

Fussball ist Hobby – und trotzdem wichtig

Antonello Gallo ist der «Mister Grünstern». Er nimmt bereits die siebte Saison mit den Ipsachern in Angriff. Nun denkt der Trainer erstmals über das Engagement eines Mentalcoachs nach. Teil neun der Sommerserie.

MARCO OPPLIGER

Am Seeufer in Ipsach herrscht Ferienstimmung. Zwar ziehen erste graue Wolken auf, doch die Sonne scheint noch stärker zu sein.



Während ein Pärchen am Abend die Sonnenstrahlen am See geniesst, wird etwas weiter hinten, auf dem Fussballplatz, geschwitzt. Der FC Grünstern befindet sich im Sommertraining.

Nur mit Ball

Zwölf Spieler kann Trainer Antonello Gallo an diesem Abend begrüßen. Ein paar sind in den Ferien, andere im Militär. «Das ist halt im Amateurfussball so», sagt Gallo. Er muss es wissen. Seit 13 Jahren ist er als Trainer tätig, mit Grünstern nimmt er die siebte Saison in Angriff. Mitte Juli haben die Ipsacher mit dem Sommertraining begonnen.

Um sich warm zu machen, laufen die Spieler mit einem Ball von der einen auf die andere Seite des Feldes. Je nach den Befehlen Gallos mal schneller, mal langsamer. Der Coach selbst steht in der Mitte des Platzes, er ist der einzige Betreuer weit und breit. Abgesehen vom Torhütertraining macht Gallo alles selbst. «Ich habe eine Weile mit einem anderen Trainer zusammengearbeitet, aber ich mache das lieber alleine», sagt er. Wenn man sich gut organisieren könne, sei dies kein Problem.

Nach dem Einlaufen können die Spieler kurz durchschnaufen, danach geht es weiter. Wieder eine Übung mit Ball. Ein Team, das in Überzahl ist, muss das andere Team möglichst mit einem Direktpass-Spiel aushebeln. Gallo gibt den Spielern Tipps. Er tut dies auf Deutsch und Französisch, der FC Grünstern ist bilin-



Antonello Gallo bringt die Spieler «seines» FC Grünstern auf Trab.

Bild: Chris Harker

gue. Doch egal welche Sprache auch gesprochen wird, Hauptsache, im Training ist der Ball dabei. Sogar das Kraft- und das Konditionstraining absolviert die Gallo-Truppe mit dem Ball. «Ich habe schon als Spieler am liebsten mit dem Ball trainiert», sagt der ehemalige FC-Biel-Akteur. «Schliesslich sind wir Fussballer und keine Läufer.» Eine Ausnahme gibt es jedoch. Im Winter, wenn die Fussballplätze noch nicht bereit sind, geht auch Grünstern joggen.

Der Fussball-Lehrer

Das Spielsystem ist beim FC Grünstern seit der Ära Gallo gesetzt. Die Ipsacher spielen ein traditionelles 4-4-2. «Einzelne Positionen können sich ändern, aber theoretisch spielen wir so», sagt Gallo dazu. So agiert Grünstern auch mal mit drei Stürmern, wenn es die Situation erfordert. In den Testspielen probiere er gerne mal neue Sachen aus, sagt Gallo. «Man muss halt schauen, welche Qualität die Spieler haben.» So sei es durch-

Kaderliste FC Grünstern

- **Torhüter:** Stefan De Rapper, Dominic Gutknecht (neu, SV Port), Bernhard Hodel
- **Verteidigung:** Paul Bernhard, Reto Bürki, Fabian Romanens, Samuel Ruppen, Andreas Stalder, Jonas Steiger, Gianluca Trotta
- **Mittelfeld:** Nicolas Burkhalter, Christian Bütikofer, Olivier Gerber (neu, eigene Junioren), Leandro Iorio (neu, FC Aurore), Gregoire Mathez, Claude Schindler, Sandro Schindler
- **Sturm:** Alain Bernhard (neu, FC Aurore), Tino Fraschina, Olivier Gueisbühler (neu, SV Lyss), Nodi Yildimir
- **Trainer:** Antonello Gallo
- **Torhütertrainer:** Mirto Fraschina
- **Sportchef:** Andreas Stalder (mob)

aus möglich, dass ein Spieler auf einer anderen Position wirkungsvoller sei. «Aber das entscheide ich», sagt Gallo und beginnt zu lachen, «sonst habe ich plötzlich zehn Spielmacher.»

