



LORENZ BÄCKER

**Deutsche Nationalspieler\***  
„Scheiß Pizza“

Aussicht stellte. Denn dass Deutschlands kickende Spitzenkräfte schon wieder die Mittel besäßen, den Weltfußball aus den Angeln zu heben, kann er nicht gemeint haben. Klinsmann hat „wir wollen“ und nicht „können“ gesagt. Als der schwäbische Wahlkalifornier vor zehn Monaten das Ziel seiner Mission formulierte, handelte es sich mehr um einen Appell, sich ins Geschirr zu legen: Sie könnten, wenn sie sich verbessern wollten.

Zuletzt ertappte sich der Bundestrainer, der seine Fußballware für gewöhnlich wie ein Handelsvertreter anpreist („Es hat enorm Spaß gemacht“), häufiger bei Annäherungsversuchen mit der Wahrheit. „Wir wissen, wir haben noch viel Arbeit vor uns“, entfuhr es ihm vergangenen Mittwoch nach dem 2:2 im Test gegen Russland. Das Rüstzeug, in der Weltspitze mitzuspielen, muss sich sein Team nämlich erst noch aneignen.

Deshalb wird ordentlich geschwitzt. Erste Erträge der ungekannten Übungen mit Zugbändern und Medizinbällen sollen schon im Konföderationen-Pokal zu sehen sein. Denn Klinsmann braucht passable Resultate in diesen Zeiten, da er im neuen Beruf erstmals so etwas wie Gegenwind verspürt. „Bild“ stöhnte über „Killer-Klinsi“,

weil der „am Telefon“ jüngst einen weiteren Mitstreiter aus dem Trainerstab schasste, und rief ein Jahr vor der WM die „erste Klinsi-Krise“ aus. Selbst Bayern Münchens Manager Uli Hoeneß, sonst nicht zurückhaltend mit Hinweisen, er habe bei der Installation des Coaches persönlich mitgewirkt, wusste neulich nicht mehr genau, ob Klinsmann „ein guter Trainer ist“. Und jetzt konzertierte Teammanager Oliver Bierhoff auch noch „ein Abwehrproblem“.

Das sind keine Tage für schöne Worte. Jetzt sind Lerninhalte gefragt, zur Weltmeisterschaft muss der Stoff sitzen. „Wir müssen uns verbessern, wenn wir da durchkommen wollen“, sagt Löw. Durchkommen, das klingt nicht mehr nach dem Titelgewinn. Die „Phase, in der alles locker und schön war“, fürchtet Bierhoff, „ist vorbei“. So

DEUTSCHE ELF

# Luft für 70 Minuten

Als Jürgen Klinsmann das Ziel WM-Titel formulierte, war das kein Versprechen, sondern ein Trick: Er wollte für seine Methoden werben. Denn er glaubt, den Profis fehle es an Fitness.



Auf dem Übungsplatz der Queen's University von Belfast arbeitet Joachim Löw mit den Mitteln der Willensübertragung. Der Assistent von Bundestrainer Jürgen Klinsmann redet auf die Nationalspieler in der einflüsternden Klangfarbe von Hypnosekassetten ein: „Der Ball kommt, und ich weiß eine Lösung.“ Dann betet er den Stürmern gewinnbringendes Denken vor: „Ich will ein Tor machen.“

Im nächsten Moment jedoch herrscht der Übungsleiter den Bremer Verteidiger Christian Schulz an, dass der betreten den Kopf einzieht: „Komm entgegen, Christian, komm! Mit Tempo!“

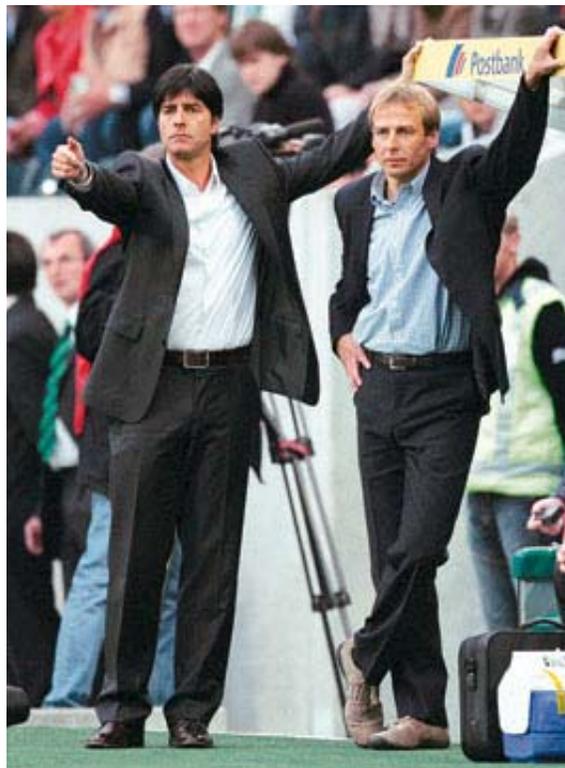
Dass hier eine Eliteeinheit für spezielle Aufgaben getrimmt werden soll, zeigt sich auch auf der nächsten Station der Trainingsreise, vorigen Montag in der Düsseldorfer Halle des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein. Da sieht ein Teil der deutschen Fußballauswahl in den schwarzen Bleiwesten aus wie schussfest verpackte Mitglieder eines Sondereinsatzkommandos. Eine zweite Gruppe stemmt bei Dehnübungen die Handflächen über dem Kopf gegen die Wand, als hätte sie die Polizei gestellt.

