



**RASENREICH**  
REACTION COORDINATION CONCENTRATION

**STIMULATIVES**

**FUSSBALLTRAINING**



# DIE HERAUSFORDERUNG

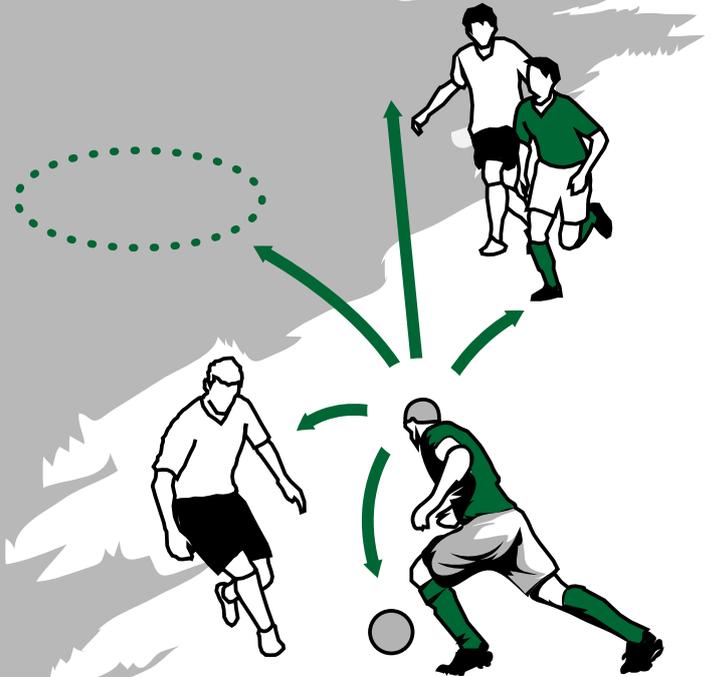
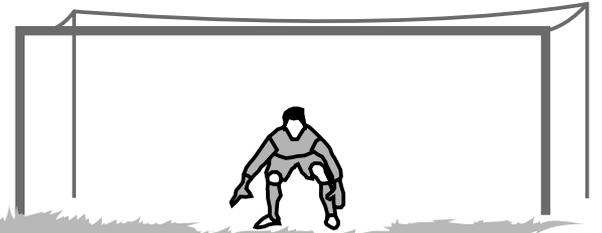
Spielsituationen ändern sich im Fußball innerhalb von Sekundenbruchteilen. Einer der wichtigsten Unterschiede zwischen guten und herausragenden Spielern ist die Fähigkeit innerhalb kürzester Zeit neue Spielsituationen zu erkennen und geeignete Lösungen zu finden sowie durchführen zu können. Der Fußballsport ist heutzutage schneller als er je war. Zeitdruck und Gegnerdruck auf das Team in Ballbesitz sind immens. **Die Fähigkeit alle relevanten Informationen schnellstmöglich wahrzunehmen, zu verarbeiten und entsprechend zu handeln** war noch nie so wichtig wie heute. Oftmals entscheidet diese Fähigkeit über Sieg oder Niederlage.

## Der fünffache Blick

Innerhalb von Sekundenbruchteilen muss der Spieler erkennen:

- Position des Balles
- Position der Gegner
- Position der Mitspieler
- Orientierung zum Tor
- Freier Raum

Auf Basis dieser Informationen muss der Spieler die beste Lösung finden und korrekt ausführen.



# DIE TRAININGSHILFE

Das Training mit CORPUS zwingt den Spieler dazu andere Bewegungen durchzuführen als er ursprünglich erwartet hat. So wird die Koordination und Reaktionsfähigkeit des Spielers trainiert und die **Bewegungsmuster** auf die der Spieler zurückgreifen kann wird **erhöht**.

Alle CORPUS-Produkte wurden so entwickelt sodass sie **weder zu wenig, noch zu viel verspringen**. Das Design und die auf einander abgestimmten Radien erzeugen einerseits das gewünschte Sprungverhalten und garantieren trotzdem perfekte Spielbarkeit in jeder Spiel- und Übungsform.



## CORPUS I

Form: Oval  
Gewicht: 446g (entspricht FIFA-Größe 5)  
Max. Umfang: 80cm  
Obermaterial: PU 1,2 mm / handgenäht  
Innenblase: Latex



