

«Ich garantiere, dass Ambri zum Saisonstart parat ist»

Dino Lauber | Zu Beginn des Sommertrainings verpflichtete der HC Ambri-Piotta einen neuen Off-Ice-Coach

Er ist kein unbeschriebenes Blatt im NLA-Hockey. Dino Lauber hat unter anderem Luca Sbisà und Nino Niederreiter auf ihr NHL-Abenteuer vorbereitet.

André Säggerer

Dino Lauber, wie kam es zum Engagement beim HC Ambri-Piotta? Warum haben Sie den Leventiner Traditionsverein gewählt und kein Topteam?

Dino Lauber: «Als mich Jean-Jacques Aeschlimann anrief und fragte, ob ich bereit wäre, für das Unternehmen HCAP tätig zu werden, fühlte ich mich geehrt. Ich hatte kurze Zeit später auch ein erstes Treffen mit Jean-Jacques Aeschlimann und Filippo Lombardi. Ich sehe es als eine Herausforderung an, für dieses Team zu arbeiten. Zudem liebe ich das Tessin, obwohl ich es nicht besonders gut kenne. Ich entschied mich also für ein Engagement beim HCAP. Ich kannte das Team zwar nicht sehr gut, aber ich wusste, dass die Spieler sehr jung sind und es keine Mannschaft von hochrangigen Stars ist. Das ist sehr aufregend für mich, weil es bedeutet, dass ich etwas ändern und bewirken kann. Ein Topteam zu trainieren, ist viel schwieriger, denn alles ist bereits massgeschneidert, auf hohem Level, und man kann nicht viel ändern.»

Sie sind kein unbeschriebenes Blatt im NLA-Hockey und seit Jahren erfolgreich im Geschäft. Stellen Sie sich doch kurz vor.

Dino Lauber: «Ich machte nach einer Detailhandelslehre eine Weiterbildung als Fitnesstrainer, danach den J+S-Trainer für das Eishockey und den Cardio-Workout-Trainer. Ich absolvierte die Ausbildung als Berufsmasseur und liess mich in Vancouver, Kanada, zum Skatemill-Trainer ausbilden und besuchte einen Kurs für das Krafttraining der Eishockeyspieler. Das Skatemill-Training ist eine sinnvolle Ergänzung zum konventionellen Sommertraining. Nur hier können eishockeyspezifisch Kondition, Koordination, Schlittschuhtechnik und Stickhandling verbessert werden. In Boston (USA) konnte ich eine Ausbildung für das Meridian Stretching bei Bob Cooley machen. Meridian Stretching kommt ursprünglich aus Japan. Mit den Übungen schafft man es, an die eigene Beweglichkeitsgrenze heranzukommen. Ich beschloss, vom Spieler auf die andere Seite zu wechseln. Mit 24 Jahren Trainer zu werden, ist schon speziell. In der Zusammenarbeit mit Spitzenteams konnte ich viele Erfahrungen sammeln. Auf Einladung des ehemaligen ZSC-Trainers Bengt-Ake Gustafsson durfte ich den KHL-Klub Atlant Mytischki begleiten. Zu den Erfahrungen in Russland gehörte auch, dass ich neue, andere Trainingsmethoden und Lebensweisen kennenlernen durfte.»

Sie haben vorerst für eine Saison unterschrieben. Bedeutet dies, dass Sie nur ein Jahr in Ambri weilen, oder könnte es eine längere Zusammenarbeit geben?

Dino Lauber: «Es ist ein mindestens zwölfmonatiger Vertrag. Auf diese Weise sehe ich, wie es ist, im Tessin und beim HCAP zu arbeiten. Und während dieser Zeit kann auch der Verein meine Arbeit beurteilen. Es kann durchaus sein, dass ich nicht nur eine Saison bleiben werde, sondern dass – je nach Erfolg – auch zwei oder drei Jahre daraus werden. Der Sommer ist sehr kurz. Uns stehen neun oder zehn Wochen zum Arbeiten zur Verfügung. Ich habe jedoch schnell einen Einblick bekommen ins Unternehmen Ambri. Darüber hinaus habe ich mit einer vollen Saison die

Gelegenheit, zu erfahren, wie das Leben im Tessin während des ganzen Jahres wirklich ist.»

