

Der neue Schleifer des FCW

Fussball, Challenge League: So peitscht Konditionstrainer Lothar Mayer die Freiamter zur Topform

Zum ersten Mal hat der FCW einen Konditionstrainer auf seiner Lohnliste. Lothar Mayer stählt die Freiamter für die neue Saison. «Pillepalle geht nicht», sagt er. Ein Besuch im härtesten Training der Vorbereitung.

Sandro Inguccio

Alain Schultz schlendert schweren Schrittes ins Fitnesscenter. Holt sich ein Getränk an der Theke. Ein Gedanke an Krafttraining verschwendet er nicht einmal. Ist sich der GC-Rückkehrer zu schade? Zu faul fürs Training? Nein, zu müde. Am Ende seiner Kräfte. «So hart haben wir nicht einmal bei GC in der Vorbereitung trainiert», sagt er. Verabschiedet sich. In zwei Stunden muss er in den Niedermatten wieder bereitstehen. Und sich der Tortur aussetzen. Das war vor zwei Wochen.

Verantwortlich für das knallharte Training ist das neue Trainerduo des FCW. Trainer Livio Bordoli hat das Zepher übernommen. Ihm zur Seite steht Lothar Mayer. Selber Trainer mit der Uefa-Pro-Lizenz. Und: Ausgebildeter Konditionstrainer von Swiss Olympic. Der neue Schleifer beim FC Wohlen. Zum ersten Mal steht bei den Freiamtern ein Konditionstrainer auf

der Lohnliste. Eine Investition, die Wirkung zeigt. Ob sie Erfolg bringt, zeigt sich nach dem Saisonstart in einer Woche am Samstag (19.30 Uhr) in Delémont.

Wie arbeitet ein Konditionstrainer? Wie sehr werden die Spieler in der Vorbereitung «gequält»? Was ist dran an Schultz' Aussagen? 40 Trainingseinheiten hat der FCW hinter sich. Der «WA/BBA» wollte es genauer wissen und war beim bisher härtesten Training der Vorbereitung dabei.

Brutale Hitze – brutale Übungen

Es ist Mittwohabend, 18 Uhr. Bereits die zweite Trainingseinheit des FCW an diesem Tag. Hitzerekord vermeldet das Radio. 35,7 Grad wurden gemessen. Die Sonne strahlt unerbittlich. 33 Grad zeigt das Thermometer auch beim Trainingsstart noch an. Der Schweiß spriesst aus den Poren – auch ohne eine einzige Bewegung.

Trainer Bordoli hat es sich auf der Tribüne im Schatten vorerst bequem gemacht. Diskutiert mit René Meier, Chef Challenge League, das vervollständigte Kader (siehe Artikel unten). Auf dem Platz hat Assistent Mayer das Zepher übernommen. Und wie. Zum Aufwärmen lässt er Ballstafetten in allen Variationen spielen. Treibt die Spieler immer wieder an. Fordert mehr Tempo. Schnellere Päs-



Sprintserien bei 33 Grad: Lothar Mayer treibt die Spieler des FCW trotz Hitze zu Höchstleistungen.

Bilder: Sandro Inguccio

se. «Jagt den Ball. Kommt schon, kommt schon. Das sind kurze Distanzen, aber die müsst ihr schneller gehen», sagt er. Die meisten Übungen lässt der gebürtige Deutsche mit Ball ausüben. «Ich habe Waldläufe als Spieler selber nicht gemocht. Es muss alles intensiv, aber spielerisch sein», sagt Mayer, der in Deutschland in der vierten Liga gekickt hatte. Kurz darauf wird er sich für einige Minuten dann selber doch untreu. Kurze, explosive Übungen über eine Leiter am Boden. Es folgen mehrere Sprintserien Mann gegen Mann.

Trinkpause. Die blauen Trainingshirts der Spieler färben sich dunkelblau. Schweißgebadet. Die Hitze ist brutal. Mayers Übungen sind es auch.

Praktikum bei Werder Bremen

Aber er weiss, wovon er spricht. Weiss, was er seinen Spielern zumutet. Im April hat er die Ausbildung zum Konditionstrainer abgeschlossen. Ein Jahr mit sieben Modulen à drei Tage hat sie gedauert. Eine Woche Praktikum absolvierte er bei Werder Bremen an der Seite von Trai-

ner Thomas Schaaf. «Disziplin ist Standard. Pillepalle geht nicht. Wir müssen topfit sein, um unser Spiel umsetzen zu können», sagt Mayer. Unser Spiel: Bordoli und sein Assistent haben sich gefunden. Wollen den gleichen Fussball spielen lassen. Pressing. Attraktiv. Viel Ballbesitz. Genau so, wie es Mayer in seiner Ausbildung bei der Jugend des VfB Stuttgart gelernt hatte. «Das ist Arbeit, aber die Spieler kommen nach wie vor gerne», sagt Mayer. Bordoli hat die Mannschaft mittlerweile in zwei Gruppen aufgeteilt.