## CORPUS II

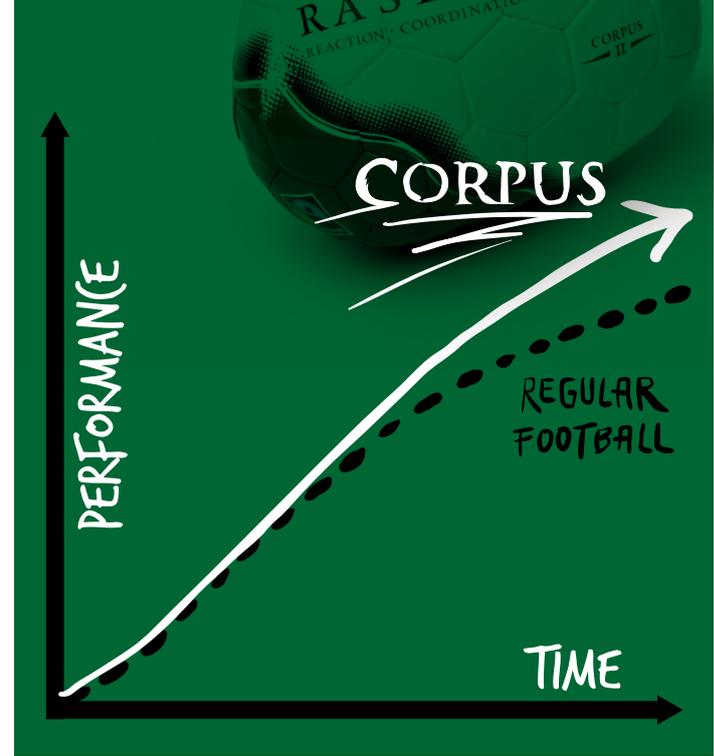
Form: Dreieckig  
Gewicht: 439g (entspricht FIFA-Größe 5)  
Max. Umfang: 80cm  
Obermaterial: PU 1,2 mm / handgenäht  
Innenblase: Latex

# IM EINSATZ AM PLATZ

- CORPUS kann in jeder Spiel- und Übungsform statt einem üblichen Fußball verwendet werden
- Integriere CORPUS im Aufwärmprogramm oder im Anschluss daran. Das Training mit CORPUS ist am effektivsten bevor Spieler vollkommen erschöpft sind.
- Führe Übungen zuerst mit einem üblichen Fußball, dann mit CORPUS und zum Schluss der Übung wieder mit einem üblichen Fußball durch um den höchsten Trainingseffekt zu erzielen.
- Je nach Übung und Niveau zuerst langsam beginnen und dann das Tempo steigern.
- Wechsel immer wieder zwischen CORPUS I und CORPUS II um immer wieder neue Reize setzen und den Trainingseffekt auf konstant hohem Niveau zu halten.
- Verwende CORPUS um den Trainingsalltag aufzulockern. Das Training mit CORPUS macht Spielern jeden Alters Spaß!

## Positiver Zusatzeffekt

Das Training mit CORPUS deckt koordinative und technische Mängel auf. Defizite können so leichter erkannt werden und auf Basis dieser Informationen Individualtrainings gestaltet werden.



Auf den folgenden Seiten finden sich Anwendungsbeispiele mit Variationsmöglichkeiten. Weitere Informationen und **Trainingsvideos** findest du unter [www.rasenreich.com](http://www.rasenreich.com)  
Rasenreich GmbH - mail@rasenreich.com

# BALLGEFÜHL

Diese Anleitung zeigt nur einen beispielhaften Ausschnitt der Trainingsmöglichkeiten mit CORPUS. CORPUS kann in jeder Spiel- und Übungsform eingesetzt werden.

ANWEISUNGEN: Platziere 10 Hütchen in einer Linie oder in einem Zick-Zack-Kurs mit einem Abstand von 1,5m zwischen jedem Hütchen. CORPUS wird durch die Hütchen geführt, Richtungsänderung am Ende des Slaloms.

## VARIATIONEN

Ballführung nur mit dem rechten Fuß	Ballführung nur mit dem linken Fuß	Ballführung nur mit: Innenrist, Außenrist oder Fußsohle	Nutze akustische oder visuelle Signale um vordefinierte Änderungen zu signalisieren (z.B.: anderer Fuß oder Tempoänderung)	Mit und ohne Verfolger	Variiere Hütchenanzahl und –distanz	Jongliere CORPUS (alleine oder in der Gruppe)
-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------------------

## TRAININGSEFFEKTE:

- Verbesserte Ballkontrolle
- Verbesserte Auge/Fuß-Koordination
- Erhöhte Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Größerer Bewegungsumfang
- Verbesserter fünffacher Blick



# PASSSPIEL

Diese Anleitung zeigt nur einen beispielhaften Ausschnitt der Trainingsmöglichkeiten mit CORPUS. CORPUS kann in jeder Spiel- und Übungsform eingesetzt werden.

ANWEISUNGEN: Platziere zwei Hütchen im Abstand von 10m. Bei jedem Hütchen steht ein Spieler und CORPUS wird hin und her gepasst. Langsam beginnen und dann das Tempo steigern.

## VARIATIONEN

Passannahme nach Wurf des Trainers (mit und ohne Aufspringen von CORPUS)