Die zwölf Ipsacher schwitzen zwar, wenn sie den Anweisungen ihres Coachs folgen. Doch dieser schreit nicht, er erklärt ihnen die Übung fast wie ein Lehrer. Wenn Gallo seinen Schützlingen eine Verschnaufpause gönnt, scherzen sie miteinander. «Fussball ist unser Hobby, da wollen wir auch Spass haben, das ist wichtig», sagt der Trainer. Allerdings könne er den Ton wechseln, wenn es sein müsse. «Ich habe meine Linie. Bei einer Übung wird nicht geredet, da sollen sich die Spieler konzentrieren.»

Der Absturz nach Rang drei

Am Himmel ist die Sonne nun den grauen Wolken gewichen, das Pärchen macht sich auf den Nachhauseweg. Auch das Training des FC Grünstern neigt sich dem Ende zu. Oftmals gehen die

Ipsacher Spieler danach inklusive Coach eine Pizza essen oder trinken etwas in der Klub-Buvette. «Viele Spieler sind nicht einfach nur Teamkollegen, sondern dicke Freunde», sagt Gallo.

Der Teamgeist ist eine der Stärken des FC Grünstern. Das reicht aber für den Erfolg nicht aus, wie sich letzte Saison gezeigt hat. Nach der Hinrunde überwinterte Grünstern auf dem dritten Tabellenrang. In der Rückrunde gingen die Ipsacher danach unter – aus elf Spielen resultierten nur sieben Punkte. «Unser Problem lag klar im mentalen Bereich», sagt Trainer Gallo. Deshalb will er dort ansetzen und bei Bedarf einen Mentalcoach engagieren. «Das ist eine gute Sache. Wenn es nicht läuft, kann man damit etwas bewirken.» Allerdings soll die Mannschaft vorerst ohne auskommen. Denn: Laut Gallo hat das Team «das Potenzial, um unter den ersten Fünf zu spielen».

INFO: Nächste Folge der Serie: Azzurri Lyss.

NACHGEFRAGT

«Man muss ein Alphetier sein»

mob. Neun Saisons spielt Sandro Schindler bereits beim FC Grünstern. Nun startet der 31-Jährige in seine dritte Spielzeit als Captain der Ipsacher.

Sandro Schindler, wie interpretieren Sie Ihre Rolle als Captain?

Du bist als Captain das Aushängeschild des Teams. Dadurch musst du ein Vorbild sein. Ich versuche beispielsweise, die Schiedsrichter zu unterstützen und nicht zu reklamieren.

Welche Charaktereigenschaften müssen Sie dafür mitbringen?

Man muss schon ein kleines Alphetier sein und auch mal hinstehen und etwas sagen können. Zudem sollte der Captain ein erfahrener Spieler sein, den die Mitspieler respektieren.

Haben Sie als Captain ein spezielles Verhältnis zum Trainer?

Ich sehe mich als Bindeglied zwischen dem Team und ihm. Wenn einen Spieler etwas bedrückt, kann er es mit mir besprechen. Zudem kann ich dem Coach auch sagen, wie die Stimmung im Team ist.

Besprechen Sie mit ihm auch das System und geben allenfalls Anregungen?

Das System ist bei uns Sache des Trainers. Ich gebe höchstens Anregungen, wenn er mich fragt.

Ist Alex Frei ein guter Captain?

Er ist ein erfahrener Spieler, von daher würde es stimmen. Aber Frei ist mir nicht sonderlich sympathisch. Als er damals gegen Steven Gerrard spuckte und es nicht zugegeben hat, hat er bei mir viel kaputt gemacht.



