

Fussball Auf den Plätzen der Region steht derzeit harte Trainingsarbeit auf dem Programm

Schwitzen für sich und das Team

Während Normalsterbliche in den Sommerferien die Füsse hochlagern, laufen und schwitzen die Regionalfussballer schon wieder. Eine Innenansicht aus dem Sommer-Vorbereitungstraining.

Peter Weiss

Heinz Jacot, der neue Co-Trainer, drückt mir ein komplettes Tenü in die Hand. «Uns ist es sehr wichtig, dass auch im Training alle einheitlich angezogen sind», erklärt er, «das stärkt den Zusammenhalt.» Tatsächlich fühle selbst ich als Gast, der ein Sommer-Vorbereitungstraining hautnah am eigenen Leib er- (und über-)leben möchte, mich von Anfang an beim Fussball-Drittligisten Dielsdorf gut aufgenommen.

In schwarzem Trikot, roter Hose und überdimensional langen roten Strümpfen laufe ich kurz darauf im Pulk mit den zwölf Spielern drei lockere Aufwärmrunden. Seit drei Wochen trainieren sie nach der kurzen Sommerpause schon wieder, dreimal pro Woche, dazu ein Testspiel am Wochenende. «Deine Familie siehst du da nicht mehr», sagt Mittelfeldspieler Massimo Di Luzio halb ernst, halb scherzend. «Aber das muss so sein, wir wollen ja schliesslich auch aufsteigen – oder darf ich das jetzt nicht sagen?» Sicher, wir wollen doch etwas erreichen, bekräftigen die Mitspieler. Auch Trainer René Waldvogel bestätigt: «Der Aufstieg ist unser klares Ziel – und wenn man ein solches zusammen anstrebt, ziehen auch im Training alle mit.» Womit eine Zutat seines Trainings-Erfolgsrezepts verraten wäre.

Nie ohne Ball

Der zweite wichtige Aspekt: Auch in den ersten Trainingswochen, in denen es hauptsächlich darum geht, die konditionelle Basis für die lange Saison zu schaffen, ist fast immer der Ball mit im Spiel. Das ist auch im ersten Teil dieses Trainingsabends der Fall: beim Aufwär-



Die Dielsdorfer Marco Belperio (von vorne), Berhar Iseri, Simone Di Luzio und Fabio Mercorella geben auf dem Trainings-Parcours alles. Ohne eine seriöse Saisonvorbereitung läuft bei den Fussballern nichts zusammen. (Johanna Bossart)

men zu zweit oder dritt laufend über den Platz, bei einer Passübung in drei Vierergruppen mit abschliessendem Torchuss oder beim Zuwerfen und Volley-Zurückpassen. «Wenn man einen Ball vor Augen hat, merkt man erst nach dem Training, wie viel man eigentlich

gelaufen ist», sagt Massimo Di Luzio. Sein Trainer René Waldvogel erklärt: «Die Zeiten, in denen man während der Vorbereitung nur gelaufen ist und Kraftübungen gemacht, aber wochenlang keinen Ball gesehen hat, sind definitiv vorbei.»

Doch ganz ohne Qual geht es auch an diesem Abend nicht. Waldvogel und Jacot bitten ihre Spieler auf einen Parcours. In unzähligen Runden über den Platz gilt es, auf einem Bein über kleine Hürden zu springen, mit zweien über etwas höhere, mit Sidesteps im Slalom um Hüthen herum zu laufen, seitlich schräg in Reifen zu hüpfen und Sprints zu absolvieren. Zwischen den einzelnen Stationen ist Joggen angesagt. Fünf, sechs Runden lang ist das auch für einen durchschnittlich trainierten Mitt-Dreisigjährigen zu überstehen. Doch dann werden meine Schritte immer schwerer. Die wachsamen Augen der Trainer notieren es. «Gehts?», fragt Waldvogel. «Ja» keuche ich, «wenn es nicht mehr lange dauert.» «Nur noch 20 Minuten», gibt er lachend zurück. Um den drohenden Kollaps zu verhindern, ziehe ich kurz darauf mein Püselin ein.

