

Aus Geparden werden keine Elefanten

Seit gut drei Wochen bereitet sich Gottéron auf die Saison 2021/22 vor. Unter der Anleitung von Simon Holdener arbeiten die Freiburger an ihrer Physis. Dieser sind aber Grenzen gesetzt.

Frank Stettler (Text) und
Aldo Ellena (Bilder)

EISHOCKEY Am 17. Mai, 25 Tage nach dem enttäuschenden Saisonende im Playoff-Viertelfinal gegen den späteren Finalisten aus Genf, nahm Gottéron die Vorbereitung für die Meisterschaft 2021/22 in Angriff. Es ist das dritte Jahr, in dem Performance-Spezialist Simon Holdener den Freiburgern Beine macht. «Grundsätzlich ist die Philosophie die Gleiche geblieben. Natürlich ist es diesmal wieder ruhiger im Vergleich zur letzten Saison, als wir wegen der Pandemie in der Vorbereitung doch schon sehr viele Anpassungen vornehmen mussten.»

Nun sei die Planung wieder einfacher. «Ich habe versucht, das Training noch individueller zu gestalten, um so Defizite aufarbeiten zu können.» Ein Philippe Furrer etwa habe ganz andere Bedürfnisse als ein junger Spieler wie Sandro Schmid, erklärt Holdener. «Und natürlich kenne ich die Spieler inzwischen viel besser und kann deshalb noch schneller reagieren, weil ich ihre Probleme und Defizite bereits kenne.»

Einiges an Freiheiten

Unabhängig von den Einschränkungen aufgrund der Pandemie im 2020 geniessen die Gottéron-Spieler – die am Mittwoch im Kollektiv ihre erste Corona-Impfung erhielten – noch immer viele Freiheiten. «Trainiert wird morgens von 8 bis 12 Uhr, aber es starten nicht alle gleichzeitig um 8 Uhr. Es gibt Pflichttermine, die die Anwesenheit aller verlangen, ansonsten können sich die Spieler die Zeit selber einteilen.» Stürmer Mauro Jörg, der letzte Saison nach einigen wenigen Spielen zu den Freiburgern gestossen ist und deshalb heuer erstmals das Sommertraining mit Gottéron bestreitet, schätzt diese Freiheiten. «Die Atmosphäre ist gut, und wir können uns die Zeit einteilen. Es besteht zudem die Möglichkeit, in Simons Fitness in Bern zu trainieren oder sonst in einem Fitnesszentrum in Freiburg.» Das von Holdener ausgearbeitete Trainingsprogramm sei interessant und abwechslungsreich gestaltet. «Ich habe in meiner Karriere ja schon ein paar Sommertrainings gemacht und kann deshalb sagen, dass das hier schon passt.»

Zweimal pro Woche auf dem Eis

In einer ersten Phase der Vorbereitung geht es laut Holdener darum, eine gute körperliche Basis zu schaffen, den Bewegungsradius zu optimieren, die Hüftmobilität zu verbessern und mögliche Entzündungen in den Griff zu bekommen. «Bei den jüngeren Spielern liegt der Fokus darauf, das Fundament für die Maximalkraft zu legen und Gewicht aufzubauen. Später wird es auf dem Eis dann spezifischer, wenn es mehr um die Schnellkraft gehen wird.»

Eis haben die Spieler bereits seit zwei Wochen immer wieder mal unter ihren Füßen. «Es ist wichtig, nach dem Saisonende schnell wieder auf das Eis zu gehen, gerade auch für die Ausdauerkomponente», erläutert Holdener. Dem stimmt Jörg zu: «Das kam in den letzten Jahren immer mehr auf. Bei mir war es vor fünf Jahren



in Davos der Fall oder auch schon mit Rapperswil, als wir im Sommer nach Wetzikon in die Eishalle gingen.» In Freiburg können die Spieler in der kleinen Trainingshalle zweimal pro Woche vom bereits aufbereiteten Eis profitieren. «Das macht es natürlich sehr einfach», hält Jörg fest. «Heute (am Donnerstag – Red.) hatte ich beispielsweise Skills-Training mit Coach Ilya Khanenko. Das hilft gerade jungen Spielern extrem, aber auch den älteren.» Holdener erwähnt in diesem Zusammenhang auch die Schussanlage, die den Spielern zur Verfügung steht. «Dort machen sie pro Tag 100 Schüsse. Das sind Skills, die sie brauchen und so nicht verlieren.»

«In den Playoffs hat man gesehen, dass wir mit dem Maximalgewicht Mühe hatten. Genf hat mehr aufgeräumt vor dem Tor.»

Simon Holdener
Fitnesstrainer von Gottéron

lern zur Verfügung steht. «Dort machen sie pro Tag 100 Schüsse. Das sind Skills, die sie brauchen und so nicht verlieren.»

Wenige Neulinge ein Vorteil

Erleichtert wird Holdener die Saisonvorbereitung insofern, als dass mit den Verteidigern Raphael Diaz und Mauro Dufner nur gerade zwei neue Spieler im Kader stehen. «Das ist ein

Vorteil und lässt zu, dass die Spieler individuell arbeiten können. Sie kennen meine Philosophie und meine Konzepte.» Gleiches gilt für die bisherigen Ausländer David Desharnais, Chris DiDomenico, Ryan Gunderson und Daniel Brodin – der in seiner schwedischen Heimat nach überstandener Gehirnerschütterung übrigens wieder auf dem Eis steht –, die mit Instruktionen von Holdener trainieren, ehe sie Ende Juli wieder zum Team stossen.