Wieder andere schlagen unter Aufsicht des amerikanischen Fitnesstrainers mit den Fußinnenseiten gegen die Hände wie beim Schuhplatteln. Dazu singt Britney Spears vom Band: „Und immer, wenn ich fliegen will, fühl ich mich so klein.“

In der Vorbereitung auf den Confederations Cup haben die Deutschen alle Register der modernen Trainingslehre gezogen. Wenn die Elf diesen Mittwoch gegen Au-

stralien in den Wettbewerb einsteigt, wird erstmals in der Amtszeit des neuen Bundestrainers der Ernstfall simuliert.

Und allmählich schwant den Beobachtern nach den zehn Probetagen von München, Belfast und Düsseldorf, dass Klinsmann falsch verstanden wurde, als er für 2006 den Gewinn des Weltmeistertitels in



TEAM2

**Assistenztrainer Löw, Bundestrainer Klinsmann**  
„Der Ball kommt, und ich weiß eine Lösung“

\* Fitnesstrainer Oliver Schmidlein, Michael Ballack, Tim Borowski, Robert Huth, Sebastian Deisler am 2. Juni in München.

nimmt das Team Nachhilfe im Passspiel und im sogenannten Spiel ohne Ball, in der hohen Kunst der Laufwege. Die Profis werden von einem Sportpsychologen gepöppelt und im Body-Scanner durchleuchtet, sie tragen Armbänder aus Gummi und Titan, die angeblich für positiven Energiefluss sorgen. Und sie müssen sich auf dem Gebiet der körperlichen Fitness weiterbilden, in einem Fach, das lange als deutsche Domäne galt.

Dass sich das Ausland vor den Konditionswundern aus Germany fürchtete, die kraft ihrer Frische vermeintlich verlorene Spiele in letzter Minute wendeten, „das war vor 15, 20 Jahren so“, sagt Joachim Löw. Nach 70 Minuten der Sorte Power-Fußball, wie ihn seit einem Jahr die Weltelite pflegt, werde den Deutschen „die Luft dünn“, meint Chef Klinsmann.

Folglich trugen die Nationalspieler, als sie vorigen Donnerstag von ihrer Probetournee in ihre Heimatorte abreisten, Spiralblocks mit Anleitungen für Zusatzschichten im Gepäck.

„Prehab Movement Regeneration“ heißt es etwas rätselhaft auf dem Deckblatt: Vorsorge, Bewegung, Erneuerung. Es gibt da Übungen der „Squat Progression“, der Serie aus der Hocke, und der „Gajda Mobility“, benannt nach Bob Gajda, dem Gründer und Guru des „Total Body Training“ aus Illinois. Auf einem der DIN-

A5-Blätter ist Mittelfeldspieler Bastian Schweinsteiger abgebildet, wie er auf dem Rücken liegend den rechten Fuß über den Körper zur linken Hand am Boden wandern lässt. „Scorpion“ heißt die Übung. „Wichtig: Unbedingt den Pomuskel benutzen. Keinesfalls einfach das Bein schleudern“, wird halb fett am Rand bemerkt.

Auf Extrablättern sind die individuellen Mängel der Nationalspieler angekreuzt, etwa: „Die Flexibilität der Hüftstrecker ist eingeschränkt.“ Verteidiger Robert Huth von Chelsea London hat die Hausaufgaben schon „per E-Mail“ erhalten, selbst der kernige Kölner Lukas Podolski hat auszu-merzende physische Schwächen. „Scheiß Pizza“, scherzt der Stürmer.

Doch dem Trainerstab ist es damit ernst. Zweimal pro Woche sollen die WM-Kandidaten neben dem Clubtraining die Körperstabilität, Schnelligkeit sowie das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven schulen. Die Kontrolle folgt im Oktober, die nächste dann wieder im Januar: Fortschritte werden bei internistischen und orthopädischen Tests ermittelt. Wer sich nicht verbessert, droht Löw, „darf sich die WM im Fernsehen angucken“.

