



## Die 7 Geheimnisse des Bundesliga-Techniktrainers

*Wie wird ein Talent zu einem richtig guten Fußballer?*

Was macht eigentlich einen richtig guten Fußballer aus? Die perfekte Technik? Ein guter Schuss? Spielverständnis und Übersicht? Aggressivität und richtiges Zweikampfvverhalten? Diese Eigenschaften sind mit Sicherheit unerlässlich. Doch ein wichtiger Aspekt, der oft vergessen wird, ist die Individualität jedes einzelnen Spielers. Gemeint ist damit nicht primär (aber auch) der Charakter, sondern die Tatsache, dass nicht jedem Spieler dieselben Bewegungsabläufe liegen. Mit anderen Worten: Jeder Fußballer besitzt ein ganz individuelles Bewegungsoptimum und nur wenn man dieses gezielt fördert und trainiert, kann man ein richtig guter Fußballer werden.

Matthias Nowak war schon immer Vorreiter, wenn es darum ging innovativ zu trainieren und neue moderne Trainingsmethoden auszuprobieren. Er erlernte sein Handwerk unter anderem im Technik-Mekka Brasilien und hospitierte bei großen Vereinen wie Borussia Dortmund und Manchester United. Auch bei den Frauen-Bundesligisten des FC Bayern München steht sein Technik- und Kreativtraining hoch im Kurs. Er legt in seiner Trainingsphilosophie großen Wert darauf, nicht jedem Spieler das gleiche Standardrepertoire an Tricks und Finten beizubringen. Nowak geht es vielmehr darum, dass sich der Nachwuchs selbst gestalten und entwickeln darf: "Schließlich wollen wir schnelle, entscheidungsfreudige Spieler und keine Duplikate auf den Fußballfeldern sehen, sondern echte Spieler-Unikate."

Ziel seines innovativen Techniktrainings, das er gerade in Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie für Sport und Training (1x1SPORT) auf dem Film "Cleverer Fußballtricks für Kinder" veröffentlicht hat, ist es, den Spielern viele verschiedene Bewegungen und Tricks zu zeigen, aus denen sich jeder ganz individuell das Richtige rauszieht. Dadurch erwerben sie eigene "Bewegungspläne" und beschränkende Muster werden aufgelöst. So lernen die Kinder durch abwechslungsreiche Bewegungen und Variationen, anstatt einstudierte Bewegungen abzurufen. Das ist nicht nur gut für den Kopf, sondern vor allem für die Technik.

Was sich "Matze" Nowak von den Ballzauberern in Brasilien abgeschaut hat, hilft auch hierzulande jedem Spieler, der sich auf individueller Ebene verbessern möchte enorm weiter. Mithilfe seines Trainings erlangen die Spieler eine große Bewegungsvielfalt, die sich nicht auf eine bestimmte Anzahl von Tricks beschränkt, sondern es ihnen ermöglicht, selbst kreativ und entscheidungsfreudig zu sein und in jeder Situation die optimale Bewegung abzurufen oder selbst zu entwickeln. Zusätzlich werden durch das kreative Training die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten geschult und somit die Grundlagen für neue kreative Köpfe im Fußball gelegt. Hinzu kommt, dass die Kinder durch das Erlernen und Beherrschen der Tricks selbstbewusster werden - nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch im Schul- und Alltagsleben.

"Jeder Spieler lernt das, was ihn persönlich besser macht. Wir als Techniktrainer geben dem Ganzen nur den richtigen Rahmen." Das gilt sowohl auf dem weißen Sand der Copacabana als auch auf dem Rasen des Old Trafford ... und natürlich auch auf dem Bolzplatz von nebenan.

"Cleverer Fußballtricks für Kinder"

Erhältlich ab 15.08.14

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=TQWtbbVfaO8>

## Pressekontakt

1x1SPORT

Frau Kim Zöllner  
Tegernseer Landstr. 52  
81541 München

presse.1x1sport.de  
kim@1x1sport.de

## Firmenkontakt

1x1SPORT

Frau Kim Zöllner  
Tegernseer Landstr. 52  
81541 München

presse.1x1sport.de  
kim@1x1sport.de

1x1SPORT - Europäische Akademie für Sport und Training

Die Europäische Akademie für Sport und Training erstellt professionelle Trainingsvideos, Übungen und Hintergrundberichte aus den Bereichen Fußball, Basketball, Tennis, Wintersport, Kampfsport, Fitness, Athletik und Laufen.

In enger Zusammenarbeit mit Profisportlern, renommierten Trainern und erfahrenen Experten entwickelt die Akademie Trainingspläne und Übungen für Spieler und Trainer. Sie dienen Sportlern aus allen Leistungsklassen als Anleitung, Inspiration und Unterstützung für eine professionelle und effektive Trainingsplanung und -durchführung.

Sie profitieren von der Erfahrung und Kompetenz zahlreicher Fachgrößen und Spezialisten wie "Eurofighter"-Legende Ingo Anderbrügge, Bundesliga-Torhüter Michael Rensing oder Ski-Olympiamedaillengewinnerin Christa Kinshofer. Zudem arbeiten wir eng mit dem DFB - Nachwuchsleistungszentrum der SpVgg Unterhaching um Teamchef Manuel Baum und Cheftrainer Claus Schromm zusammen. Nationalspieler Lucca Staiger und Ralph Junge, Leiter der Urspring-Basketballakademie und Headcoach in Ehingen, sind Teil unseres Experten-Teams aus dem Bereich Basketball.

Durch die sorgfältige Auswahl der Partner und Autoren garantiert die Akademie fundiertes Fachwissen und modernste Trainingsmethoden für jede Sportart und für jeden Teilbereich.

Die Europäische Akademie für Sport und Training bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, gibt mit qualitativ hochwertigen Trainingsfilmen einen Einblick in die Arbeitsweise der Profis und eröffnet Sportlern die Möglichkeit, sich fachkundige und professionelle Unterstützung für ihren persönlichen sportlichen Erfolg zu holen.

Sie finden die Europäische Akademie für Sport und Training im Internet unter [www.1x1sport.de](http://www.1x1sport.de)