



WIE AUF DER STRAÙE

Sigi Biermann und José Antonio Dourado de Sousa sind Spezialtrainer im Grundlagen- und Aufbaubereich des 1. FC Köln. Ihr Ansatz ist völlig unterschiedlich, aber ihre Trainingsziele ergänzen sich optimal.

von Daniel Misterek





Die Spieler der U9 des 1. FC Köln führen den Ball mit dem Fuß. Sie ziehen die Kugel mit der Sohle zurück und wechseln blitzschnell die Richtung. „Der Ball muss euch gehorchen, auch wenn ihr nicht auf ihn schaut. Achtet auf den Raum und was um euch herum passiert“, sagt José Antonio Dourado de Sousa. Der brasilianische Coach mit dem klangvollen Namen hört in seiner Heimat auf den Spitznamen Toninho. Beim Training am Geißbockheim läuft er zwischen den Spielern her und hält dabei immer wieder verschiedene Hütchen hoch. Sobald die Nachwuchsspieler das erkennen, müssen sie die Farbe des Hütchens rufen. „Ich mag Übungsformen, die Kopf und Körper beanspruchen und die sinnvoll für das Fußballspiel sind“, sagt Toninho. „Im Spiel sollte man sich nicht nur auf den Ball fokussieren, sondern schnell erkennen, wo sich die Räume, die Mitspieler und Gegenspieler befinden.“ Und Spaß machen die Übungen den Spielern auch. „Das ist das Wichtigste“, sagt Toninho. „Ich kann mich am schnellsten verbessern, wenn ich Freude habe, an dem was ich mache.“

Schwimmerin bei den Haien

Wie Toninho arbeitet auch Sigrid Biermann im Nachwuchsleistungszentrum. Beide sind keiner speziellen Mannschaft zugeteilt, sondern kümmern sich übergreifend um die Entwicklung der Talente. Während Toninho als Spezialtrainer für Technik und Spielverständnis arbeitet, ist Sigi Biermann für Koordination, Beweglichkeit und Körperbildung der Nachwuchsfußballer zuständig. Zuvor dozierte sie an der Deutschen Sporthochschule Köln bis sie sich dazu entschloss, im Leistungs- und Spitzensport

»Ich kann mich am schnellsten verbessern, wenn ich Freude habe, an dem was ich mache.«

zu arbeiten. 1991 übernahm Biermann, die ursprünglich aus dem Schwimmsport kommt, das Koordinationstraining der Kölner Haie. Anfangs allerdings noch unter erschwerten Bedingungen. „Wir haben in der VIP-Lounge der Kölnarena unsere Übungen gemacht. Da musste man erst noch Tische und Chipstüten wegräumen, bevor man beginnen konnte“, sagt Biermann lachend. Ihr Training bei den Kufencracks war sehr erfolgreich, nicht nur die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit der Spieler verbesserte sich, auch die Muskelverletzungen wurden weniger. „Das war eine schöne Bestätigung meiner Arbeit, die mir immer sehr viel Spaß gemacht hat. Ich habe meinen Übungen stets der jeweiligen Sportart angepasst. Ich habe mir angeschaut, welche Bewegungsformen und Muskelgruppen für die Sportler wichtig sind und wie ich mit meinen Übungen helfen kann, die Trainingsziele zu erreichen“, sagt Biermann.



Gold für Deutschland

Sechs Jahre lang arbeitete sie für die Haie, dann war es Zeit für eine neue Sportart und sie stellte sich beim 1. FC Köln vor. „Ich hatte Lust, bei so einem großen Club wie dem FC zu arbeiten – also habe ich meine Bewerbungsmappe eingepackt und bin zum Geißbockheim gefahren“, erzählt Biermann. Zunächst absolvierte sie Probetrainingseinheiten mit der U19 und wurde anschließend als Koordinationstrainerin im Nachwuchsleistungszentrum angestellt. Da es keine volle Stelle war, blieb ihr Zeit, sich weiterzubilden und ihre Trainingsmethoden in anderen Sportarten unter Beweis zu stellen. Wenn es darum ging, Mannschaften mit zusätzlichen speziellen Einheiten auf große Turniere oder Meisterschaften vorzubereiten, war Biermann begehrt. Als Spezialtrainerin arbeitete sie mit den Hockey-Bundesligamannschaften des KTHC Rot-Weiss in der Bundesliga und der Hockeynationalmannschaft sowie der Fußballnationalmannschaft der Frauen. Sie machte ihre Teams fit für Weltmeisterschaften und Olympische Spiele und hatte Anteil an ihren Erfolgen. Die Hockeynationalmannschaft der Frauen gewann bei Olympia 2004 in Athen die Goldmedaille. Biermann sagt: „Das war ein besonderer Erfolg und ich habe mich riesig für meine Mannschaft gefreut.“ Mittlerweile arbeitet Biermann mit den FC-Talenten an ihren koordinativen Fähigkeiten, die bereits in jungen Jahren wichtig für Kinder sind. Biermanns Trainingseinheiten sind häufig mit Musik unterlegt, sie benötigt keine Krafraumgeräte und arbeitet stattdessen mit Seilen, Reifen und unterschiedlichen Bällen. „Die Übungen sehen oft ganz einfach aus, haben es aber in sich“, sagt Biermann.

