

Otmar Keller aus Schindellegi ist als Konditionstrainer der Schweizer Fussball-Nati ein wichtiger Baustein hinsichtlich Euro 08

# Oberseer schleift Fussball-Nati!

**Logisch: Ein Nati-Spieler muss topfit sein. Doch gerade im Finetuning-Bereich liegt hinsichtlich der Euro noch einiges drin. Dafür zuständig ist ein Oberseer: Otmar Keller aus Schindellegi schleift unsere Fussballer zur Bestform.**

Otmar Keller ist kein unbeschriebenes Blatt als Konditions-Fachmann. Von 1995 bis 2000 schlopfte er die GC-Fussballer zur Höchstform und war für die Fitness der erfolgreichen Alinghi-Segler verantwortlich. Noch immer in Valencia weilend, erhielt Keller dann auch die Anfrage des Schweizerischen Fussball-Verbandes. «Nachdem Alinghi den Pokal ausgiebig gefeiert hatte, leerte sich die Basis allmählich. Niemand wusste so genau, wie und ob es weitergeht.» Keller blieb aber noch in Valencia, um sich von der zweieinhalb-jährigen Arbeit zu erholen. «Dann rief mich Hansruedi Hasler vom Fussball-Verband an, ob ich Interesse hätte, ein Bestandteil des EM-Projektes zu werden.» Lange musste der 41-Jährige nicht überlegen – hätte er auch nicht gekonnt! Denn die Anfrage kam Anfang Oktober. «Und bereits Mitte Oktober war der nächste Nati-Zusammenzug, bei welchem ich schon dazu gehören



Otmar Keller vor dem «Panorama Resort» in Feusisberg: Oftmals schleift er an der Nati-Kondition nur unweit von seinem Heim in Schindellegi entfernt.

Foto: Toby Stüssi

sollte.» Nach der langen Zeit in Valencia sprang Keller ziemlich rasch vom Alinghi-Segler ins Nati-Boot und legte

wieder am Obersee an. «Wir erstanden schon vor dem Alinghi-Projekt ein Haus in Schindellegi!»

## Finetuning der Spitzenfussballer

Nach der hektischen Zügelaktion gehörte der gebürtige Innerschweizer beim nächsten Zusammenzug dem Nati-Staff an. «Durch meinen Job bei GC kannte ich bereits einige Gesichter und fühlte mich auch sofort integriert.» Woran kann man als Konditionstrainer bei topfiten Profifussballern überhaupt noch schleifen? «Eine berechtigte Frage. Es ist richtig, dass die Fussballer alles fertige Spieler sind. Trotzdem kann man wichtiges Finetuning betreiben», erklärt er.

Dieses Finetuning werde in die Bereiche Ausdauer, Schnelligkeit, Sprungkraft und Rumpfstabilität aufgeschlüsselt. «Da gibt es schon Unterschiede und einige Spieler haben in einigen Bereichen Verbesserungspotenzial.» Wer? Etwa Hakan Yakin? «Ich muss Hakan wirklich loben, er hat gewaltig an sich

gearbeitet!» Es falle niemand ab, dafür eher auf. «Die Degen-Zwillinge sind wie Duracell-Häsli. Die zwei kriegst du nicht kaputt», schmunzelt der Familienvater.

Dass es aber Unterschiede zwischen den Spielern gibt, liegt vor allem daran, dass jeder Klub im Konditionsbereich anders arbeitet. Und genau dort liegt auch die Schwierigkeit seiner Arbeit. «Wichtig ist, dass Nati und Klub keine Konkurrenten sind. Gerade im Hinblick auf die Euro müssen wir zusammenarbeiten und die Tests abgleichen.» Dies sei wichtig, weil er die Fussballer nur während den Zusammenzügen sieht und nur dann mit ihnen direkt arbeiten kann. «Doch die Tests der Nati sind gut eingespielt und helfen mir extrem.»

## Einsatz in Topligen ist wichtig

Beim Testspiel gegen England vor einer Woche war Otmar Keller vor Ort mit dabei und beobachtete seine Schützlinge. Auch ihm fiel auf, dass Hakan Yakin und Blaise N'Kufo keinen Einfluss

aufs Spiel nehmen konnten. Erstaunlich, gelten Yakin in der Schweiz und N'Kufo in Holland als dominante Figuren. Keller hat dafür eine simple Erklärung: «Die anderen neun Nati-Spieler, die zu Beginn auf dem Platz standen, sind Stammspieler in Topligen. Dort ist der Rhythmus einfach höher.»

Gerade für den konditionellen Bereich ist es wichtig, dass die Nati-Kicker Stammspieler sind. Für alles andere sorgt dann Otmar Keller – zum Teil schon ab April. «In Österreich ist die Saison bereits beendet und ich kann mit Johan Vonlanthen bereits arbeiten.» Richtig los geht es dann Mitte Mai. Doch nur schleifen sei auch nicht immer die Lösung. «Die England-Söldner spielen praktisch bis dann durch. Für sie ist Erholung wichtiger als das Finetuning», weiss Keller, der noch ein paar «Spieler-Baustellen» hat. «Bei Ludovic Magnin, Philipp Degen und Marco Streller braucht intensive Reha, damit sie für die Euro bereit werden.» Dort kann Keller direkt Einfluss nehmen. «Schwieriger wirds bei Spielern wie Blerim Dzemaili, der in England keine Spielpraxis erhält. Da kann ich auch nichts machen.»

## Dumme Sprüche gehören dazu

Die Frage ist erlaubt: Kann man eigentlich beliebt sein, wenn man schleift und Spieler über den Platz jagt? «Sagen wirs so: Der Physio oder Materialwart ist sicher beliebter. Klar, ich bin der Böse, sehe mich aber als Dienstleistungs-Anbieter, der nur das Beste für die Fussballer will», lacht er. Dass es dumme Sprüche gebe, wenn er das Feld betritt, sei völlig logisch. «Das darf man aber nicht allzu ernst und vor allem nicht persönlich nehmen.» Er quäle die Vorlauten aber nicht extra mehr. «Nur wenn der Moment dafür richtig ist.»

Otmar Keller ist also ein wichtiger Teil im komplexen Euro-Puzzle. Dass er Sportler zu Höchstleistungen treiben kann, zeigt sein Alinghi-Engagement sowie die erfolgreiche Arbeit mit Martina Hingis oder Bruno Kernen. Nur die Tore müssen Frei und Co. noch selber schießen ...

Toby Stüssi



Keller (weisse Jacke) zusammen mit den Fussball-Stars und Philipp Degen (3.v.l.), der mit seinem Bruder als «Duracell-Häsli» gilt.

Foto: RDB