Ein Sieg zum Saisonende für die Lysser

Lyss schaffte in der Schlussrunde der Hornusser Schweizer Meisterschaft mit einem Sieg über Zuchwil eine Überraschung. Nun will man die Form in die Festwochenenden mitnehmen.

egs. Versöhnliches Ende einer durchgezogenen Saison. In der letzten Runde der Schweizer Meisterschaft haben die Lysser NLA-Hornusser wider Erwarten dem Favoriten aus Zuchwil einen Sieg abgerungen. Die Lysser siegten auf heimischem Terrain gegen die Solothurner knapp mit 1307 zu 1299 Punkten nach einer ansprechenden Leistung. Es war aber nicht so, dass der Vollerfolg ein nettes Zückerchen gewesen wäre, nein. Die Lysser waren auf die vier Punkte durchaus angewiesen, um am Schluss nicht doch noch in Abstiegsgefahr zu geraten, die nach der Niederlage eine Woche zuvor gegen Bern-Beundenfeld noch bedrohlich nahe rückte. Entsprechend zufrieden zeigte sich auch Lyss-Spielführer Michael Rytz und sprach von ei-

ner «guten Leistung» am Ende der Saison.

Verhaltener fällt die Bilanz aus, wenn Rytz auf den Saisonverlauf zu sprechen kommt. Das Saisonziel – einen Platz unter den ersten drei – musste im Lysser Lager bereits nach wenigen Spielen revidiert werden. Und auch danach stellte sich die unbeschwerte Spielfreude nur gelegentlich ein. Zu oft scheiterten die Lysser an ihren Nerven und somit an sich selber, kamen nicht auf Touren. Zumal kassierte man in zwei Spielen eine Nummer, was sich

entsprechend negativ auf die Punkteausbeute auswirkte. Am Ende nun liegen die Lysser auf dem zehnten Schlussrang. «Eigentlich», sagt Michael Rytz, «eigentlich kann dieses Team jeden schlagen.» Aber mental sei man offenbar noch nicht dazu bereit. Arbeit gibt es also genug.

Der Zukunft sieht Rytz indes positiv entgegen. «Das Team ist jung und bleibt voraussichtlich auch in der nächsten Saison zusammen. Jedenfalls wäre mir bislang noch kein Abgang zu Ohren gekommen», so Rytz. In den kom-

menden Wochen stehen mit dem Verbandsfest und der Teilnahme an einem Interkantonalen Fest noch zwei Grossanlässe vor der Tür. An diesen möchten die Seeländer zeigen, zu was sie eigentlich fähig wären.

Ein Exploit käme nicht unerwartet. Vor Jahresfrist liefen die Lysser nach einer ebenfalls durchgezogenen Saison am Eidgenössischen Hornusserfest zu Höchstform auf und torpedierten sich auf den dritten Schlussrang. Einen solchen Exploit würde man nun gerne wiederholen. «Das Potenzial wäre jedenfalls vorhanden», so Rytz.

Epsach: Schluss-Niederlage

Kein versöhnlicher Saisonabschluss verzeichnete Epsach in der Gruppe 2 der NLB. Die Ipsacher verloren zu Hause gegen Lyssach. Einerseits kassierten die Ipsacher gleich zwei Nummern, andererseits war der Gegner am vergangenen Wochenende schlicht zu stark. So beenden die Ipsacher die Meisterschaft auf Rang 6 – ein Achtungserfolg für die Equipe, welche erst vor Jahresfrist wieder in die zweithöchste Spielklasse aufgestiegen war.

