die beim Wachsen auftreten. Was davon harmlos ist und was nicht, steht in Kapitel 2 und Kapitel 13.

Der Rest ist einfacher, als er klingt. Zwei zusätzliche Einheiten pro Woche, richtig gesetzt und über Monate durchgehalten, verändern mehr als fünf Einheiten, die im Februar wieder einschlafen. Letzteres ist der Normalfall; Stufe 3 in Kapitel 21 arbeitet mit drei Einheiten, das Sprintprogramm in Kapitel 22 mit vier. Beides ist für Fortgeschrittene gedacht und nichts, womit man anfängt. Das Wichtigste an diesen zwei Einheiten ist nicht, was in ihnen passiert, sondern dass es konstant passiert.