Kein Wehklagen

An der Isostar-Flasche nippend, höre ich die Anfeuerungsrufe der Trainer nur noch von weitem: «Beissen, Jungs, nicht locker lassen.» Auch für meine temporären Trainingskollegen wird die Aufgabe allmählich unangenehm. Ihre Sprünge werden tiefer, die Sprints weniger dynamisch und das Lauftempo langsamer. Einzelne lassen sich überholen. Doch keiner beklagt sich, nur gegenseitige Aufmunterungsrufe sind zu hören. Nach 30 Minuten hat das Leiden ein Ende. «Super gemacht, wirklich gut, Jungs», lobt René Waldvogel, «ich weiss, das ist nicht lustig, aber wir brauchen das für die Saison.» Wozu die Plackerei gut sei, habe die vergangene Spielzeit bewiesen. «Wir konnten in den letzten 10 Spielminuten oft noch zulegen», sagt der Trainer. Diese Einsicht treibt seine Spieler an. «So ein Training gehört einfach dazu», sagt Captain Ronny Furrer, «jeder weiss, er muss das machen: für sich und fürs Team.»

Kein Wunder, sagt Waldvogel: «Die Eigenmotivation ist in dieser Mannschaft besonders hoch.» Zum Abschluss gibt es nun noch ein anspruchsvolles Trainingsspiel mit Ball, sechs gegen sechs, mit wechselnden Aufgaben – und unglaublich hohem Tempo.

Leichtathletik

Zürich könnte EM-Stadt werden

Die Europameisterschaften 2014 finden aller Voraussicht nach in Zürich oder Amsterdam statt. Helsinki scheint aus dem Rennen, da die Finnen kurz vor dem Zuschlag für die neu eingeführte Kontinentalmeisterschaft 2012 stehen. Der europäische Leichtathletik-Verband unter der Leitung des Schweizer Hansjörg Wirz beschloss, Ende September nur noch Zürich, Amsterdam und Helsinki für ein Bewerbungseminar nach Lausanne einzuladen. (si)

Schlusspunkt

Leichtathletikstars unterliegen – dopingbedingt – manchmal der Kurzlebigkeit. So erscheint es logisch, dass sie sich die Zeit, in der sie Titel und Weltrekorde einheimen, teuer bezahlen lassen. Die jamaikanische Sprintrakete Usain Bolt beispielsweise verlangt pro Meeting-Auftritt mindestens 200 000 Dollar. Da können seine schnellen Bahn-Kollegen nur bedingt mithalten. US-Sprinter Tyson Gay kostet 80 000 Dollar, Asafa Powell «nur» noch 40 000. Ähnlich fürstliche Startgelder wie die 100- und 200-m-Athleten streichen nur noch Langstrecken-Star Kenenisa Bekele und Marathonläufer wie Haile Gebrselassie und Paula Radcliffe ein – und als besondere Ausnahme die russische Stabhochspringerin Jelena Isinbajewa. Diese hat einen millionendotierten Ausrüstervertrag über fünf Jahre am Laufen.

Inlineskating



Schnelle Furttaler im Oerliker Oval

Beim Meeting auf der offenen Rennbahn Oerlikon standen Fahrer und Fahrerinnen aus Lyss, aus Kloten und aus dem Furttal im Oval von Oerlikon am Start. Bei einem der vier Rennen, demjenigen mit Massenstart über 20 Runden, war Junioren-Schweizer-Meister Philipp Jaisli (im Bild vorne) aus Boppelsen der Schnellste. 1400 Zuschauer waren beeindruckt. Jaisli hatte seine

Kräfte, die bei einem solch engen Rundkurs stark gefordert werden, taktisch gut eingeteilt.

Beim Ausscheidungsrennen über 24 Runden wurde der Furttaler Lukas Iida (hinten), auch er ein Junioren-Schweizer-Meister, Zweiter. Philipp Jaisli hatte bei diesem Rennen das Tempo zu hoch angeschlagen und musste gegen Rennende dafür büssen. (jbb)

Korbball

Spitzenteams geben sich in Bachs die Ehre

Morgen Samstag und am Sonntag wird Bachs einmal mehr zum Schweizer Korbball-Mekka. Der örtliche Korbballverein, der seit Jahren bei den Frauen einen Meistertitel an den anderen reiht, organisiert das 24. Saison-Vorbereitungsturnier. Am Samstag zwischen 11.40 und 19.30 Uhr stehen zwölf Mixed-Teams im Einsatz, und am Sonntag zwischen 8.30 und 18 Uhr kämpfen sechs Männer-NLA-Mannschaften, vier aus der NLB sowie Erstligist Bachs um den Sieg.