Auch Diaz verbringt einen Grossteil des Sommers in Kanada in der Heimat seiner Frau, die er während seiner Zeit in der NHL kennengelernt hat. Die übrigen Freiburger trainieren mit ein zwei Ausnahmen gänzlich unter den Fittichen von Holdener. «Reto Berra und Philippe Furrer müssen laut Vertrag nicht immer präsent sein, trainieren aber gleichwohl mit Plänen von mir.»

Grösse und Gewicht gegeben

Das Trainingskonzept von Holdener scheint jedenfalls aufzugehen. Letzte Saison hatte Gottéron nur sehr selten muskuläre Verletzungen zu beklagen. «Das ist sicher ein gutes Zeichen. Gleichzeitig sind Verletzungen nicht steuerbar. Aber grundsätzlich waren die Spieler über alles gesehen schon fit und nie träge.» In einem Bereich sind Holdener die Hände allerdings gebunden. «In den Playoffs hat man schon gesehen, dass wir mit dem Maximalge-



wicht Mühe hatten. Genf war aggressiver und hat mehr aufgeräumt vor dem Tor als wir. Faktoren wie die Grösse, Wasserverdrängung und Härte spielen eben eine Rolle. Das ist eine Sache der Kaderzusammenstellung. Man kann aus einem Gepard halt keinen Elefanten machen.»

Natürlich könne man versuchen, bei jungen Spielern wie Gaëtan Jobin oder Sandro Schmid zusätzliche Muskelmasse aufzubauen. «Zugleich sollen sie aber ihre Stärken wie die Schnelligkeit nicht verlieren. Man muss behutsam sein und mit dem Spielermaterial arbeiten, das man zur Verfügung hat. Grösse und Gewicht sind nun einmal entscheidende Komponenten, die nicht nur über das Training beeinflusst werden können.»

Insgesamt acht Wochen dauert das Sommertraining von Gottéron, ehe die Spieler eine Woche Urlaub geniessen.

«Acht Wochen sind kurz»

Nach einer Woche individuellen Trainings findet sich das Team nochmals während einer Woche für ein gemeinsames Athletik-Training zusammen, dann geht es aufs Eis. «Acht Wochen sind kurz, ich hatte bei Lugano auch schon mal 12 Wochen Sommertraining. Nach einer so langen Zeit hat man es dann schon mal gesehen», schmunzelt Jörg. «Nach dem enttäuschenden Saisonende sind wir motiviert und haben neuen Elan. Wir wollen im Sommer gut arbeiten, damit wir bereit sind, wenn es im August mit der Champions Hockey League losgeht.»

Kann Düdingen nachdoppeln?

FUSSBALL Mit einem 2:0-Auswärtssieg bei Echichens hat sich der SC Düdingen letzte Woche beim Re-Start fürs Erste von den Abstiegsrängen der 2. Liga interregional verabschiedet. Heute (16.30 Uhr, Birchhölzli) könnten sich die Sensler im Heimspiel gegen Farvagny/Ogoz weiter Luft verschaffen. Geschenkt wird dem Team von Trainer David Vogelsang in diesem Freiburger Derby allerdings ganz bestimmt nichts. Farvagny hat nur zwei Punkte mehr auf dem Konto und befindet sich ebenfalls im Abstiegs-kampf. Den Saanebezirkkern ist die Wiederaufnahme am letzten Wochenende weniger gut gelungen. Sie verloren zu Hause gegen die U21 von Neuenburg Xamax 0:1. *fm*

Express

Goalgetter Lahiouel zu Xamax

FUSSBALL Neuenburg Xamax verpflichtete von Stade Lausanne-Ouchy den Stürmer Yanis Lahiouel. Der 26-jährige Franzose war in der vergangenen Saison mit zwölf Toren der fünftbeste Torschütze der Challenge League. Lahiouel bekommt einen Vertrag für die nächste Saison mit der Option auf eine Verlängerung. Mit einem Zweijahresvertrag wechselt überdies der 23-jährige Mittelfeldspieler Mats Hammerich vom FC Aarau zu den Xamaxiens. *sda*

Ajoie holt einen weiteren Kanadier

EISHOCKEY Aufsteiger Ajoie komplettiert mit der Verpflichtung des kanadischen Verteidigers Jérôme Gauthier-Leduc sein Ausländer-Quartett. Der 28-Jährige unterschrieb bei den Jurassiers für zwei Jahre. Zuletzt spielte Gauthier-Leduc für die österreichische Equipe Vienna Capitals, für die er in 56 Partien sieben Tore und 29 Assists verbuchte. Zwar war er 2010 von den Buffalo Sabres als Nummer 68 gedraftet worden, ein Einsatz in der NHL blieb ihm jedoch verwehrt. Gautier-Leduc ist der zweite neue Ausländer bei Ajoie nach Guillaume Asselin (von Sierre). Damit setzt das Team von Trainer Gary Sheehan in der nächsten Saison auf vier Kanadier – das kongeniale Duo Jonathan Hazen/Philip-Michaël Devos hält dem Verein die Treue. *sda*

Tokio will 18000 Mitarbeiter impfen

OLYMPIA Die Organisatoren der Olympischen Spiele in Tokio wollen bis zur Eröffnung am 23. Juli 18000 Mitarbeiter gegen das Coronavirus geimpft haben. Ein neues Impfzentrum sei eingerichtet worden, berichtete die Organisationschefin Seiko Hashimoto. Zudem erwähnte sie, dass sie dankbar für die Unterstützung der G7 für die planmässige Durchführung der Sommerspiele wäre. Die Staats- und Regierungschefs der G7-Gruppe halten ihren Gipfel in Cornwall ab. Wie bekannt wurde, erwägt die japanische Regierung, den Ausnahmezustand in Tokio und mehreren anderen Präfekturen wie geplant am 20. Juni zu beenden. Einige Einschränkungen wie Restaurant-Öffnungszeiten sollen aber weiterhin gelten. *sda*