Erhöhe die Spieleranzahl

Ballannahme oder direktes Passspiel

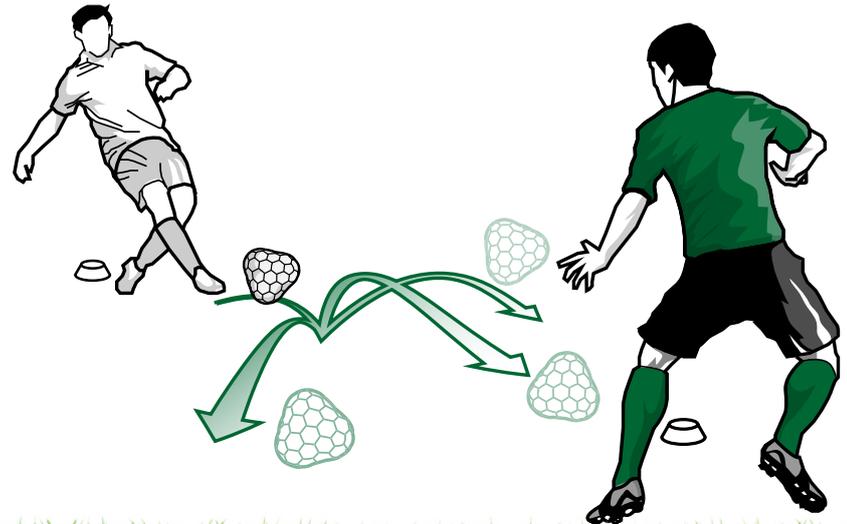
Variiere die Passdistanz

Spiele Rondos mit CORPUS

Definiere mithilfe von Hütchen Passzonen

## TRAININGSEFFEKTE:

- Erhöhte Passpräzision
- Größere Auswahl an Bewegungsmustern
- Verbesserte Übersicht
- Verbessert den fünffachen Blick
- Schnelleres, direkteres Spiel durch ein erhöhtes Selbstbewusstsein mit dem üblichen Fußball



# TORABSCHLUSS

Diese Anleitung zeigt nur einen beispielhaften Ausschnitt der Trainingsmöglichkeiten mit CORPUS. CORPUS kann in jeder Spiel- und Übungsform eingesetzt werden.

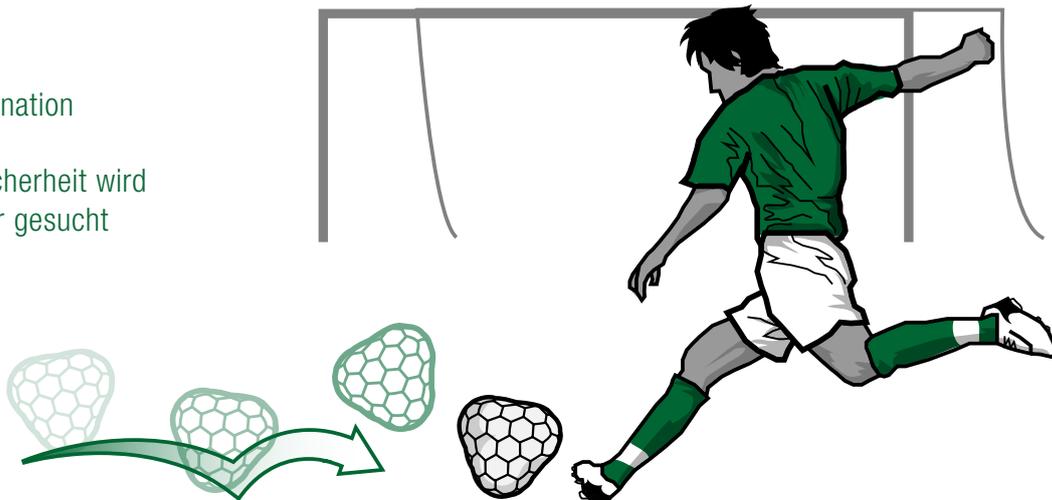
ANWEISUNGEN: Gewünschte Distanz zwischen Schütze und Tor wählen. Torabschluss nach kurzer Ballführung.

## VARIATIONEN

Torschuss nach Ballannahme oder direkter Abschluss	Torabschluss volley	Torschuss mit schwächerem Fuß	Abschluss nach Pass des Torwarts	Abschluss nach Laufpass	Abschluss nach Flanke	Training von Rückpässen
----------------------------------------------------	---------------------	-------------------------------	----------------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------

## TRAININGSEFFEKTE:

- Verbesserte Auge/Fuß-Koordination
- Verbesserte Schusspräzision
- Aufgrund der erhöhten Ballsicherheit wird der direkte Torabschluss öfter gesucht



# TORWARTTRAINING

Diese Anleitung zeigt nur einen beispielhaften Ausschnitt der Trainingsmöglichkeiten mit CORPUS. CORPUS kann in jeder Spiel- und Übungsform eingesetzt werden.

ANWEISUNGEN: Schüsse aufs Tor aus unterschiedlichen Winkeln, in unterschiedlicher Stärke und unterschiedlicher Höhe. Der Ball bzw. CORPUS sollte wenn möglich immer gefangen werden.

## VARIATIONEN

Zuwurf per Hand	Schüsse vom Boden oder aus der Hand	Aufsitzer trainieren	Rümpässe trainieren	Von hinten an eine Wand vor dem Torwart werfen	Querpässe und Flanken trainieren	Auch der Torwart profitiert von einem verbesserten Ballgefühl
-----------------	-------------------------------------	----------------------	---------------------	------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------------------------------

## TRAININGSEFFEKTE:

- Verbesserte Auge/Fuß-Koordination
- Verbesserte Auge/Hand-Koordination
- Verbesserte Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit
- Erhöhtes Selbstvertrauen beim Spiel mit dem üblichen Fußball

