

Wie der Vater, so der Sohn

Unihockey Morgen kommt es in Bern zum Cupfinal zwischen Wiler-Ersigen und Köniz

Morgen Abend (18 Uhr) wird in der Berner Wankdorfhalle der erste Titel der Saison vergeben. Im Cupfinal treffen die beiden Saison dominatoren Wiler-Ersigen und Floorball Köniz aufeinander. Beide Teams streben ihren zweiten Cupsieg an. «Dieses Mal gewinnen wir», sagt Köniz-Trainer René Berliat keck.

MICHAEL LÜTHI

Zum zweiten Mal in Folge kommt es in der Berner Wankdorfhalle zu einem rein bernischen Cupfinal. Wieder ist kein Bündner Team mit von der Partie – erstmals finden in diesem Jahr auch die Playoffs ohne eine Mannschaft aus dem Bündnerland statt. Die Berner haben die Vorherrschaft definitiv übernommen. Für Wiler-Ersigen ist es mittlerweile der fünfte Cupfinal der Vereinsgeschichte – den Titel gabs bisher nur einmal im Jahr 2005 (8:5-Sieg gegen Malans). Für Floorball Köniz ist es der dritte Auftritt in der Berner Wankdorfhalle – 1999 holten die Stadtberner völlig überraschend, als NLB-Mannschaft, ihren bisher einzigen Cuperfolg. Damals stand ein gewisser Simon Bichsel (heute Verteidiger bei Wiler-Ersigen) im Könizer Kader.

Im Jahr 2003 verlor Reto Balmer mit Köniz den Cupfinal. Im letzten Jahr musste der Stürmer mit Wiler-Ersigen in der Wankdorfhalle ebenfalls als Verlierer vom Feld. Er ist der Mann, der den Cup nicht gewinnen kann. Sein Vater Walter, früher Fussballer beim FC Basel, hat nach drei verlorenen Cupfinals – immer gegen den FC Zürich – im Jahr 1975, in seinem allerletzten Spiel, gegen Winterthur doch noch den Cupsieg realisiert. «Für mich ist es ein gutes Omen, dass mein Vater den Cup doch noch gewonnen hat. Ich will diesen Titel jetzt holen», sagt Reto Balmer.

Der Schweizer-Meister-Titel in der letzten Saison habe ihm viel Druck genommen, verrät Balmer. Für den 27-



ALLER GUTEN DINGE SIND DREI? Reto Balmer will im dritten Anlauf erstmals Cupsieger werden. M. TOMAZZOLI-HUBER

jährigen Stürmer, der mit Wiler-Ersigen seine zweite Saison bestreitet, «ist der Cupfinal das Dessert vor dem Hauptgang». Denn die Meisterschaft geniesst bei den Spielern klar höhere Priorität. «Ein Schweizer-Meister-Titel ist immer noch viel mehr wert als der Cupsieg. Der Cupfinal ist mehr ein Event fürs Gemüt.» Und was für einer. Denn die Halle wird mit 2800 Zuschauern wieder ausverkauft sein – für einen Unihockeyaner etwas ganz Spezielles. «Man wird sich nie an diese Kulisse gewöhnen. Die Vorfreude ist bei uns riesig. Das Gefühl dort einzulaufen ist einfach super», strahlt Balmer.

Erfahrung als Schlüssel zum Erfolg

Sieben Saisons hat Reto Balmer mit Köniz in der höchsten Klasse gespielt. Er kennt das Team bestens und

kann seinen jetzigen Teamkollegen wertvolle Tipps geben. «Ich weiss, welcher Spieler in den entscheidenden Phasen nervös wird.» Die bisherigen drei Saisonduelle zwischen den beiden Finalisten – nach einem 3:3-Remis setzte sich Wiler-Ersigen 8:5 und 3:2 durch – versprechen eine ganz enge Partie. «Wir sind als Mannschaft sicher stärker und werden deshalb Cupsieger», sagt der Baspo-Mitarbeiter. «Wenn wir ihre erste Linie kontrollieren können, dann gewinnen wir.» Balmer traut dem Defense-Duo Thorsell/Bichsel zu, dass es die schwedischen Scorermaschinen Calebsson und Blomberg neutralisiert. «Thorsell und Bichsel spielen im Moment auf absolutem Weltklasseniveau.»

Die Partie werde sicher nicht nach 30 Minuten entschieden sein, glaubt der in Biel wohnhafte Wiler-Stürmer.

«Wer in den letzten zehn Minuten parater ist, der wird gewinnen.» Den Ausschlag für die Emmentaler könnte auch die Erfahrung bringen. «Wir wissen, wie mit schwierigen Situationen umgehen, und können in den entscheidenden Momenten ruhig bleiben.»

