

FUßBALL-OBERLIGA

Der Plan mit Grüttner geht voll auf

Der Neuzugang aus der zweiten Liga schlägt in Freiberg voll ein - nicht nur wegen seiner Tore, sondern auch der Erfahrung, die Marco Grüttner mitbringt.

VON KLAUS TEICHMANN

FREIBERG. Spitzenreiter SGV Freiberg empfängt in der Fußball-Oberliga am Samstag (14 Uhr) Verfolger FC Nöttingen. 08 Bissingen muss seinen zweiten Platz morgen (14 Uhr) beim FV Ravensburg verteidigen.

„Das wird ein Gradmesser“, meint SGV-Kapitän Marco Grüttner zum Duell gegen die Nöttinger, die der langjährige Freiberg-Coach und -Akteur Marcus Wenninger auf den dritten Rang geführt hat. Dass der SGV die Badener nach acht Siegen in Folge bereits als Tabellenführer empfängt, liegt nicht zuletzt an Grüttner selbst. In Bruchsal legte er am Mittwoch mit seinen zwei Treffern in der ersten Hälfte den Grundstein für den 2:0-Erfolg. Es war erneut ein Doppelpack, nachdem er erst am Samstag gegen den SV Linx doppelt getroffen hatte. Acht Saisonore hat der Torjäger bereits erzielt, in neun Partien.

Grüttner beweist seine Klasse

Die Idee ist im Fußballgeschäft nicht neu, einen reifen Akteur aus einer höheren Liga als Erfolgsgarant zu installieren. Allein: Schon oft ging sie schief. Das Niveau des Einzelnen gleicht sich schnell dem Grundlevel an. Bei Grüttner geht der Coup bis dato jedoch auf, er ist eine Klasse für sich, kann seine Qualität umsetzen. „Ich bin nicht da, um meine Karriere ausklingen zu lassen“, sagt er. Auch in der 85. Minute beim Stand von 6:0 läuft er noch unermüdet die gegnerische Abwehr an. Mit fast 35 Jahren. „Er bringt die maximale Mentalität auf den Platz“, betont SGV-Trainer Evangelos Sbonias, „er ist ein echter Anführer, wenn er bis zum Schluss vorneweg peitscht, können die Jungen kaum einen Schritt weniger machen.“



Reißt seine Mitspieler mit: Kapitän und Anführer Marco Grüttner (Mitte) gemeinsam mit David Müller (links) und Dominik Salz.

Foto: Baumann

Grüttner besticht derzeit nicht nur mit Antizipation und Torinstinkt. „Marco ist nicht nur als Fußballer für jeden Trainer Gold wert“, unterstreicht Sbonias, „wir sind ständig im Austausch, bei Themen wie etwa der Belastungssteuerung in Englischen Wochen ist mir seine Einschätzung wichtig.“ Der einstige Regensburger Zweitligaprofi bringt seine Erfahrungen auf dem Wasen voll ein. Auch im Umfeld als Sportlicher Leiter. Zusammen mit Sportdirektor Christian Werner war er bereits an der Kaderplanung beteiligt. „Es geht um eine ständige Professionalisierung“, er-

klärt Grüttner seine Aufgabe: „Im Stadion das Abschlussstraining machen zu können oder mit Fitnessstudios Kooperationen einzugehen, um den Jungs nach Spielen eine perfekte Regeneration zu ermöglichen.“ Details, die den Unterschied ausmachen können. Ganz so, wie die Qualität von Grüttner. „In Bruchsal musste ich bei einem Tor nur den Fuß hinhalten, beim ersten war die Flanke super“, sagt er bescheiden, „es geht nur im Team.“ Sbonias weiß jedoch, dass er für die engen Duelle mit seinem Spielführer einen echten Unterschiedspieler hat. Vielleicht kommt mit

der Partie gegen den Dritten ein enges Duell. Gegen Nöttingen muss der Chefcoach weiter auf die Langzeitverletzten Kutlu, Grupp und Klauß verzichten, auf Johnathan Zinram hofft er jedoch bereits wieder.

Der FSV 08 Bissingen nutzte die Niederlage der Stuttgarter Kickers am Mittwoch in Göppingen sofort: Die Mannschaft sprang mit dem knappen 1:0-Heimsieg über die Sportfreunde Dorfmerkingen auf Platz zwei. Die Mannschaft von 08-Coach Alfonso Garcia trifft in Ravensburg auf ein ungeschlagenes Team, das mit zwei Partien im Rückstand auf Rang neun steht.

FUßBALL-BEZIRKSLIGA

Croatias Albert Einstein kehrt in den Kader zurück

LUDWIGSBURG. Im Fußball-Bezirkspokal ging am Mittwoch der Aufstand der Kleinen weiter: Nur zwei der acht übrig gebliebenen Teams sind Bezirksligisten. Der große Souverän und Topfavorit heißt nach dem 8:2 bei der SG Steinheim-Erdmannhausen wie in der Bezirksliga auch Croatia Bietigheim. Am Sonntag erwartet man nun den TSV Höfingen.

Mit dem TSV Ludwigsburg, dem GSV Hemmingen und dem TSV Heimerdingen II zogen drei B-Listigen unter die letzten Acht ein.

Zeitgleich mussten drei Bezirksligisten die Segel streichen: Der TSV Mönchingen (0:3 beim GSV Pleidelsheim), 08 Bissingen II (2:3 bei der SGM Riexingen) und Drita Kosova Kornwestheim (1:4 in Kleinglattbach). Nur der SV Gebersheim, der sich in Sersheim im Elfmeterschießen durchsetzte, und Croatia sind im Wettbewerb.