Was sind Ihre Eindrücke das Tessin, den HCAP und vor allem die Spieler betreffend?

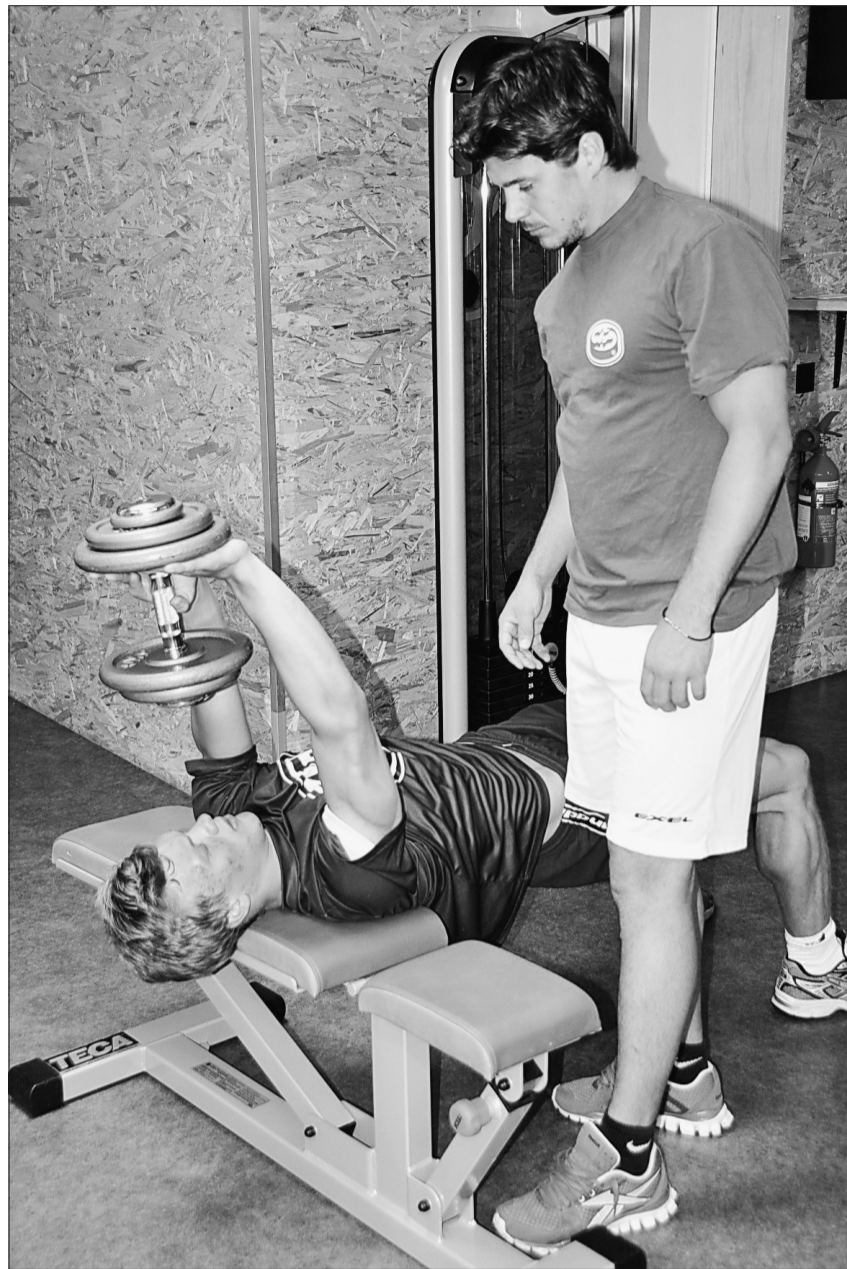
Dino Lauber: «Ich bin sehr glücklich hier im Tessin. Ich habe mich sehr gut eingelebt, wohne wunderschön in Bellinzona und bin froh, diesen Schritt gewagt zu haben. Ich habe das Team in den letzten Wochen kennengelernt und mag die Mannschaft. Sie ist eine Mischung aus erfahrenen Spielern und jungen, aufstrebenden Cracks. Wir haben viel Spass und kommen alle miteinander gut aus. Das heisst aber nicht, dass wir unsere Arbeit nicht machen. Auch während des Trainings wird hundertprozentiger Einsatz verlangt, und wenn die Spieler alles geben, dann bin ich zufrieden. In den letzten Wochen haben wir hart gearbeitet, und ich bin sicher, es werden alle in guter Form sein. Ich kann garantieren, dass Ambri zum Saisonstart physisch parat ist und danach hoffentlich auch gut spielen wird. Meine Aufgabe ist es, zum Saisonbeginn am 15. September ein physisch starkes Team in die Meisterschaft zu schicken.»

