
BEGEGNUN- GEN AUF AUGENHÖHE

Tägliches Training in der
Schweiz und in Österreich



01

Wann standst du das erste Mal auf einem Fussballplatz? «Wahrscheinlich schon innerhalb der ersten sieben Tage meines Lebens». Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Wir stellen vor: Denis Sonderegger.

JEDEN TAG FUSSBALL

Es ist Mittwochnachmittag: Als Trainer der U-15 des FC Winterthur steht der Widnauer Denis Sonderegger auf der Schützenwiese. Ein paar Stunden später tut er dies nochmals, jedoch nicht in Winterthur, sondern im 120 Kilometer entfernten Egg, einem 3'500-Seelen-Dorf im Bregenzerwald. Dort trainiert Sonderegger die erste Mannschaft

des FC Brauerei Egg, die in der Vorarlbergliga spielt. Beide Engagements ergeben zusammen neun Trainingseinheiten sowie zwei Spiele – notabene pro Woche! «Täglich Fussball: Was will man mehr?!», befindet Denis Sonderegger mit breiten Lachen.

ALS TRAINER NEUE HORIZONTE

Angefangen hat alles auf der Sportanlage Aegeten in Widnau. Als Teil einer begeisterten Fussballerfamilie verbrachte Denis Sonderegger einen Grossteil seiner Kindheit auf dem Fussballplatz. Bereits als E-Junior wird für den Wirbelwind eine Lizenz beim heimischen FC Widnau gelöst. Trotz unzähligen

Stunden Training bleibt ihm der grosse Durchbruch als Spieler aber vorenthalten. Also entschied sich Sonderegger für einen alternativen Weg. «Bereits als 15-Jähriger half ich bei den E-Junioren als Trainer. Das hat mir enorm Spass gemacht.» Das Trainer-Engagement eröffnete dem heute 29-jährigen Sonderegger rasch neue Horizonte. «Irgendwann merkte ich, dass ich es wohl nicht so schlecht mache. Und plötzlich kam dann ein Telefon vom FC St. Gallen.»



02

POLYVALENTER MITARBEITER

Von diesem Zeitpunkt an arbeitete der Widnauer noch emsiger an seiner Trainerkarriere weiter und er ordnete fast alles seinem grossen Traum unter. Als er 20 war, erhielt er vom FC Wil 1900 ein Job-Angebot als U-14-Trainer, das er mit Begeisterung annahm. Die interne Beförderung in die U-15 folgte ein halbes Jahr später. Spätestens mit der definitiven Anstellung im Januar 2013 änderte sich für Sonderegger so einiges. Als Leiter Préformation verantwortete er die Ausbildung verschiedenster Nachwuchsteams, die restlichen Arbeitsprozente leistete er auf der Geschäftsstelle des Challenge League Clubs. Auf die Zeit in Wil blickt Sonderegger durchwegs positiv zurück. «Im familiär geführten Verein half jeder jedem und man konnte sich für höhere Aufgaben empfehlen. Schlussendlich gab es beim FC Wil 1900, so glaube ich, fast keinen Job, den ich nicht gemacht habe.» Ein Blick in die Fussballdatenbank bestätigt diese Aussage. Neben den erwähnten Ämtern war Sonderegger bis im Dezember 2017 auch als Trainer der U-20 sowie als Co-Trainer und Video-Analyst des Challenge League Teams tätig.

GEGNERANALYSE FÜR DEN FC SION

Auch auf dem Papier entwickelte sich die Karriere von Sonderegger hervorragend. Nach Absolvierung der verschiedenen Trainer-Ausbildungsmodule erlangte er im Oktober 2017 das A-Diplom, welches ihm erlaubt, Teams bis und mit der Promotion League zu trainieren. Das international anerkannte Diplom öffnete für Denis Sonderegger nochmals andere Türen, unter anderem beim Super League Club FC Sion. «Für die

Walliser beobachtete ich die zukünftigen Gegner, analysierte die Partien und berichtete im Anschluss dem Cheftrainer.» Zu Hilfe kam Sonderegger dabei die Tatsache, dass er beim FC Wil 1900 bereits in ähnlicher Funktion Erfahrungen gesammelt hatte.

KAUM VERGLEICHBARE LIGEN

Seit zwei Jahren ist Sonderegger nicht nur beim FC Winterthur im Junioren-Spitzenfussball, sondern zusätzlich auch noch beim FC Brauerei Egg im Erwachsenenfussball tätig. Auf dem Papier sei die Vorarlbergliga mit der 1. Liga in der Schweiz gleichgestellt. Leistungsmässig sei sie jedoch eher mit der 2. Liga interregional vergleichbar, sagt Denis Sonderegger. Zudem würden im Vorarlberg die Spieler mehr laufen und kampfbetonter spielen. In der Schweiz hingegen werde mehr Wert auf Technik und spielerischen Elemente gelegt. Fast ein bisschen wehmütig fügt Sonderegger zudem an, dass ennet dem Rhein auch der Vereinsgedanke hochgelebt wird. «Vor einigen Jahren war das auch in der Ostschweiz noch so. Leider hat das in den letzten Jahren etwas abgenommen.»

PARTIZIPATIVER FÜHRUNGSSTIL

Dass für Denis Sonderegger Werte wie die Vereinsidentifikation hohe Priorität geniessen, wird auch auf dem Platz sichtbar. Dies zeigt sich in seinem partizipativen Führungsstil und seiner offenen und ehrlichen Kommunikation. «Begegnungen auf Augenhöhe finde ich wichtig.» Viel profitiert hat er hierbei in seiner Wiler-Zeit von Pietro Minneci. Im Junioren-Spitzenfussball arbeiteten die beiden Trainer über mehrere Saisons zusammen. «Von Pietro habe ich speziell in

Name: Sonderegger
Vorname: Denis
Geburtstag: 11. August 1991
Stammclub: FC Widnau
Aktuelle Clubs: FC Winterthur / FC Brauerei Egg
Bisherige Trainerstationen: FC Sion
 FC Wil 1900
 FC St. Gallen 1879

den Bereichen Führung, Teamentwicklung oder Kommunikation profitiert. Solche Erfahrungen sind unbezahlbar, da man sie in keinem Kurs lernen kann.» So überrascht es kaum, dass die grossen Vorbilder von Denis Sonderegger mit ähnlichen Werten überzeugen. «Mir gefallen besonders der von Pep Guardiola vorgegebene Spielstil sowie die direkte, kumpelhafte Art von Jürgen Klopp.»

WIE GEHT ES WEITER?

Obwohl der Widnauer fussballtechnisch auf fast alle Fragen eine Antwort hat, ist es aktuell auch für ihn schwierig seine unmittelbare Zukunft zu prognostizieren. «Eine langfristige Planung ist im Fussball generell schwierig, noch viel schwieriger jetzt mit Corona. Zudem sind vor allem die Wochenenden immer voll. In jungen Jahren war das manchmal auch ein Nachteil – wirklich gestört hat es mich jedoch nie.» Umso wichtiger sind Sonderegger aktuell die Dinge, die er selber beeinflussen kann. «Woche für Woche eine neue Herausforderung mit einem Ziel vor Augen annehmen. Zum Glück habe ich jeden Tag Spass an meinem Beruf. Ich muss mich nie motivieren.» *Bernhard Aggeler* ■

01 Als Trainer des FC Brauerei Egg steht der Widnauer Denis Sonderegger in unserem Nachbarland regelmässig im Rampenlicht.

02 Mit seinem österreichischen Team sicherte sich Sonderegger im Juli 2019 den Raiffeisen Wälder Cup.