„Im Pokal rotieren ja fast alle. Vielleicht liegt es daran, dass wir einen breiteren Kader als die meisten anderen haben“, versucht sich Croatia-Trainer Mihael Zorko an einer Erklärung.

In der Bezirksliga läuft es hingegen für den Topfavoriten noch nicht ganz rund: Fünf Punkte liegt man nach dem 0:2 in Perouse als Vierter hinter Überraschungsspieler TSV Heggisheim.

„In Perouse hat uns vor allem Kordian Zieba gefehlt. Er weiß einfach in jeder Situation auf dem Platz, was zu tun ist. Die anderen Spieler nennen ihn deswegen inzwischen Albert Einstein“, erzählt der Croatia-Coach. Gegen Höfingen kehrt Zieba zurück. „Erst da können wir über Wiedergutmachung reden. Der Pokal zählt für mich noch nicht“, sagt Zorko. (bs)

Letzte Tipps vor dem großen Lauffinale

Teilnehmer der Initiative Lauf geht's werden beim Abschlussvortrag auf den Halbmarathon vorbereitet

VON PHILIPP BOHL

LUDWIGSBURG. Für die Teilnehmer am Gesundheitsprogramm Lauf geht's der Ludwigsburger Kreiszeitung wird es ernst. Der 25. Oktober ist der Tag, auf den die Läufer, die mit der Initiative in sechs Monaten auf einen Halbmarathon vorbereitet werden, hintrainiert haben. Als Alternative zum Bottwartal-Marathon, der wegen der Coronapandemie abgesagt wurde, wird exklusiv für die Lauf geht's-Teilnehmer eine Pendelstrecke zwischen Mundelsheim und Heggisheim abgesteckt - unter strengen Hygieneauflagen. Auch wenn der Eventcharakter in diesem Jahr fehlt, sind die Teilnehmer voller Vorfreude, ihr Ziel zu erreichen.

Denn die 21 Kilometer lange Laufstrecke möchten die Läufer trotzdem hinter sich bringen. Ein Ziel, das für viele vor wenigen Monaten noch unerreichbar schien. „Manche konnten sich nicht vorstellen, 30 Minuten am Stück zu laufen“, blickte Lauf geht's-Initiator Wolfgang Grandjean am Mittwochabend im Louis-Bühler-Saal der Kreissparkasse Ludwigsburg auf die Anfänge zurück. Mittlerweile seien wesentlich weitere Läufe kein Problem mehr für die Teilnehmer.

Seinen Abschlussvortrag in Ludwigsburg nutzte Grandjean zudem, den Teilnehmern noch ein paar letzte Tipps für die Wettkampfvorbereitung mit auf den Weg zu geben.

Dazu gehörte zunächst die sogenannte Taperingphase, also der Teil

der Laufvorbereitung, in der der Körper vor dem Wettkampf regenerieren soll. In den zwei Wochen vor dem Wettkampf soll dann kein intensiver Lauf mehr durchgeführt werden. „Es ist wichtig, sich zu bewegen, aber genau so wichtig, auch zu regenerieren“, sagte Grandjean.

Hinzu komme auch noch die passende Ernährung - gerade für die Teilnehmer, die erstmals an einem solchen Lauf teilnehmen gewissermaßen Neuland. Doch trotz aller Aufregung und Anspannung: „Nichts Ungewohntes essen“, riet Grandjean dabei. In den zehn Tagen vor dem Wettkampf solle man lediglich darauf achten, die Kohlenhydrat- und Wasserspeicher aufzufüllen.

Auch für den Lauf selbst gab

Grandjean seinen Schützlingen ein paar Tipps auf den Weg. „Der Fehler, den die meisten machen, ist, zu schnell loszulaufen“, sagte er. „So was rächt sich ab Kilometer 17.“

Davon, dass die Läufer dank Lauf geht's gut auf den abschließenden Wettkampf vorbereitet sind, ist Grandjean überzeugt. Auswertungen der Fitnesswerte von Teilnehmern der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Fitness in der sechsmonatigen Vorbereitung enorm zugenommen hat. „Dass ihr es schafft - darüber müsst ihr euch keine Sorgen machen“, sagte Grandjean zuversichtlich und gab den Läufern noch einen letzten Tipp für die Ankunft im Ziel am Ende einer langer Reise mit: „Die Siegerpose nicht vergessen!“



Gut gelaunt und mit Tipps im Gepäck: Initiator Wolfgang Grandjean beim Lauf geht's-Abschlussvortrag. Foto: Wolschendorf

FUßBALL AM WOCHENENDE

Table with football fixtures for 2. Bundesliga, 3. Liga, Regionalliga Südwest, and Oberliga.

Table with football fixtures for Verbandsliga, Landesliga, Bezirksliga, and Kreisliga A1/A2/A3.

Table with football fixtures for Kreisliga B1/B2/B3, Kreisliga B4, Kreisliga B5, and Kreisliga B6.

Table with football fixtures for Kreisliga B7, Kreisliga B8, Kreisliga B9, and Kreisliga B10.

Table with football fixtures for B-Junoren, C-Junoren, Frauen, and Oberliga.

Table with football fixtures for Verbandsliga Württemberg, Landesliga, Regionalliga, and Bundesliga.