In den vergangenen Jahren wurden die Spieler des HCAP vor allem durch Verletzungen verschiedenster Art zurückgeworfen. Hat sich Ambri jeweils falsch auf die Saison vorbereitet?

Dino Lauber: «Es ist für mich sehr schwierig zu sagen, ob und vor allem welche Fehler gemacht wurden. Ich weiss weder genau, wie die Vorbereitung der vergangenen Jahre war, noch was alles passiert ist im Sommer 2011 und wie trainiert wurde im vergangenen Winter. Man muss immer zuerst schauen, um welche Art von Verletzungen es sich handelt. Denn wenn es sich um eine Gehirnerschütterung handelt – zum Beispiel durch einen Schlag an den Kopf –, dann ist es nicht die Schuld meiner Arbeit. Das ist das Risiko jedes Einzelnen. Beim Profisport ist die Verletzungsgefahr hoch. Es kann sein, dass es auch unter meiner Regie Spieler geben wird, die einige Probleme haben könnten. Das ist bis jetzt zum Glück nicht vorgekommen. Ich würde nicht sagen, dass meine Vorgänger einen schlechten Job gemacht haben. Wären Fehler bei der Vorbereitung gemacht worden, müssten die Verletzungen mehrheitlich die gleichen sein: Also wenn 50 Prozent der Spieler Rückenprobleme oder Schulterschmerzen haben, dann ist etwas falsch. Beim HCAP waren die Verletzungen unterschiedlicher Art. Viele von ihnen kamen aufgrund der Kontakte mit anderen Spielern zustande. Wenn man immer an der Grenze spielt, ist es normal, dass das Risiko, sich zu verletzen, grösser ist. So ist Eishockey.»

Können Sie kurz erklären, wie sich der HC Ambri-Piotta auf die neue Saison vorbereitet?

Dino Lauber: «Offiziell hat das Sommertraining am 7. Mai begonnen. Ich habe am ersten Tag allen eine Pulsuhr verteilt. So können sich die Spieler selber kontrollieren, und auch ich habe eine Kontrolle über die Leistungen im Training. Die Spieler müssen am Abend ihre Werte in den Computer eingeben und haben so auch selber einen Vergleich zum Vortag oder zur Vorwoche. Sie müssen die Daten selber aktualisieren und bewirtschaften. Die meisten kommen nach einer gewissen Eingewöhnungsphase nun gut damit zurecht. Doch ich habe auch einige jüngere Spieler, die das nicht ganz so ernst nehmen, wie ich es gerne hätte. Im Endeffekt betrügen sie sich aber selber. Auch trainieren wir wieder in Ambri. Der HCAP kann dabei ein neues Fitnesscenter in den Schulanlagen von Ambri mitbe-



Dino Lauber betreut Rookie Louis Cron bei Kraftübungen.

FOTOS: ANDRÉ SÄGGERER

nützen. Schusstraining machen wir in der Valascia auf Plexiglasplatten. Im ersten Teil des Sommertrainings – ein Block von drei Wochen – haben wir die Grundlagen erarbeitet. Vor allem versuchten wir eine sehr gute physische Kondition zu erreichen, um den Körper daran zu gewöhnen, ohne Probleme Situationen von grosser Müdigkeit zu trotzen. Dann kam eine besondere Woche für die Durchführung bestimmter Aufgaben. Wir



«Wenn die Spieler alles geben, dann bin ich zufrieden.»

