B Junioren FC Rotmonten

Trainer:
Olaf Cavigelli | Pascal Frommenwiler | Rachid Khouzami

Pascal Frommenwiler

Rückblick

Für den Optimisten ist das Glas halb voll, für den Pessimisten halb leer. Beide bewerten eine identische Situation mit unterschiedlichen Wertvorstellungen. Analysiere ich unsere Wintervorbereitung, dann ist für mich das Glas ganz klar halb voll.

Von Oktober 2011 bis und mit Januar 2012 war das Training einzig und alleine auf die Kondition ausgerichtet. In den Bereichen Kraft (Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft), Ausdauer (minimiert auf Grundlagenausdauer 2 mit 70 - 80% Herzfrequenz, Langzeitausdauer), Schnelligkeit (Reaktionsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit, Frequenzschnelligkeit, Antrittsschnelligkeit), Beweglichkeit und Rückenschule, haben wir spezifisch miteinander gearbeitet. Das Training war umfassend, abwechslungsreich und strukturiert. Verschiedene Spieler erwähnten sogar, dass sie noch nie eine derartige Vorbereitung absolviert haben. Das freut mich natürlich zu hören.

Wir haben den teilweise wirklich krassen Wetterbedingungen getrotzt und konnten wie geplant unser Ding durchziehen. Ich sage wie es ist: Mehrheitlich sind aus unbeweglichen Kartoffelsäcken gut trainierte Athleten herangewachsen, die langsam aber sicher ein Gespür für den eigenen Körper entwickelt haben. Es gibt leider aber auch drei bis vier Spieler, die vor allem in Punkto Schnelligkeit und Ausdauer hinterherlaufen. Kleiner Tip: Sich von Zeit zu Zeit etwas gönnen, tut Seele und Geist gut. Tagtäglich Hot Dog, Red Bull, Chips, Burger, Pizza, Gipfel usw. ist nicht nur ungesund, sondern auch der Grund, dass

die Mitspieler immer schneller werden und zu allem Übel auch noch die längere Puste haben.

Seit Februar 2012 arbeiten wir hauptsächlich im technischen Bereich. Spielzüge werden einstudiert, die Viererkette wird geübt, Stürmertraining findet statt, die Torhüter werden fit gemacht usw. Am 25. April 2012 treffen wir auswärts an einem Abendspiel auf den FC Speicher. Wir wollen mit einem Sieg in die Frühjahrsrunde 2012 starten.

Die Mannschaft

Erst kürzlich wurde ich gefragt, wie ich unsere Mannschaft mit wenigen Worten beschreiben würde. Meine Antwort liess nicht lange auf sich warten. Die Bezeichnung **The Bad Boy Family** trifft da wohl am ehesten zu.
Wir haben Spieler vom absoluten Unschuldslamm bis hin zum ausgekochten Schlitzohr. Dann haben wir Teamkameraden, die zwischenzeitlich mit Fussball aufgehört haben und eine Hänger-Karriere mit Zigarette und der Ist-mir-doch-scheiss-egal-Einstellung machen wollten. Wiederrum andere waren auf Kriegsfuss mit vorherigen Trainern. Einzelnen wurde sogar ans Herz gelegt, ihre damaligen Vereine zu verlassen. Ich gebe zu, dass ich mir lange nicht sicher war, ob ich jetzt als Sozialarbeiter oder als Trainer tätig bin. Jedenfalls bin ich froh, dass die Trainerfunktion wieder in den Vordergrund gerückt ist. Meine Mannschaft ist sicherlich speziell, trotz allem aber einzigartig und mit sehr viel Potential ausgestattet. In Sachen Sozialkompetenz verlangt das Team einiges ab. Ich bin aber der Meinung, dass die Chemie stimmt. Die Spieler kennen ihre Leitplanken. Blickt man in die Vergangenheit, dann waren meistens die im Umgang schwierigsten Spieler, auch tendenziell die besseren als die braven Milchbubis mit den immer funkelnden Kickschuhen. Ganz ehrlich: Yes, we are! (vergisst den Quatsch mit can). Wir sind zu einem richtigen Team herangewachsen und das Klima stimmt. Ich bin stolz mit einer solchen Truppe arbeiten zu dürfen. It‘s time to rock ‚n‘ roll!