NLA. Bern-Beundenfeld A 4/0/1310 - Gerlafingen-Zielebach A 1/1/1322. Biglen-Arni A 2/0/1382 - Oberörs-Niederörs A

4/0/1395. Höchstetten A 4/0/1347 - Mättenwil-Zofingen A 0/1/1252. Lyss A 4/0/1307 - Zuchwil A 2/0/1299. Rechterswil-Kriegstetten A 4/0/1327 - Urtenen A 2/0/1171. Richigen A 4/0/1192 - Wäsli A 1/1/1344. Thörigen A 0/1/1224 - Heimiswil-Berg A 4/0/1315. Wasen-Lugenbach A 4/0/1357 - Belp-Toffen A 2/0/1251. Schlussrangliste: 1. Wäsli A 55/1/21072; 2. Höchstetten A 52/0/19970; 3. Rechterswil-Kriegstetten A 50/3/19972; 4. Zuchwil A 49/2/19966; 5. Biglen-Arni A 46/0/20495; 6. Bern-Beundenfeld A 46/3/19806; 7. Gerlafingen-Zielebach A 44/3/20007; 8. Richigen A 41/2/19085; 9. Wasen-Lugenbach A 40/0/19770; 10. Lyss A 40/2/19863; 11. Urtenen A 39/1/18909; 12. Heimiswil-Berg A 39/3/18809; 13. Belp-Toffen A 38/1/18696; 14. Mättenwil-Zofingen A 38/2/18764; 15. Thörigen A 32/2/18183; 16. Oberörs-Niederörs A 29/4/18460.

NLB, Gruppe 2, 15. Runde. Epsach A 0/2/1231 - Lyssach A 4/0/1335. Gossau A 4/0/1014 - Huttwil A 1/2/1097. Hasle b. Burgdorf A 4/0/1179 - Dürrenroth A 0/2/1097. Obergerlafingen A 0/1/975 - Trimstein A 4/0/1000. Rüderswil A 4/0/1181 - Tenniken-Liestal A 2/0/932. Rüdli-Alchenflüh A 2/1/1029 - Stalden-Dorf A 0/1/1003. Schüpbach A 4/0/1237 - Krauchthal-Hub A 2/0/1145. Wichtrach A 4/0/1152 - Biglen-Arni B 2/0/1139.

Schlussrangliste. 1. Krauchthal-Hub A 55/1/17738; 2. Rüderswil A 53/2/17820; 3. Lyssach A 51/1/17515; 4. Schüpbach A 51/2/17896; 5. Biglen-Arni B 45/3/17817; 6. Epsach A 44/4/17701; 7. Wichtrach A 44/4/17198; 8. Rüdli-Alchenflüh A 41/4/16978; 9. Gossau A 38/1/15223; 10. Hasle b. Burgdorf A 35/4/16878; 11. Huttwil A 35/4/15713; 12. Tenniken-Liestal A 34/1/14795; 13. Stalden-Dorf A 34/7/15880; 14. Dürrenroth A 32/7/15665; 15. Trimstein A 30/4/15681; 16. Obergerlafingen A 20/11/15498.



Mit einem Streich wird der Noug auf die Reise geschickt. Bild: ky

Eishockey

Baspo-Vize wird Lyss-Präsident

bmb. Der SC Lyss hat einen Nachfolger für den zurückgetretenen Präsidenten gefunden: Für Adrian Bieri wird am 20. August Walter Mengeisen vorgeschlagen. Der 55-jährige Lengnauer ist Rektor an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen und stellvertretender Direktor des Baspo.

Eine Überraschung? «Klar habe ich mich mit meinem Vorgesetzten Mathias Remund abgesprochen», so Mengeisen zu seinem Entscheid. Zum SC Lyss habe er einen speziellen Bezug. «Meine Söhne spielten dort und im Lehrer-Treff sind wir oft auf Lysser Eis am trainieren und spielen.»

Dem SC Lyss sei es wichtig, dass das Präsidentenamt wie in den vergangenen Jahren einer bewährten Führungskraft übertragen werden kann, welche Managementerfahrung in der Führung grösserer Organisationen oder Unternehmen mitbringt. Neben der Tätigkeit gegen aussen will Mengeisen den Klub stabilisieren. «Er ist schon gut strukturiert. Das gilt es beizubehalten. Das Augenmerk wird weiterhin dem Nachwuchs gewidmet, damit wir in der 1. Liga ein konkurrenzfähiges Team stellen können.»