Der Tessiner hetzt die eine Hälfte mit einem hochintensiven Eins-gegen-Eins-Spiel über den Platz. Mayer lässt die andere Hälfte Kraft bolzen. Seitliche Bauchmuskeln. Untere Bauchmuskeln. Rumpfbeugen. Stabilisationsübungen. Mayer zeigt alle Übungen vor. Kontrolliert, damit alles richtig läuft. Kehrt zurück und gibt gelassen weiter Auskunft. «Ist doch nicht so hart», sagt er und schmunzelt. Die Intensität hat eine Woche vor dem Saisonstart ihren Höhepunkt erreicht. Nach langsameren und längeren Läufen zu Beginn der Vorbereitung, ist jetzt alles kurz und

intensiv. «Wir sind etwa bei 80 bis 85 Prozent angekommen. Nach dem vierten Spiel sollten wir den nötigen Level erreicht haben, dann müssen wir es noch halten», sagt Mayer. Dann sollen individuelle Trainings einzelnen Spielern helfen, ihre Defizite wegzumachen.

«Muskelsäure bis unter die Nase»

Mayer ist schon wieder kurz weg. Geht zur Gruppe, die schwer atmend am Boden liegt. Der nächste Auftrag kommt schon. 50 Rumpfbeugen über Kreuz. 30-mal seitliches Heben der Beine. Eine Minute lang Liegestützen. Nochmals 30 Rumpfbeugen und nochmals 30 Wiederholungen für die unteren Bauchmuskeln.

Im Hintergrund lässt Trainer Bordoli ein lautes und ausgedehntes «Caazaaazooooo» durch die Niedermatten hallen, als Bijelic seinem Gegenspieler nicht mehr nachspritzt. Kein Pardon. Dann der Gruppenwechsel. Nach 90 Minuten ist die Quälerei vorbei. «Die Muskelsäure steht ihnen jetzt bis unter die Nase. Ich bin zufrieden», sagt auch Bordoli.



«So hart haben wir nicht einmal bei GC trainiert», sagt Alain Schultz (Nr. 25).

Reiten

Springkonkurrenz in Bettwil

Dieses Wochenende findet auf dem Lindenberg die alljährliche Springkonkurrenz statt. Während drei Tagen steht das Fest ganz im Zeichen des Pferdes. Neben dem Sport werden den Zuschauern vom Reitverein Lindenberg auch zahlreiche Attraktionen geboten.

So findet heute Abend um 17.30 Uhr mit der Austragung des Lindenbergcups das erste Highlight statt. Bei dieser Prüfung messen sich zehn Reitvereine.

Showprogramm am Sonntag

Am Samstag finden um elf Uhr die Anfängerprüfungen und die Freibergerprüfungen statt. Um 15 Uhr folgen dann die freien Prüfungen.

Am Sonntag folgen dann die Aktiven. Um 8.30 Uhr sind die Prüfungen RI/LI. Um 13.30 Uhr folgt das Showprogramm mit Hirtenhunden, bevor um 14.30 Uhr die höchste Prüfung (RII/LII) den Abschluss bildet. --sin

Laufen

Dubler in Top 20

Am 4. Fricktaler Waffenlauf in Kaisen über 16,7 Kilometer lief Max Gubler bei den M50 in 1:35.25 auf den 20. Platz. --b

Halbfinaleinzug nach Krimi

Beachsoccer, Cupviertelfinal: «Havana Shots» besiegen Zürich mit 6:5

Nach der Eröffnung des neuen Beachsoccerplatzes in Birr und der gleichzeitigen Qualifikation für die Finalrunde stand für die «Havana Shots» die nächste Bewährungsprobe vor der Tür.

In der Achtelfinal-Cuprunde hatten die «Havana Shots» den unterklassigen «BSC Charger» besiegt. Im Cupviertelfinal wartete nun am Mittwoch das «BST Zürich», amtierender Vize-Schweizer Meister und ebenfalls bereits für die Ligafinalrunde qualifiziert.