Drei Bachser, Matthias Vögele, Michel Wirth und Markus Matzinger, werden allerdings mit dem NLA-Spitzenklub Unterer Reiat auf Punktejagd gehen. Die drei absolvieren auch die Meisterschaft mit den Schaffhausenern, die in der vergangenen Saison den 3. Schlussrang belegten. Stärkster Widersacher von Unterer Reiat wird der Meisterschaftszweite Kreuzlingen sein. Die starken Bachser Frauen werden am Samstag in verschiedenen Mixed-Teams zu bewundern sein. (ZU/NBT)

Beachvolleyball

Duo Brunner/Heidrich in Winterthur

Von heute Freitag bis Sonntag findet in Winterthur (Neumarkt) das letzte Saisonturnier der Swiss Tour statt. Dabei sind neben mehreren Beachvolleyball-Weltklasseteams auch die Klotenerinnen Marlen Brunner und Joana Heidrich. Die beiden haben bisher in dieser Saison gegläntzt. Zu Beginn mussten sie A-2-Turniere bestreiten, mittlerweile sind sie bei den A-1-Anlässen dabei. In Genf wurden sie gar Dritte, in Zug Fünfte. Die Unterländerinnen stehen sicher heute Freitag um 12.30 Uhr und danach um 14.45 Uhr oder um 16.15 Uhr im Einsatz. Wenn sie mindestens ein Spiel gewinnen, geht es für die beiden morgen Samstag um 17.30 Uhr oder um 18.15 Uhr weiter. (ZU/NBT)

Leichtathletik

Gehen Goldmedaillen ins Unterland?

Am Wochenende finden im Zürcher Letzigrundstadion die Leichtathletik-Schweizer-Meisterschaften statt. Der Regensdorfer Mirco Zwahlen, der Serien-Schweizer-Meister über 1500 m im Freien und aktueller Hallen-Meister über diese Distanz, ist Favorit für die Goldmedaille. Zwahlers Final wird am Sonntag um 14.50 Uhr gestartet. Um 16.10 Uhr gehört Martina Naef vom TV Opfikon über 400 m Hürden ebenfalls zu den Favoritinnen. (ZU/NBT)

Regionales in Kürze

Erster Ernstkampf für Bülach

Fussball. Am Sonntag um 17 Uhr bestreitet der FC Bülach seinen ersten Ernstkampf der Saison 2009/10. Das Team der Trainer Roger Etter/Markus Ess empfängt in der ersten Vorrunde der Cup-Qualifikation der 2. Liga interregional Seefeld. Die zweite Vorrunde findet eine Woche später statt.

TERMINECKE

Beachvolleyball. Elite. In Winterthur (Neumarkt). Freitag bis Sonntag: Swiss Tour (u. a. mit den Klotenerinnen Brunner/Heidrich).

Fussball. In Bülach (Erachfeld). Cup-Qualifikation 2. Liga interregional (1. Vorrunde). Am Sonntag (17.00 Uhr): Bülach - Seefeld.

Korbball. Vorbereitungsturnier. In Bachs. Am Samstag (11.40 bis 19.30 Uhr) und Sonntag (8.30 bis 18.00 Uhr): 24. Turnier STV Bachs. Am Samstag Mixed-Teams, am Sonntag Männer NLA, NLB und Bachs.

Leichtathletik. Elite. In Zürich (Letzigrund). Am Samstag und Sonntag: Schweizer Meisterschaften (u. a. mit Mirco Zwahlen, Martina Naef).

Mountainbike. Elite. In Bromont/Ka. Am Samstag und Sonntag: Weltcup (Downhill, Four Cross, Cross Country).

Schwimmen. Albis (Passhöhe). Am Samstag (bei schlechtem Wetter am Sonntag): 38. Albis-Schwimmet.