

EUROPAS NR. 1

# Sport Bild

**MÜLLER**  
DAS SAGT ER ZUM  
ANGEBOT AUS ENGLAND S.18

# BAYERN LEGT LOS



SPORT BILD-SERIE

**Die Rückkehr der Fohlen**



S.32

**COSTA** S.16  
WIE GUT IST DER 35-MIO.-  
BRASILIANER WIRKLICH?



**Breitenreiter: Meine Pläne mit Schalke** S.20

**Die 10 Baustellen von Tuchel** S.26

**WIMBLEDON-SIEG**  
So veränderte Boris Becker mit 17 die Tennis-Welt



S.78

**HOENESS**  
FITNESS-TRAINING FÜR  
DAS COMEBACK S.14



# Gehirntraining für Lasogga & Co.

Damit der HSV-Stürmer und seine Mitspieler schneller schalten, setzt Trainer Labbadia auf moderne Trainingsmethoden wie Life Kinetik. Dazu rüstet er seinen Betreuer-Stab auf



## NEUE MIT INS TRAININGSLAGER

Nur fünf Mio. Euro hat Peter Knäbel zur Verfügung, gesucht werden ein Offensivspieler, ein Sechser und ein Innenverteidiger. Montag und Dienstag war der Direktor Profifußball weiter in Europa auf Scouting-Tour. „Ich gehe davon aus, dass ich bis Ende der Transferperiode unter Hochdruck arbeiten werde“, kündigt Knäbel ein Geduldsspiel an. Michael Gregoritsch (21) soll aus Bochum kommen. Das erste 2-Mio.-Angebot lehnte der VfL ab, der Poker läuft. Der HSV will nicht die Hälfte des Geldes auf einen Schlag ausgeben. Weitere Kandidaten: Marko Grujic (19) von Roter Stern Belgrad und Emil Berggreen (22) von Eintracht Braunschweig. Knäbel verspricht: „Ziel ist es, dass die ersten Neuen mit ins Trainingslager reisen.“ Samstag reist der HSV nach Graubünden (Schweiz). Dort erwarten die Bosse auch Valon Behrami (30). Interesse am Sechser soll US Sassuolo haben. Ein Angebot ging beim HSV bisher nicht ein.

Von Nina Greßmann

Das letzte Urlaubs-Wochenende verbrachte Bruno Labbadia (49) vor dem Laptop. Gemeinsam mit dem Direktor Profi-Fußball Peter Knäbel (48) sichtet der Trainer potenzielle Zugänge. Fast noch wichtiger war die Planung der kommenden Trainingswochen für die HSV-Spieler.

Denn von den rund 35 Mio. Euro, die der Klub im vergangenen Sommer für neue Spieler ausgegeben hat, kann Labbadia diesmal nur träumen. Der Trainer muss schauen, dass er überbezahlte Spieler



Auch Ex-BVB-Trainer Klopp und Ski-Ass Neureuther setzen auf Life Kinetik.

ler wie Lewis Holtby besser macht. Dafür beschreitet er neue Wege.

Mit dem Trainingsstart diesen Mittwoch steht jetzt für Pierre-Michel Lasogga und Co. einmal in der Woche Life Kinetik auf dem Trainingsplan: ein Gehirntraining in Form von ungewohnten Bewegungsaufgaben. Dazu gehören Übungen wie Jonglieren und auch Übungen mit Schlägern. Parallel

müssen die Profis Denkaufgaben lösen. Beispiel: durch einen Slalomkurs laufen, dazu mit einem Schläger einen Ball hochhalten und Kopfrechenaufgaben lösen.

Ziel ist es, dass die Sportler aufnahmefähiger, stressresistenter und beweglicher werden, um im Spiel Fehler zu minimieren.

Labbadia sagt über Life Kinetik: „Das ist ein kleiner Baustein, der uns dabei hilft, schneller zu reagieren und mit Stress umgehen zu können.“ Knäbel geht sogar einen Schritt weiter: „Life Kinetik ist im Fußball das größte Potenzial, das wir im kognitiven Bereich noch haben. Es verbessert die Wahrnehmungsfähigkeit, man schaltet im Kopf schneller.“ Beide wissen:

Manchmal sind es Bruchteile von Sekunden, die über Sieg und Niederlage entscheiden. Einen Tick eher am Ball, und das Gegentor wäre nicht gefallen.

Auch andere Sport-Stars wie Ex-BVB-Trainer Jürgen Klopp oder Ski-Ass Felix Neureuther schwören auf das Gehirntraining.

Die Profis sollen aber nicht nur schneller im Kopf werden. Deshalb hatte Labbadia schon am Montag und Dienstag vor dem offiziellen Trainingsstart diverse Leistungstests angesetzt, um die

### TOR-HOFFNUNG

Vergangene Saison fiel Lasogga mit Muskelverletzungen oft aus, erzielte vier Liga-Tore. Jetzt soll er durchstarten

aus falscher Trainingssteuerung – vor allem nach Verletzungen. Spieler wie Lasogga wurden über die komplette Spielzeit nie richtig fit. Das will Labbadia ändern: Er ist überzeugt, mit dem richtigen Aufbautraining Profis wie Lasogga zu alter Stärke führen zu können. Dazu werden auf die Spieler wieder Zehn-Stunden-Tage zukommen: laufen, frühstücken, erste Trainingseinheit, Mittagessen, Schluss erst nach der zweiten Einheit.

Für die Umsetzung seiner Pläne rüstet Labbadia seinen medizinischen Stab mit zwei weiteren Physiotherapeuten auf. Er betont: „Das Team ums Team herum hat auch eine große Bedeutung. Jeder



„Life Kinetik verbessert die Wahrnehmungsfähigkeit, man schaltet schneller.“

HSV-Sportdirektor Knäbel

muss wissen, in welche Richtung wir gehen wollen. Wir müssen es den Spielern in allen Bereichen vorleben und sie auch nach Negativ-Erlebnissen immer wieder aufrichten.“

Mit Daniel Müssig soll ein neuer Athletik-Trainer aus der U 23 zu den Profis aufrücken. Dazu sucht Labbadia neben seinem Vertrauten Eddy Sözer (46) einen zweiten Co-Trainer. Voraussetzung: Der Neue soll selbst in der Bundesliga gespielt haben.

„Man braucht einige Köpfe, um Erfolg zu haben“, sagt Labbadia. Die wichtigste Aufgabe des Neuen: Er soll die Brücke zwischen Nachwuchsbereich und Profis schlagen. So haben ab diesem Mittwoch die Talente Arslan (21), Jung (20), Kim (20) und Benkarit (20) die Chance, bei den Profis auf sich aufmerksam zu machen.

„Es wird ein steiniger Weg“, warnt Labbadia. Der Retter der vergangenen Saison weiß: Am Ende braucht auch er Punkte. Dennoch brennt Labbadia auf kommende Aufgaben. Aber es wird schwierig, den HSV wieder nach oben zu führen.

Fitness zu überprüfen. Jedem hatte Labbadia eine Pulsuhr sowie einen persönlichen Trainingsplan in den Urlaub mitgegeben. So postete u. a. Lasogga ein Foto vom morgendlichen Krafttraining mit Uhr am Handgelenk auf Instagram. Aufgrund der Test-Ergebnisse will Labbadia individuelle Trainingspläne erstellen. Hier unterteilt er beispielsweise zwischen den Typen Sprinter oder Ausdauerläufer. Zudem wird es spezielles Training für die Stürmer sowie zum Abwehrverhalten geben. Denn die größten Probleme, die der HSV in der vergangenen Saison hatte, resultierten