In der Bar des Mannschaftshotels von Belfast sitzt beim Kaffee der Teaminternist Tim Meyer vom sportmedizinischen Institut der Uni Saarbrücken und erläutert das gestiegene Anspruchsniveau. „Alle beklagen die Überlastung der Fußballprofis. Man kann also die Belastung runterfahren – oder aber die Belastbarkeit hochfahren. Wenn ich etwa Haltungsschwächen ausgleiche, habe ich weniger Verletzungen und damit weniger Trainingsausfall. Wir sind also nicht reservenfrei.“

Nach oben sind bei der Fitness keine Grenzen gesetzt. Dazu sind viele Mittel recht – auch die der Dramatisierung. Kürzlich lancierte Meldungen, wonach jüngste Konditionswerte deutscher Nationalspieler einen Rückfall auf den Stand vor 1990 belegen sollen, kann der Mannschaftsarzt nicht bestätigen. Sie erleichtern aber das Verständnis für die Arbeit der zuvor als „Fitness-Sheriffs“ verhöhten Klinsmann-Freunde von der Trimmfirma „Athletes' Performance“ aus Arizona.

Denn in Wahrheit will der blonde Ex-Weltmeister, am Ball selbst nie ein Rastelli und oft als „Leichtathlet“ verhöhnt, mehr als nur einen vermeintlichen Rückstand aufholen lassen. Bei der WM sollen seine Schüler schneller und viel mehr laufen als die Gegner, alle sollen ständig in Bewegung sein und überall in der Überzahl.

23 moderne Klinsmänner werden für das Unternehmen Weltmeisterschaft ausgesucht, topfit und hellwach wie einst ihr Trainer. Der war schon „als Spieler so ein Typ, der sich vorm Anpfiff heiß machte ohne Ende und sich auf dem Platz extrem



LARS BARON / BONGARIS

### Fitnessstraining der Nationalelf\*: „Nicht reservenfrei“

auspawerte“, erinnert sich sein früherer Münchner Teamgefährte Oliver Kahn.

Für das Primat der Power im neuen Fußballdeutschland sind viele Deutungen erlaubt. Klinsmann erklärt den Tempostil, den er etwas geschraubt „Spielphilosophie“ nennt, mit einem nationalen Notstand: „Eine Fußballnation wie Deutschland braucht eine Identität, an der wir fest-

halten – mit einer Spielphilosophie, die schnell, nach vorn ausgerichtet und voller Engagement ist.“ Deswegen stellt er die Mannschaft mitunter so offensiv auf, dass ihr Schwerpunkt zu weit vorn liegt und Kontertore fallen wie zuletzt für Russland. Oder er stellt sie so aggressiv ein, dass sie früh heißläuft wie im Februar gegen Argentinien.

Löw, der Pragmatiker, kennt jedoch auch weniger übersinnliche Gründe für die Bedeutung der Fitness und die Neuentdeckung der Geschwindigkeit: Gerade zu Beginn der WM dürften gut organisierte Herausforderer den Gastgeber vor schwer

überwindbare Hindernisse stellen. „Wenn du dann mit Quergeschiebe viel Zeit für den Spielaufbau brauchst, kannst du diese Abwehrmauern nicht knacken“, sagt Löw. Früher, auch noch zu Teamchef Rudi Völlers Zeiten, galt die taktische Maxime: So viel Ballbesitz wie möglich, denn solange der Gegner die Kugel nicht hat, kann er sie nicht ins Tor treten.

Heute gilt nach Löw: Schnell nach vorn spielen um jeden Preis. „Hast du Ballver-

luste am gegnerischen Strafraum, ist es nicht so schlimm.“

Im Düsseldorfer Teamquartier sitzt Fabian Ernst am Schreibtisch eines Sitzungszimmers und wundert sich über gar nichts mehr. Das fängt beim Stretching an, den Übungen zur Muskeldehnung. „Früher sollte man dabei stark wippen, dann kurz, und dann sollte man gar nicht mehr wippen.“

Ernst, der von Werder Bremen zu Schalke 04 wechselnde Mittelfeldmann, muss nun immer in jener Trainingsgruppe üben, deren Mitglieder Steigerungspotential im Antrittstempo haben. Für ihn, den Klinsmann zum „Kern“ seines Spielerkreises zählt, ist klar, warum so viel so schnell gerannt werden soll. „Wir haben halt nicht so diese hervorragenden Einzelkötter. Um das wettzumachen, muss man mehr drauf haben als andere.“ Wenn individuelle Spielschwäche zur kollektiven Laufstärke führt, wird der WM-Gastgeber vermutlich 2006 über den Rasen schwirren wie die aufgedrehten Südkoreaner 2002. Die kamen mit ihrer Spielidee, permanent den Gegner übers Feld zu hetzen, immerhin ins Halbfinale.

Stretching, Gajda, Bleiwesten und Hüftstrecker werden der DFB-Elf bei der Nachahmung helfen. Doch „am wichtigsten“, weiß Fabian Ernst, „ist, wie man lebt: genug schlafen und nicht zweimal die Woche zu McDonald's gehen“.

JÖRG KRAMER

\* Trainer Craig Friedman, Torwart Jens Lehmann.