Ziele Frühjahrsrunde 2012

Die Mannschaft hat von mir den Auftrag erhalten, je ein Ziel für die Verteidigung inklusiv Torhüter, das Mittelfeld und den Sturm zu formulieren. In Anlehnung an betriebswirtschaftliche Grundprinzipien mussten die Ziele SMART (s = spezifisch, m = messbar, a = akzeptiert, r = realistisch, t = terminierbar) sein.
Die Ziele lauten wie folgt: Verteidigung inklusiv Torhüter ➔ ➔ ➔ «Unser Ziel ist, höchstens 20 Gegentore zuzulassen!», Mittelfeld ➔ ➔ ➔ «Unser Ziel ist, an mindestens 16 Toren der Stürmer

mit einem Assist beteiligt zu sein!», Sturm ➔ ➔ ➔ «Unser Ziel ist, mindestens 32 Tore zu erzielen!». Mit einem Ritual wurden die drei Zielvorgaben für die Frühjahrsrunde 2012 auch gewürdigt. Und zwar machten wir alle gemeinsam einen Winterspaziergang und zündeten unterwegs drei Vulkane an. Die Fotos dazu sind auf www.pfprosoccer.ch aufgeschaltet. Wenn wir also von unseren drei Zielen sprechen, dann will ich, dass jeder einzelne an einen spukenden Vulkan denkt. Soll heissen wie: «An uns verdammt nochmal, verbrennen sich die Gegner ihre Finger!» Capiche? (Italo-American dialect of capisci)

Ja, ich heirate wirklich

Ich habe schon gehört, dass sich Frauen untereinander sagen, es gäb anscheinend nichts schlimmeres als einen Fussballer zu heiraten. Eigentlich nicht ganz klar nachzuvollziehen… Wie sagte Johannes B. Kerner einst? Wenn man Gelb hat und so reingeht, kann man nur wichtige Termine haben.
Nach elf Jahren Beziehung heirate ich meine (bezaubernde, geduldige, einfühlsame, sinnliche, atemberaubende, wundervolle, zauberhafte, bereichernde, liebevolle, kreative, faszinierende und wunderbare) Freundin Sandra.
Damit es meine Spieler nicht vergessen: Ihr seid für das Apéro am Samstag, 9. Juni 2012 auf dem Schloss Oberberg in Gossau eingeladen. Il Capitano Christian Ammann hat eine Einladungskarte erhalten. Wie ich gehört habe, organisiert Rachid etwas… Was auch immer das sein mag. Also bitte wendet euch für Anmeldungen/Fragen usw. direkt an Rekrut Khouzami: 076 371 81 67

Vielen Dank

Ich will für einmal die Gelegenheit nutzen, mich bei verschiedenen Personen zu bedanken. Da wäre zum Beispiel Manuel Humbel, der dafür sorgt, dass www.pfprosoccer.ch einwandfrei funktioniert. Herrn Heinz Wyss von der Suva, welcher uns kostenlos tolle Einlauf-Shirts und Markierleibchen zukommen liess. Ejup Sadiku, der für einen reibungslosen Ablauf auf dem Espenmoos sorgt. Ebenso ein grosses Dankeschön an meine beiden Assistenztrainer Olaf «the Makavelli» Cavigelli und Rachid «the big Mama» Khouzami. Auch vielen Dank an alle Eltern, Verwandte und Bekannte, die ihren Schützlingen ermöglichen, den schönsten Sport der Welt überhaupt ausüben zu dürfen.

Wo die Reise hingeht

Jetzt steht erst einmal die Frühjahrsrunde 2012 vor der Türe, danach schauen wir weiter…

Schlusswort

Nimmt es mir nicht übel, dass meine Berichte immer etwas ausgefallen sind. Aber sind wir doch ehrlich: Ein bisschen Action gehört in jedes Clubheft. Es gibt doch nichts langweiligeres als nochmals das ganze Fussball-Bla-Bla von A bis Z zu lesen. Unsere Spielberichte sind alle auf www.pfprosoccer.ch publiziert, von dem her dürfen wir es im Pass auch Mal etwas krachen lassen! Ich wünsche euch allen beste Gesundheit und Verständnis, dass die beste Mannschaft des Planeten, ich spreche von Bayern München, sowohl Meister wird, wie auch gegen die gelb-schwarzen Luschen den Pokal gewinnt und am 19. Mai 2012 auch als Sieger der Champions League vom Platz geht. Ihr kennt doch das Lied…

«Wo wird klar schon angegriffen, wo wird täglich spioniert?
Wo ist Presse, wo ist Rummel, wo wird immer diskutiert?
Wer spielt in jedem Stadion vor ausverkauftem Haus?
Wer hält den grossen Druck der Gegner steht's aufs neue aus?
FC Bayern, Stern des Südens, du wirst niemals untergehen, weil wir in guten wie in schlechten Zeiten zu einander stehen. FC Bayern Deutscher Meister ja so heisst er, mein Verein, ja so war es und so ist es und so wird es immer sein!»

Ach ja, noch etwas für die Gerüchteküche. Habt ihr gewusst, dass sowohl Sven Cavigelli, als auch Tobias Krüsi und Michael Wagner eigentlich auch Bayern-Fans sind? Bis heute konnte niemand das Gegenteil beweisen! Und: Nicolas Hohl hat die Wahl zum «Best dressed Men» definitiv gewonnen!

Gruss King Frommi III

Anzeige