



Zurück in den Hafen Bundesliga

18.07.2009

Trainer Gerstner sucht kreative Spieler und ist in der Systemfrage flexibel

VON PETER BURKAMP



Sieht Land | FOTO: WOLFGANG RUDOLF

Bielefeld. Das Trainingslager in Österreich mit intensiven Einheiten und zwei Spielen ist vorbei. Trainer Thomas Gerstner kümmert sich nun um den Feinschliff, damit die Mannschaft eine erfolgreiche Saison spielt und nächstes Jahr wieder die Häfen der Ersten Liga anläuft. Grundlagen tun weh.

Es war hart für die Spieler. Der Coach wartete mit einigen unbekanntenen Übungen auf, die dem ein oder anderen Profi Muskelkater bescherten.

"Wir liegen voll im Plan", resümierte Gerstner nach acht Tagen Grundlagen-schulung am Walchsee. Zwar seien innerhalb der Mannschaft unterschiedliche Leistungs-Niveaus zu erkennen, doch das liege im normalen Bereich. Pavel Fort hatte zuletzt nur individuell trainiert. Berat Sadik und Chris Katongo weisen nach internationalen Einsätzen und kurzem Urlaub verständliche Rückstände auf. Das gleiche gilt für die verletzten Maik Rodenberg und Radim Kucera. Letzterer soll nach Innenbandproblemen am Montag langsam das Pensum steigern. Der mentale Aspekt.

Thomas Gerstner hat sich viel mit Mentaltraining beschäftigt - seine "Spinnerei", wie er selbstironisch sagt, aber die er natürlich ernst nimmt und an deren Erfolg er glaubt. Der Nachmittag mit Mentalcoach Dirk Griesdorn sei "eine super Sache für das Teambuilding gewesen", meinte Gerstner. Die Arminen sind neben anderen Übungen über Glasscherben gelaufen und haben zu zwei 12 mm dicke und knapp zwei Meter lange Eisenstangen mit ihren Halsen gebogen. "Wenn du vier Mannschaften mit gleicher sportlicher Qualität hast, wird die Meister, die mental am stärksten ist", behauptet Dirk Griesdorn. Viele Spieler - nur elf Plätze

Genesen im 2-Bettzimmer
Kostenerstattung für Unterbringung im 2-Bettzimmer und Chefarztbehandlung.
[Jetzt Beitrag berechnen!](#)

Augen-Laser-Behandlungen
Endlich gut sehen - ohne Brille: Moderne und sichere Laser-Behandlungen in Ihrer Nähe.
[Hier kostenlos informieren!](#)

Selbständig? Unter 55J.?
Private Kranken-Versicherung für Selbständige & Freiberufler unter 55J. ab 59,- EUR mtl.
[Ihr Angebot jetzt anfordern](#)

adcloud

Es gibt den Überraschungsspieler des Trainingslagers, doch verraten will ihn Thomas Gerstner nicht. Auch über eine mögliche Startelf schweigt sich der DSC-Trainer aus: "Da ist noch viel offen, und es kann auch noch einiges passieren." Für vier, fünf Positionen habe er schon eine ziemlich klare Vorstellung. In der System-Frage gibt sich Gerstner sehr flexibel. Zwei defensive Mittelfeldspieler sind ebenso möglich wie nur einer - so gesehen im Spiel gegen Pilsen. Beim 1:0-Sieg bot Gerstner insgesamt fünf offensive Spieler auf. "Kreative Leute sind gefragt", meinte der DSC-Coach.

So geht es weiter

Am Montag steigen die Profis nach zwei Tagen Pause mit zwei Trainingseinheiten wieder ein. Die Ausdauerphase ist beendet. Jetzt geht es Thomas Gerstner um die Spritzigkeit seiner Spieler und die Feinabstimmung auf dem Platz. Geplant sind von Dienstag bis Donnerstag je zwei Einheiten täglich. Das Testspiel beim Bielefelder Landesligisten VfL Theesen findet am Dienstag, 19 Uhr, statt. Zur Saisonöffnung in der Schüco-Arena empfangen die Arminen am Samstag den türkischen Erstligisten Ankaraspor, Anstoß 17.30.

Aktuell im Forum: Diskutieren Sie mit!

Saisonöffnung gegen Ankaraspor von The Fajeth, Heute 12:48

Kader 09/10 von ete, Heute 12:46

club-vote.com von ete, Heute 12:39

(@) Sponsoren des DSC Arminia Bielefeld von Montana, Heute 00:27

Neue Arminia-Homepage von Arminia-Rotti, Gestern, 21:41

Weitere Beiträge im Forum

Arminia-Fotos



Arminia im Trainingslager am Walchsee



Arminias Auftakttraining unter Thomas Gerstner



Thomas Gerstner als neuer Trainer von Arminia vorgestellt



Jahreshauptversammlung von Arminia Bielefeld



Arminia feuert Geschäftsführer Roland Kentsch



Lothar Matthäus als Arminia-Trainer im Gespräch

Fußball

Bayern droht Real mit Klage

München - Real Madrid hat den Kampf um Franck Ribéry aufgegeben, doch das Transfertheater um den Star des FC Bayern München hat womöglich ein... [mehr](#)



Hoffenheim schießt nach Europa

T-Home Cup: Viel neue Masse, aber wenig Klasse

HSV löst Stürmerfrage und behält Abwehrsorgen

Tauschgeschäft: Ibrahimovic zu Barça, Eto'o geht

[Weitere Artikel](#)