

"Man kann jeden Spieler immer noch besser machen"

Seit acht Wochen verstärken Christian Spatzier, Lars Moysich und Nadine Gayer den Athletikbereich des KSC-Talentteams. Im ersten Teil des Interviews mit der Nachwuchsredaktion von ksc.de spricht Christian Spatzier, der in Karlsruhe ein Unternehmen für Personal Training u. private Physiotherapie betreibt und ausgebildeter Sporttherapeut ist, über seine Tätigkeit als U19-Athletiktrainer, die Anforderungen an einen Fußballer und den perfekten Athleten.

Christian, was genau sind deine Aufgaben als Athletiktrainer im KSC-Talentteam?

Gemeinsam mit Lars Moysich, Jörg Kraus und Nadine Gayer bin ich für den gesamten Bereich der Athletik von den Mannschaften der U15 bis U19 zuständig. Das heißt, dass wir jeweils Montags und Mittwochs vor dem Mannschaftstraining eine Stunde Zeit für die athletischen Schwerpunkte haben. Dazu gehören auch koordinative Übungen, wie bspw. verschiedene Bewegungsmuster mit verschiedenen Körperteilen gleichmäßig zu koppeln, die jeder Sportler und Mensch brauchen kann. Wir setzen somit neue Anreize und verfeinern gleichzeitig bestehende Muster. Das ist der Grundgedanke. Unser Ziel ist es, einen roten Faden bis zu den Profis aufzubauen, das fängt beim einheitlichen Warm-Up vor dem Spiel an, führt über einheitliche Tests bis hin zum angepassten Coll-Down bzw. der Regeneration. Der enge Kontakt zu Marc Lorus (*Athletiktrainer Profis, Anm. d. Red.*) ist unsere Grundvoraussetzung für den neuen, roten Faden.

Ist das Athletiktraining für alle Spielerpositionen gleich aufgebaut?

Meiner Ansicht nach ist es im Fußball heutzutage so, dass von allen Spielern grundsätzlich das gleiche Anforderungsprofil verlangt wird. Ein Verteidiger muss also dasselbe können, wie ein Stürmer, schnelle Umsetzung von Ballannahme im Zusammenhang mit einer schnellen Handlungsfähigkeit und den kognitiven Verständnis für die Spielsituationen. Nach Absprache mit den Trainern gehen wir allerdings auch individuell auf Spieler ein und orientieren uns an deren Stärken und Schwächen.

Wie würdest du das athletische Anforderungsprofil eines Fußballers beschreiben?

Die Anforderungen haben sich in den letzten Jahren enorm verändert und sind sehr vielseitig. Der moderne Fußballer braucht auf Dauer eine gute Reaktionsfähigkeit, schnelle Beine und Bewegungsabfolgen. Das ist die Voraussetzung, um wirklich schnellen Fußball spielen zu können. An diesen Punkten setzen wir momentan im Training an und wollen die Jungs bis zur Winterpause auf einem Niveau haben, um dann die nächsten Schritte angehen zu können.

Wenn das Spiel wie es heißt im Kopf entschieden wird - wie wichtig ist dann überhaupt das Athletiktraining?

Natürlich muss ein Spieler auch mental fit sein. Wenn allerdings die Physis nicht da ist, kann niemand 90 Minuten oder länger auf dem Platz bestehen. Daher hat jede Teildisziplin ihre Berechtigung, die Gewichtung hängt von jedem einzelnen Spieler selbst ab.

Gibt es für dich einen perfekten Athleten im Team?

Wir haben in der U19 viele Spieler mit sehr guten Voraussetzungen. Ich würde aber nicht sagen, dass es einen Spieler gibt, der schon alles hat. Insbesondere weil ich überzeugt davon bin, dass man jeden Spieler immer noch ein bisschen besser machen kann.

Du hast früher selbst Fußball gespielt. Würdest du sagen, dass dieser Zusammenhang von Vorteil in deiner Arbeit mit den Jungs ist?

Absolut. Fußball war früher der Großteil meines Lebens, daher kann ich sehr gut nachvollziehen, was sich hier abspielt und vor allem was in den Köpfen der Jungs vorgeht, gerade nach einem Spiel. Dann ist es wichtig, neben der Regeneration auch Reize zu setzen, die den Kopf frei machen, Spaß machen. Zwar war ich früher immer der Fitteste, weil das einfach eine Grundvoraussetzung für mich war, aber ich sehe meine Tätigkeit hier auch als Fußballer. Ich weiß was die Jungs brauchen und versuche das dann auch bestmöglich so umzusetzen.

Im zweiten Teil des Interviews verrät U17-Athletiktrainer Lars Moysich unter anderem, wie beliebt unsere Athletiktrainer bei den Nachwuchstalenten sind.