

Fußball Nachhilfe für Profis

Salomon Kalou, Angreifer von Hertha BSC, hat die Zeit nach Weihnachten genutzt. Er hielt sich mit eigenen Trainern fit, das ist auf Fotos und in Videos zu sehen, die Kalou beim Online-Dienst Instagram veröffentlichte. Der Ivorer ist keine Ausnahme: Fußballprofis nehmen verstärkt die Dienste von Privattrainern in Anspruch, vor allem in der spielfreien Zeit. So arbeitet Lewis Holtby vom Hamburger SV regelmäßig mit dem Aachener Fußballlehrer Christian Titz zusammen. Im November war Titz zuletzt in Hamburg, um Holtbys Antritt zu schulen. „Wir trainieren spezielle Einzelsituationen, für die im Mannschaftstraining oftmals keine Zeit bleibt“, sagt Titz. Die Vereine haben mit dem Sondertraining kein Problem, solange das Programm mit ihnen abgestimmt ist. „Die Spieler verstehen langsam, dass sie zum normalen Training in ihren Klubs noch ein Zusatzprogramm machen müssen. Sie werden eigenverantwortlicher“, sagt Ralf Jaser, Geschäftsführer eines Münchner Sportstudios, das regelmäßig Spitzensportler zu Gast hat. Vorbild ist der US-Sport, wo Profis schon lange auf private Trainer vertrauen. Der deutsche Fußball hinkt nach Expertenmeinung noch hinterher: „Die Bundesliga hat Nachholbedarf bei individuellen Trainingsprogrammen zwischen zwei Spielzeiten“, sagt Markus de Marées von der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Außerdem könnten die Vereine während der Saison mehr Freiraum für individuelles Training schaffen.“ buc



Holtby



Rennläufer in Wengen

Ski alpin „Halts euer Goschn!“

Die österreichische Skilegende **Franz Klammer**, 61, über den Mut von Abfahrtsläufern



SPIEGEL: Woran erkennt man einen guten Rennläufer?

Klammer: Er hat während der Fahrt Spaß.

SPIEGEL: Wie geht das bei Tempo 150 auf einer knüppelhaften, steilen Piste?

Klammer: Wer die Situation nicht im Griff hat, gerät natürlich unter Stress. Ein guter Läufer aber ist jederzeit Herr der Lage, er agiert ruhig, wird nie hektisch. Er genießt.

SPIEGEL: Und dann kommt eine Kurve, die im Training noch nicht so vereist war.

Klammer: Ich war bei Rennen meist derart fokussiert, dass alles wie in Zeitlupe abzulaufen schien. Wenn man in der „Zone“ ist, wie Rennläufer diesen Zustand nennen, kann man vorausschauend fahren. Man hat genug Zeit, auch in schwierigen Situationen die richtige Entscheidung zu treffen.

SPIEGEL: Sie dominierten in den Siebzigerjahren den Abfahrtsrennsport. Waren Sie mutiger als die Kollegen?

Klammer: Jeder Abfahrer ist mutig. Ich war immer intuitiv unterwegs, habe während der Fahrt viel improvisiert. Ich wollte auch

nie über Funk Hinweise oder Tipps von anderen Fahrern bekommen, die schon unten im Ziel angekommen waren. Ich hab immer gesagt: Halts euer Goschn! Ich sah selbst, was zu tun war. Wenn ich im Starthaus stand, waren immer alle Funkgeräte abgeschaltet.

SPIEGEL: Kommende Woche kommt der Film „One Hell of a Ride“ über die Rennstrecke in Kitzbühel in die deutschen Kinos. Was fasziniert das Publikum so an der Abfahrt?

Klammer: Das Spektakel, die Geschwindigkeit – und die Möglichkeit, vielleicht einen Sturz zu erleben. gp