



<https://biz.li/3tmk>

C-JUGENDFUSSBALLER GEHEN IN DER VORBEREITUNG NEUE WEGE

Veröffentlicht am 27.08.2014 um 18:05 von Redaktion LeineBlitz

Die C-Jugendfußballer des SV Germania Grasdorf haben sich für die Saisonvorbereitung etwas Besonderes einfallen lassen: Einmal pro Woche tauschen sie den Trainingsplatz gegen die Räumlichkeiten des Chang Gym im Heidfeld und versuchen sich im Kampfsport und Crosstraining. Auf diese Art und Weise der Anstrengung waren die Fußballer nicht vorbereitet. "Nach dem ersten Mal waren die Jungs fix und fertig. Mit jedem Training wird es aber besser mit der Ausdauer. Die hohe Intensität, die beim Kampfsport vorhanden ist, kennen Fußballer in dieser Form nicht", sagte Besim Gredic, Trainer beim Chang Gym heute. Die Fußballer waren heute Nachmittag zum dritten Mal bei dem Verein für Kampfkunst, Kampfsport, Crosstraining und Fitness. "In den 60-minütigen Einheiten geht es um Kraft-Ausdauer, Stabilisation und Kampfsporttechniken, die für Fußballer ideal sind, um sich körperlich weiterzuentwickeln. Und ich habe bisher den Eindruck, dass die Jungs mit viel Spaß und Eifer bei der Sache sind", sagte Gredic. Insgesamt fünf Einheiten absolvieren die Fußballer im Chang Gym, ehe sie sich wieder ausschließlich dem grünen Rasen widmen. "In der Vorbereitung tut Abwechslung gut. Und das Training hier ist genau das Richtige, um die Jungs zu fordern und zu fördern", sagte Marco Sonntag, der die Nachwuchskicker trainiert.



Trainer Besim Gredic (links) hält die Pratte für einen der Nachwuchsfußballer.