Einfach und leichtfüßig erscheint es auch, wenn Toninho den Ball an seinem Fuß tanzen lässt. Er wurde im brasilianischen Campo Maior geboren und wuchs in São Paulo auf. In einer Gegend, in der Armut, Gewalt und Kriminalität den Alltag beherrschten. „Ich habe in diesem Viertel Überfälle mit Schusswaffen gesehen, Prostitution und Drogenhandel. Ich wollte damit nichts zu tun haben. Der Fußball war meine Tür in eine andere Welt“, erzählt Toninho. „Ich war als Kind ein Straßenfußballer und habe mit Freunden auf leeren Grundstücken oder unter Brücken gespielt. Wir haben uns dort Tore mit Schuhen oder Steinen gebaut.“ Die Spielflächen waren uneben. Toninho lernte dadurch, den Ball unter schwierigen Bedingungen zu kontrollieren. Er war talentiert und hatte schon früh eine gute Spielübersicht. In einem Verein meldete er sich mit 14 Jahren aber erst spät an. Er ging zur Schule, spielte Fußball und ging zudem bereits in der 7. Klasse arbeiten. Er machte Botengänge, damit die Familie etwas mehr Geld zum Leben hatte. Ein schwieriger Alltag für ein Kind, dessen Tage morgens um 7 Uhr begannen und abends um 22.30 Uhr endeten.

»Die Übungen sehen oft ganz einfach aus, haben es aber in sich.«

Mit Weltmeistern trainieren

Toninho träumte davon, einen Weg einzuschlagen, wie der ehemalige Bayern-Star Paulo Sergio, der in seinem Nachbarviertel aufwuchs. Als 18-Jähriger unterbrach die brasilianische Armee seine fußballerische Ausbildung. Toninho, der mit Waffen nichts zu tun haben wollte, wurde als Soldat seines Landes eingezogen. „Das waren für mich zehn verlorene Monate, in denen ich kein Fußball spielen konnte“, sagt Toninho. Nach seinem Wehrdienst nahm er einen neuen Anlauf in der U20 des Sao Paulo FC und unterschrieb dort später einen Profivertrag. Er trainierte in der Saison 1992/93 mit Spielern, die in diesem Jahr den Weltpokal gegen den FC Barcelona mit Pep Guardiola gewannen. Es war auch das große Trainerduell der Legenden Johan Cruyff und Telê Santana. „Die Qualität des Kaders von Sao Paulo war unglaublich hoch“ sagt Toninho. „Cafú hatte eine wahnsinnige Energie, Rai dirigierte mit seiner Technik das Mittelfeld, Müller hatte eine unnachahmliche Art sich im Sturm zu bewegen und Palhinha war ein sehr schneller Spieler auf der Außenbahn.“ Ein Pflichtspiel machte er für die Profis nicht. „Ich musste einsehen, dass ich gegen diese Ausnahmefußballer chancenlos war, aber es war eine große Ehre mit ihnen zu trainieren.“

Toninho spielte danach bei kleineren Clubs, wurde Trainer und studierte Sportwissenschaft. Er zog nach Madrid und lernte dort seine jetzige Frau kennen. Nach zehn Jahren in Madrid entschieden sich die beiden für eine Zukunft in Deutschland, in der Heimat seiner Frau. Toninho lernte Deutsch, arbeitete als Sportlehrer und begann im Juni 2016 parallel für den FC zu arbeiten. Nun paart er im Training der Nachwuchsmannschaften die Elemente des Straßenfußballs mit mannschaftstaktischen Übungen. Toninho sagt: „Ich möchte helfen, intelligente und technisch starke Spieler auszubilden. Sie sollen kreativ sein und mutig.“ Wie Straßenfußballer eben, nur mit besseren Bedingungen.