Das Duell hiess also Schweizer Meister gegen Vize-Schweizer-Meister, oder aktueller Ligaviertler gegen Ligafünftler. Die Affiche versprach bereits vor Spielbeginn Spannung und Brisanz. Zumal Davor Ivcevic, aktueller Spielertrainer der «Havana Shots», letzte Saison noch in den Reihen der Zürcher auflief!

Zürich geht 2:0 in Führung

Von Beginn weg war die Partie hart umkämpft, beide Teams starteten eher defensiv ausgerichtet in die Partie. Trotz einer anfänglich soliden Abwehrleistung der «Havana Shots» glückte den Zürchern Mitte des ersten Drittels der Führungstreffer. Ein per Kopf verlängerter Freistoss fand den Weg in die Maschen. Wenige Mi-

nuten später lag der Ball bereits wieder im Tor, die Zürcher erhöhten ihren Vorsprung unerwartet auf 2:0. Über den Köpfen der Spieler verdunkelte sich der Himmel zunehmend. Erste Regentropfen verwandelten sich schnell in ein regelrechtes Sommergitter.

Aufschwung nach dem Regen

Die plötzliche Abkühlung schien den «Havana Shots» neuen Mut zu verleihen. Nach einem schnell ausgeführten Eckstoss verkürzte Bolliger zum 2:1. Trotz Anschlussstreffer konnten sich die «Shots» zu Beginn des Mitteldrittels nicht weiter steigern. Es kam sogar noch schlimmer: Zürich erhöhte die Führung innerhalb weniger Minuten auf 4:1 Tore. Die Freiamter bewiesen im Mitteldrittel zu wenig Durchschlagskraft, was die clever aufspielenden Zürcher effektiv zu ihren Gunsten ausnützten.

Ausgleich in letzter Sekunde

Wie schon oft in dieser Saison mussten die «Havana Shots» nun im Schlussdrittel reagieren und bereits früh alles nach vorne werfen. Die Angriffe Richtung Zürcher Tor wurden nun immer zahlreicher. Die erhoffte Reaktion der Shots erfolgte, die zahlreichen Abschlüsse konnten zu Beginn des Mitteldrittels jedoch noch nicht in Tore umgewandelt werden.

Nach einer schönen Ballstafette war es Hoppler, der die Havana Shots erlöste und zum 2:4 traf. Zürich wirkte nun verunsichert, immer seltener wurden die Angriffe. Die tief stehende Zürcher Abwehr schien angeschlagen zu sein. Verteidiger Strasser traf nach schönem Weitschuss mittels Aufsetzer zum Anschluss.

30 Sekunden vor Schluss konnte ein Zürcher Verteidiger einen Einwurf auf Furlan nur noch mit den Händen unterbinden. Die Sirene ertönte, doch der Freistoss musste noch ausgeführt werden. Stürmer Furlan hielt dem Druck stand und traf zum verdienten 4:4-Ausgleich.

Furlan trifft in der Verlängerung zum Sieg

Nun musste die dreiminütige Verlängerung oder das allfällige Penaltyschiessen die Entscheidung bringen. Die Havana Shots agierten auch in der Verlängerung schwungvoller als die Zürcher. Das «BST Zürich» war es aber, das nach einer schönen Kombination die erneute Führung erzielte. Der Schockzustand innerhalb der Freiamter Reihen hielt nicht lange an, beinahe im Gegenzug erzielte Furlan den erneuten Ausgleich. 20 Sekunden vor Schluss traf nochmals Furlan mittels Weitschuss am schlecht postierten Torhüter der Zürcher vorbei in die Maschen. Der Treffer zu 5:6 war die Entscheidung in diesem Spiel.



Letzter Neuzugang: Naim Haziri wechselt von Wil zum FCW.

Bild: sin

Fussball, Challenge League

FCW tätigt letzten Transfer

Der FC Wohlen verpflichtet von Wil Naim Haziri. Der wirblice 26-Jährige erhält einen Einjahresvertrag und kann auf der rechten Seite eingesetzt werden. Es dürfte der letzte Transfer der Freiamter sein. «Ausser wir finden noch ein Schnäppchen», sagt René Meier, Chef Challenge League. Remo Meyer trainiert nicht mehr bei den Freiamtern. Er kuriert eine Verletzung am Fuss aus und will die Auszeit nutzen, um zu heiraten. Mit den verletzten Roduner, Dzombic und Parente zählt das Kader so 21 Mann.

Am Samstag (19.30 Uhr) empfängt der FCW Chiasso zum Test. --sin