Dino Lauber

nützen. Schusstraining machen wir in der Valascia auf Plexiglasplatten. Im ersten Teil des Sommertrainings – ein Block von drei Wochen – haben wir die Grundlagen erarbeitet. Vor allem versuchten wir eine sehr gute physische Kondition zu erreichen, um den Körper daran zu gewöhnen, ohne Probleme Situationen von grosser Müdigkeit zu trotzen. Dann kam eine besondere Woche für die Durchführung bestimmter Aufgaben. Wir schalteten von ein paar Stunden Training auf 8 oder 9 Stunden Arbeit um. Wir begannen dann um 9.00 Uhr morgens, und der Tag endete um 17.00 Uhr am Abend. Die Tage wurden lang und schwierig für den Körper und Geist. Highlight dieser Woche war ein Gigathlon. Zuerst waren wir mit dem Kanu auf dem Ticino unterwegs, dann ging es mit dem Fahrrad in die Berge, und zum Schluss gabs noch eine Wanderung auf einen Berg hinauf hoch über Tenero. Zwar stärkerten einige Spieler am Anfang noch beim Einstieg ins Kanu. Doch die Stimmung wurde nach der ersten Etappe auf dem Wasser immer besser, und am Schluss waren alle happy, als sie das Gipfelkreuz erreicht hatten und die tolle Aussicht geniessen konnten.»

Es werden also nicht nur Gewichte gestemmt und kilometerweise Spinning-Trainings absolviert?

Dino Lauber: «Auch Inlineskaten, Klettern und Schwimmen gehören zum Programm. Die Aktivitäten sind sehr unterschiedlich voneinander, aber alle ermüdend. Bereits zum zweiten Mal kam eine Aerobic-Lehrerin ins Training. Mir geht es darum, die Beweglichkeit zu fördern und auch mal etwas Spass zu haben. Die Spieler nennen die Lektion übrigens «Tanzen». Nun gibts einen weiteren Block

von vier Wochen, wo wir an der Kraft hart arbeiten. Wir werden mit Gewichten die Erhöhung der Muskelmasse vorantreiben. Es wird sehr schwer sein. Dann haben die Ambri-Cracks acht Wochen intensives Training hinter sich. Daraufhin wird ihnen zwei Wochen Urlaub gewährt. Doch auch in den zwei Ferienwochen wird aktive Erholung von grossem Nutzen sein. Ende Juli werden die Ausländer in der Leventina zurückerwartet, und dann folgen Schlag auf Schlag die ersten Eistrainings und Testspiele. Es wartet also immer noch viel Arbeit auf uns.»

In den vergangenen zwei Jahren waren die Ambri-Cracks im Juli bereits einige Male auf dem Eis. Wird dieser erste Kontakt mit dem Eis beibehalten oder bringt das Ihrer Meinung nach nichts?

Dino Lauber: «Ein früher Eiskontakt ist immer von Vorteil. Hätten wir in der Valascia bereits Eis, wäre das natürlich super. Jedoch macht es keinen Sinn, rund 4 Stunden für den Weg nach Wetzikon und wieder zurück aufzuwenden, um dann 1½ Stunden auf dem Eis zu arbeiten. Diese Zeit können wir sinnvoller nutzen. Ab dem 5. August wird dann in Biasca erstmals auf dem Eis trainiert. Zuerst unter der Regie von Diego Scandella, Reto Stirnimann und mir, dann ab dem 13. August unter der Leitung von Kevin Constantine.»

Inwiefern unterscheiden sich die Sommertrainings der Goalies und der Feldspieler beziehungsweise zwischen Stürmern und Verteidigern?

