

«Ich bin schon ganz dicht»

Torhüter Christian Zähl eröffnet eine Torwartschule für Goalies aus der Region

Jahrelang war Christian Zähl einer der besten Fussballtorhüter im Kanton. Jetzt hat er seine Karriere beendet und eröffnet eine Torwartschule.

Christian Zähl, welches waren deine Fussballstationen?

Meine Zeit als Junior verbrachte ich beim FC Olten. Meine bisherigen Vereine waren Trimbach in der 3. Liga, Dulliken in der 2. Liga, Grenchen in der 1. Liga und der FC Olten in der 2. und interregionalen 2. Liga.

Nun ist der FC Olten in die 1. Liga aufgestiegen und du beendest mit 34 Jahren deine Laufbahn. Wieso? Du hättest doch noch locker einige Jahre spielen können...

Wenn ich in der Super League spielen würde, wäre das Aufhören mit 34 Jahren sicher kein Thema gewesen. Jetzt habe ich jedoch keine Ambitionen mehr, mein Entscheid fiel bereits in der Winterpause. Mit Lukas Rudolf von Rohr und Patrick Hufschmid hat der FCO sehr gute Nachfolger. Zudem wurde noch ein weiterer Torhüter verpflichtet.

Wenn man zurückblickt, welches waren deine grössten Erfolge?

Die Aufstiege und Siege im Solothurner-Cup waren jeweils die Highlights.

Nun hast du auch eine Ausbildung als Torwarttrainer und Fitnessinstruktor gemacht.

Ja, mit der Ausbildung als Torwarttrainer darf ich Torhüter bis hinauf in den Spitzenfussball trainieren. Als Fitnessinstruktor habe ich die Möglichkeit, auch in dieser Branche mal Fuss zu fassen.



Jetzt eröffnest du am Montag, 3. Juli, die Torwartschule Mittelland «Keeper's 1». Erzähle etwas darüber!

Um die Ausbildung der Goalies in der Region zu verbessern, möchte ich den Vereinen die Möglichkeit bieten, ihren Torhütern einmal wöchentlich ein spezielles auf Goalies ausgerichtetes Training zu vermitteln.

Das scheint mir schon wichtig, dass die Torhüter speziell ausgebildet werden...

Richtig. Da sich die Aufgaben der Feldspieler gegenüber einem Goalie sehr unterscheiden, ist es enorm wichtig, mit Torhütern separat zu trainieren und sie so auf ihre speziellen Aufgaben vorzubereiten.

Meistens hat der Trainer ja keine Zeit, mit einem Torhüter ein Sondertraining zu machen...

Genau, die meisten Trainer sind ausgebildet, Feldspieler zu trainieren, nicht aber um dem Goalie die Fähigkeiten anzutrainieren, von denen die ganze Mannschaft profitieren kann. Ich habe jetzt seit zwei Jahren die Torhüter des FC Olten trainiert, die alle enorme Fortschritte gemacht haben.

Wer kann da alles mitmachen?

Torhüter, die im Kinderfussball spielen, Junioren und Aktivspieler von der 5. bis zur 1. Liga. Es müssen sich mindestens 3 Spieler pro Kategorie anmelden, damit das Training stattfinden kann. Maximal nehme ich 6 Spieler pro Training, denn ich will Qualität vermitteln, nicht Quantität.

Deine Torwartschule «Keeper's 1» fängt bereits am Montag, 3. Juli an.

Ja, ich bin ein bisschen knapp dran, ich musste noch auf die Zusage der Sportplatzkommission warten.

Dann finden die Trainings in Olten statt?

Ja, im Stadion auf Platz 3.

Und an welchen Tagen?

Immer an einem Montag.

Was bringst du den Torhütern alles bei?

Das ist altersbezogen. Bei Torhütern im Kinderfussball muss das Automatisieren der Goalie-Technik erlernt und die Koordination geschult werden. Bei den Junioren wird die Technik weiterentwickelt und ich muss auf die Stärken und Schwächen des Einzelnen eingehen. Dann folgt ein Aufbau von Ausdauer, Sprungkraft, Schnelligkeit und Koordination sowie eine Taktikschulung. Bei den Aktivtorhütern wird dann alles noch weiterentwickelt.

Was muss einer können, wenn er Torhüter werden will?

Er darf keine Angst haben vor dem Ball und dem Gegner. Alles andere kann man sich aneignen.

Man sagt ja, dass der Torhüter und der linke Flügel einer Mannschaft «nicht ganz dicht» sind. Stimmt das bei dir auch?

(lacht)Ich glaube, dass das bei einem Torhüter im Spitzenfussball schon mal zutreffen könnte. Wenn ich manchmal sehe, wie der GC-Goalie Coltordi ohne Furcht einem Gegner in die Füsse springt, Junge, Junge! Möglicherweise «bin ich schon ganz dicht», sonst hätte ich vielleicht noch höher gespielt.

Interview: Fredi Köbeli

«Übrigens...»

X

X

Torwartschule

Trainingsplan für Vorrunde: Beginn 3. Juli 2006, danach jeden Montag bis 30. Oktober 2006 (18 x); Trainingsplan für Rückrunde: Beginn 5. Februar 2007 bis 28. Mai 2007 (17 x).

Zeit: Kinderfussball von 17 bis 18 Uhr, Junioren von 18 bis 19.15 Uhr, Aktive von 19.15 bis 20.30 Uhr.

Kosten pro Runde: Kinderfussball Fr. 240.-, Junioren Fr. 320.-, Aktive Fr. 400.-.

Weitere Infos: Tel. 079 376 63 66, www.keepers1.ch, info@keepers1.ch.