René Berliat, Trainer von Floorball Köniz, glaubt an den Sieg seiner Mannschaft. «Jede Serie bricht mal. Wir haben zwar in dieser Saison nie gegen sie gewonnen, kommen Wiler aber immer näher. Wir werden dieses Mal die kleinen Details besser machen. Deshalb gewinnen wir.» Das Rezept, wie Köniz Wiler besiegen will, gibt Berliat nicht preis. «Wichtig ist es den Fokus 60 Minuten aufrechtzuerhalten. Denn kleine Fehler werden von Wiler sofort ausgenutzt.» Wem wir das Dessert wohl besser schmecken?

Ab dem Mitteldrittel mittellos

Eishockey Oltens Elite-Junioren zum Playoffauftakt böse zerzaust

Das hatten sich die Oltner anders vorgestellt: Gegen Quali-Sieger Biel führten sie zwar nach 20 Minuten überraschend mit 4:2, doch dann spielten nur noch die Gastgeber und schickten die zeitweise überforderten Gäste mit einer 11:6-Packung nach Hause.



konsequent für Tore ausnutzten. Sieben Mal (!) musste sich Matthias Rust im EHC-Tor innert 20 Minuten bezwingen lassen, und dabei machte der Goalie, noch mehr aber seine Vorderleute, keinen sicheren Eindruck.

Aufseiten des EHC Oltens wusste man um die Stärke des Playoff-Halbfinal-Gegners, dem EHC Biel. 6:2 hatte man in der Championsrunde zwar auswärts gegen die Seeländer gewonnen, und auch am Mittwoch lagen die Oltner nach 13 Minuten mit 4:1 in Front. Kost, Stapfer und zweimal Sutter hatten für lange Gesichter auf der Bieler Bank gesorgt. Unter den Blicken von Sportchef Kevin Schläpfer (NLB-Team) liessen die favorisierten Gastgeber die Schmach des ersten Drittels dann aber nicht lange auf sich sitzen. Mit Beginn des zweiten Abschnitts kehrte das Spiel vollkommen. Vergessen schien bei den Gästen die kämpferische, konsequente Linie in ihrem Spiel, und plötzlich hatten die Bieler Freiheiten, die sie

Trainer Hanspeter Frutiger warnte noch in der ersten Pause vor zu grosser Euphorie, doch seine Worte schienen an den Spielern regelrecht abzurallen. Und die schier unlösbare Aufgabe, das Spiel gegen einen an diesem Abend nominell deutlich stärkeren Gegner noch einmal zu kehren, war aussichtslos. Im Gegenteil: die Bieler skorten noch weitere zwei Mal zum Schlussstand von 11:6. Heute Abend (20.30 Uhr) bekommen die Oltner zu Hause die Gelegenheit zur Revanche. Die gelingt gegen die starken Seeländer aber nur, wenn Leistungsträger wie **Stapfer** (Bild), in Biel der klar beste Oltner) oder vor allem Blumenthal und Kissling (zu undiszipliniert) ihre Topform abrufen können. (MF)

Doppelrunde für den TVS

Volleyball Die NLB-Männer treffen auf Anwil-Arnegg und Voléro

Am kommenden Wochenende steht das NLB-Team des TV Schönenwerd gleich zweimal im Einsatz. Am Samstag trifft es auswärts auf das bisher souveräne Team des VBC Andwil-Arnegg (18.00 Uhr, Doppelturnhalle Ebnet, Andwil). Die Ostschweizer gewannen sämtliche Partien in der Finalrunde und sind ein Sieg vom direkten Wiederaufstieg in die oberste Spielklasse entfernt. Der Leader wird mit Sicherheit alles daran setzen, diese erste Chance dafür zu nutzen. Am Sonntag empfängt der TVS zu Hause um

15.00 Uhr im Feld das neue Tabellenschlusslicht aus Zürich. Voléro muss weiterhin auf die beiden erfahrenen Spieler Gölz und Cajic verzichten, welche verletzungsbedingt ausfallen. So werden es wohl Ex-TV-Spieler Steiner und der Franzose Attivi richten müssen, wollen die Zürcher die Saison nicht am Tabellenende abschliessen.

Im Lager der Niederämter ist man seit dem tollen Sieg gegen Lutry-Lavaux noch einmal top motiviert, weitere Punkte zu holen. Ob es gelingen wird? (FLO)

SERVICE

EISHOCKEY

vorschau biel

NLB. Playoff-Halbfinals: Biel – Ajoie. Lausanne – La Chaux-de-Fonds (beide Fr 20.00).