Dino Lauber: «Die ersten drei Wochen sind für alle gleich. Dann folgt ein spezifisches Training. Mit den Torhütern wird vermehrt Reaktion und Beweglichkeit trainiert. Ein grosser Unterschied in den Trainings zwischen Stürmern und Verteidigern be-

steht nicht. Alle Feldspieler machen zusätzlich spezielle Schusstrainings. Dabei wird die Schusskraft gesteigert, die Schusstechnik und das Stickhandling verbessert.»

Eine wichtige Aufgabe betrifft Sommergebereitschaft haben die Ausländer. Sie bereiten sich in der Regel selber vor. Wie können Sie da positiven Einfluss nehmen?

Dino Lauber: «Sie kennen nichts anderes, als sich in Eigenregie vorzubereiten. Jeder Profi sollte eigentlich genug Berufsstolz haben, sich richtig vorzubereiten. Ob alle gut gearbeitet haben, wird man am 30. und 31. Juli anlässlich des zweiten Leistungstests sehen. Dann ist das ganze Team komplett am Start. Ich habe aber keine Angst, dass die Werte bei einzelnen ungenügend sind. Das Gros des Teams sehe ich jeden Tag bei der Trainingsarbeit. Dabei kann ich individuell eingreifen, wenn etwas nicht nach Plan läuft. Manchmal sieht man es den Spielern auch an den Gesichtsausdrücken an, ob es Spass macht oder nicht.»

Teambuilding ist ein wichtiges Element im modernen Mannschaftssport. Mit welchen Events wollen Sie den HCAP zu einer verschworenen Einheit machen?

Dino Lauber: «Der Gigathlon war sicher so ein Anlass. Da kämpft man sich zusammen einen Berg hoch, motiviert einander in Krisensituationen und erreicht am Schluss das gesteckte Ziel gemeinsam. Teambuilding war auch das Fussballspiel im Urnerland. Im Weiteren werden wir noch einen gemeinnützigen Tag machen. Geplant ist ein Einsatz bei einem Förster oder einem Bauern. Die Spieler sollen merken, dass andere für viel weniger Geld auch hart arbeiten. Solche Einsätze sind aber auch ein Problem für einzelne Cracks, die an Allergien oder Heuschnupfen leiden.»

Was für Aufgaben haben Sie, wenn die Meisterschaft mal läuft?

Dino Lauber: «Da muss ich von Woche zu Woche schauen. Ein wichtiger Gradmesser werden die Spiele sein. Wie ist die Mannschaft physisch in Form, wenn Doppelrunden stattfinden? Dazu kommen die Eiszeiten der einzelnen Spieler. Wer spielt viel Powerplay, wer macht Boxplay? Da sind die Belastungen unterschiedlich. Im Weiteren kommen noch die Pausen für die Nationalmannschaft. Gerne möchte ich im Dezember nochmals einen Leistungstest machen und schauen, wie sich die Werte der Spieler verändert haben. Ich werde auch individuell Spieler betreuen. Die Erfahrung zeigt, dass mit den jungen Spielern während der Saison das Krafttraining intensiviert werden muss. Aus eigener Erfahrung weiss ich auch, dass der Ersatztorhüter speziell betreut werden muss. Er spielt in den meisten Fällen eher selten, und so muss man ihn mental beschäftigen. Er muss das Gefühl bekommen, auch ohne Ernsteinsatz gebraucht zu werden.»

Sie haben Nino Niederreiter und Luca Sbisà, zwei Schweizer Jungstars, auf die NHL vorbereitet. Wie gross ist der physische Unterschied der beiden Ligen?

Dino Lauber: «Eishockey ist auch in Nordamerika ein Kraft- und Kampfsport. Die physische Belastung ist jedoch enorm – 80 Partien und mehr sind keine Seltenheit. Die Einstellung zum Beruf Eishockeyprofi ist einfach professioneller, und die Spieler sind stolz, einen besonderen Beruf ausüben zu können. Die Vorbereitung der beiden NHL-Cracks auf ihr Abenteuer war aber kaum anders als für Schweizer Spieler. Mit ihnen hatte ich zusätzlich speziell Beweglichkeit und Stretching trainiert.»