1. Liga. Finalrunde: Zuchwil-Regio – Star-Lausanne xx.

Zuchwil-Regio – Star Lausanne

Zuchwil – Zuschauer. – Schiedsrichter: – Tore:

– Strafen:

Zuchwil-Regio:

Bemerkungen:

Nächste Spiele: Star-Lausanne – Winterthur. Winterthur – Zuchwil-Regio (Di 20.00, Eishalle Deutweg Winterthur).

Junioren. Elite-B, Playoff-Halbfinals. 1. Spiel: Biel – Olten 11:6 (Stand: 1:0).

Biel – Olten 11:6 (2:4, 7:2, 2:0)

Eisbahn Biel. – 92 Zuschauer. – Schiedsrichter: Fritsche (Zimmermann, Witwer). – **Tore:** 2. Steinegger (Rérat, Schneider) 1.0. 3. Kost 1.1. 9. Stapfer (Kissling, Kost; Ausschluss Rérat) 1.2. 11. Sutter (Kissling) 1.3. 13. Sutter (Steuir, Kost; Ausschluss Steiner) 1.4. 18. Jöhl (Hostettler) 2.4. 23. Tuffet (Hostettler) 3.4. 26. Valenti (Hostettler, Tuffet; Ausschluss Castellani) 4.4. 28. Weisskopf (Zigerli; Ausschluss Kissling) 5.4. 30. Kost (Steuir) 5.5. 31. Zigerli (Martin Steiner, Fabian Steiner) 6.5. 31. Steinegger (Beuret) 7.5. 32. Beuret (Weisskopf) 8.5. 35. Steuir (Blumenthal, Kost) 8.6. 37. Fabian Steiner (Paratte; Ausschluss Kissling) 9.6. 45. Fabian Steiner (Michael Steiner, Zigerli) 10.6. 53. Beuret (Aeschliemann) 11.6. – **Strafen:** 8-mal 2 Minuten plus 1-mal 5 Minuten plus Spieldauerdisziplinarstrafe (Kissling, übertriebene Härte) gegen Olten, 11-mal 2 Minuten plus 1-mal 10 Minuten (Zigerli) plus 1-mal 5 Minuten plus Spieldauerdisziplinarstrafe (Jöhl, übertriebene Härte) gegen Biel.

Olten: Rust; Stapfer, Blumenthal; Castellani, Aerni; Kubin; Dominik Borner, Pascal Borner, Bohner; Frei, Kost, Brasser; Stadelmann, Kost, Kissling; Steuir, Stucki.

Bemerkungen: Olten ohne Hirzel (1. Liga) Zretala (krank), Gubler und Emmenegger (beide verletzt).

Nächstes Spiel: Olten – Biel (Fr 20.30).

UNIHOCCY

Bern. Wankdorfhalle. Programm Cupfinals: Ligacup: Gossau – Surssee 86 (Sa 12.00). – Frauen: Dietlikon – Chur (Sa 15.00). – Männer: Köniz – Wiler-Ersigen (Sa 18.00).

VOLLEYBALL

Männer. NLB. Finalrunde: Andwil-Arnegg – Schönenwerd (Sa 18.00; Ebnet Andwil). Schönenwerd – Voléro Zürich (So 15.00; Feld). Voléro Zürich – Amriswil. Lutry-Lavaux – Münchenbuchsee. Münchenbuchsee – Amriswil. Lutry-Lavaux – Andwil-Arnegg. – **Rangliste** (alle 7 Spiele): 1. Andwil-Arnegg 14. 2. Münchenbuchsee 10. 3. Lutry-Lavaux 6. 4. Amriswil 6. 5. Schönenwerd 4. 6. Voléro Zürich 2.

2. Liga. Frauen: Regio Volleyteam – Grenchen 1:3. Wangen – Schönenwerd II (Fr 20.00, Wangen a/A, Salzhäus). Langenthal – Bucheggberg. Utzenstorf – Olten (Sa 18.30, Utzenstorf, MZH). – **Rangliste:** 1. Grenchen 17/24. 2. Schönenwerd II 16/22 (36:20). 3. Olten 16/22 (39:25). 4. Wangen 16/20. 5. Regio Volleyteam I 17/20 (34:28). 6. Solothurn 17/20 (36:30). 7. Langenthal 16/16. 8. Bucheggberg 16/10. 9. Utzenstorf 16/6. 10. Regio Volleyteam II 17/4.

Männer: Langenthal – Bucheggberg. Regio Volleyteam I – Olten (Sa 17.00, Huttwil Doracker). Aeschi – Volleythal. Halten – Regio Volleyteam II. – **Rangliste:** 1. Schönenwerd III 16/30. 2. Olten 16/28. 3. Aeschi 16/26. 4. Regio Volleyteam I 16/24. 5. Langenthal 16/18. 6. Deitingen 17/12. 7. Volleythal 16/10 (20:36). 8. Regio Volleyteam II 16/10 (18:36). 9. Bucheggberg 17/4. 10. Halten 16/0.

Sport nach Plan (6)



Mentales Training

WER ERINNERT SICH? 2002 schaffte der krasse Underdog FC St. Pauli gegen den grossen FC Bayern die Sensation und trug einen Sieg davon. T-Shirts mit dem Aufdruck Weltpokalsieger-Besieger waren ab sofort der Verkaufshit am Millerntor und die Fussballgeschichte um ein Kapitel reicher. Wie aber gelang es David, Goliath zu besiegen? Der professionelle Trainer Reto Müller sieht mehrere Möglichkeiten: «Eine Möglichkeit ist, dass der FC St. Pauli nur gewinnen konnte, weil alle von den Bayern einen klaren Sieg erwarten. Oder aber die Spieler vom FC St. Pauli waren alle top motiviert aus der Kabine gekommen, während die Bayern sich auf eine reine Pflichtübung vorbereiteten.» Verletzungen, zu kurze Regenerationszeiten oder ein mangelhaftes Kollektiv bei den Stars des deutschen Rekordmeisters, sind weitere Gründe, die Müller anführt. «Und, und, und ... Ich könnte noch vieles aufzählen: Die Medien, Überheblichkeit des Favoriten, Umfeld, Trainer, Taktik, Krankheiten usw.», fährt der Leistungssporttrainer fort und für ihn steht fest, «gerade in einem solchen Spiel ist die mentale Vorbereitung von zentraler Bedeutung!» Der Kopf hat es gerichtet bei St. Pauli, wie schon bei vielen anderen sportlichen Überraschungen davor und seither.

WIEWICHTIG DIE EINSTELLUNG ist, sollte wohl jedem bewusst sein, das alleine verhilft aber noch nicht zu siegreicher mentaler Stärke. Wie also trainiert man die mentale Stärke und verschafft sich so einen Vorteil gegenüber dem Gegner? «Zuerst muss ich einmal wissen, wo genau der Schuh drückt - in einer Analyse», gibt Reto Müller sein Vorgehen preis und beschreibt weiter, «in diese Analyse ziehe ich persönliche Gespräche, Videoanalyse und sportpsychologische Tests mit ein.» Ihn interessiert hierbei, wo der Trainierende stark ist und wo er noch Schwächen hat. Wenn er dann Bescheid weiss, folgt die Auswahl: «Aufgrund einer objektiven und subjektiven Auswertung wähle ich entsprechend die Übungen aus. Die Grundübung ist in der Regel immer eine Entspannungsübung.» Auch wenn mentales Training nicht so schweisstreibend ist, wie Gewichte zu stemmen, eines haben die Trainingsarten gemeinsam. «Wie jedes Training braucht man für das mentale Training Disziplin, um es regelmässig durchzuführen, auch wenn es nur wenige Minuten dauert», weiss der persönliche Trainer.

«**DEM GLAUBENDEN**», so Reto Müller, «sei im Grunde alles möglich.» Dass es wenig Sinn macht, das körperliche Training zu vernachlässigen und sich nur auf die mentalen Fähigkeiten zu verlassen ist selbstverständlich. Schliesslich geht es um Sport und dieser lebt nun mal vom Körperinsatz. Doch eine mentale Stärke hilft beim Ausschöpfen der Reserven erklärt Reto Müller: «Das mentale Training soll dazu dienen, sein körperliches Potenzial voll auszuschöpfen. Das heisst, das im Training Gelernte soll auch in Spiel entscheidenden Situationen abgerufen werden können.» Wer die Übungen verinnerlicht und automatisch abrufen kann, der ist auf dem besten Weg. Deshalb soll das Training nicht nur eine Pflichtübung sein. «Mentales Training soll ganzheitlich, also auch im Beruf, im Privatleben und nicht nur im Sport praktiziert werden. Dann ist die Erfolgsquote am höchsten», rät der professionelle Trainer. Wer also jederzeit und überall daran glaubt, der wird für Überraschungen sorgen können. (SME)

Reto Müller (33) aus Dulliken ist passionierter Sportler und arbeitet als selbstständiger Konditions- und Personaltrainer. In «Sport nach Plan» gibt der Fitnessinstruktur und Leistungssporttrainer mit eidgenössischem Fachausweis wöchentlich Tipps und erklärt, was wichtig ist für ein erfolgreiches Training. Weitere Infos: www.sportcoaching.ch