

# SAISONSTART



# JAKO

AB IN DIE FUSSBALLSAISON 2019/2020!



**ATTRAKTIVE  
SONDERPREISE  
ZUM SAISONSTART**

## **FIT WIE DIE PROFIS**

Athletiktrainer Tim Riedel  
von Bayer 04 Leverkusen  
im Interview.

## **EIN ZEUGWART FÜR ALLE FÄLLE**

Wir besuchen Michael  
Meusch vom VfB Stuttgart.



**STARK  
REDUZIERT**

**%** 6197 - T-SHIRT PERFORMANCE

KINDER

**12,99 €\***

24,99 €

ERWACHSENE

**14,99 €\***

29,99 €

**%** 8797 - TRAININGSJACKE PERFORMANCE

KINDER

**19,99 €\***

39,99 €

ERWACHSENE

**24,99 €\***

49,99 €



8495 - TRAININGSHOSE ACTIVE

KINDER

**34,99 €**

ERWACHSENE

**39,99 €**

# SAISONSTART



## FIT WIE DIE PROFIS

Seite 16

Tim Riedel hat schon zahlreiche Talente von Bayer 04 Leverkusen in Form gebracht. Im Interview gibt der Athletiktrainer Tipps, wie eine professionelle Vorbereitung auch im Amateursport gelingen kann.

## EIN ZEUGWART FÜR ALLE FÄLLE

Seite 30

Michael Meusch ist eine wahre Legende bei Spielern und Fans des VfB Stuttgart. Seit mehr als 30 Jahren kümmert er sich um die Teamsportausrüstung seines Vereins. Wir haben „Meuschi“ im Clubzentrum besucht.



## „DAS IST EIN ECHT STARKER BALL“

Seite 36

Drei Profis der Würzburger Kickers haben unsere Bälle getestet. Hier verraten Leon Bätge, Johannes Kraus und Hüseyin Cakmak, was sie vom Spielball PRESTIGE und vom Trainingsball CHAMP halten.

# UNSERE FAVORITEN

## TEAMLINE PERFORMANCE

Seite 20



**TRIKOT DERBY**  
Seite 04

**% 14,99 €\***  
29,99 €



**% 29,99 €\***  
59,99 €



**BÄLLE**  
Seite 32

**% 19,99 €\***  
39,99 €



**TORWART**  
Seite 40

**% 14,99 €\***  
34,99 €

# TRIKOT DERBY

## ZEITLOS ELEGANT

Der Polokragen in je nach Variante tonaler oder Kontrastfarbe verleiht deiner Mannschaft einen eleganten Look. Wir haben nur noch wenige Exemplare dieses Klassikers auf Lager. Aus diesem Grund gibt es das Trikot DERBY nun stark reduziert. Greift zu!

Es ist in folgenden Farben erhältlich:



00  
weiß/  
silbergrau



01  
rot/maroon



03  
citro/schwarz



04  
royal/schwarz



06  
sportgrün/  
grün



08  
schwarz/grau



18  
flame/navy



23  
lime/anthrazit



89  
JAKO blau/  
navy



### 4216 - TRIKOT DERBY KA

Polyester-Jacquard, 100 % Polyester

Moderner Polokragen mit Knopfleiste und Druckknopf | Designelemente in Kontrastfarbe | Schnelltrocknender Jaquard

140 -164    27,99 €    **14,99 €\***  
S - XXL    29,99 €    **14,99 €\***

00 weiß/silbergrau, 01 rot/maroon, 03 citro/schwarz,  
04 royal/schwarz, 06 sportgrün/grün, 08 schwarz/grau,  
18 flame/navy, 23 lime/anthrazit, 89 JAKO blau/navy

### 4462 - SPORTHOSE TURIN

Stretch-Micro-Twill, 100 % Polyester

Ohne Innenslip | Elastischer Bund mit Kordelzug | Seitlicher Kontrasteinsatz

116 -164    **16,99 €**  
S - XXL    **19,99 €**

00 weiß/schwarz, 03 schwarz/citro, 08 schwarz/weiß,  
14 maroon/rot, 18 navy/flame, 23 anthrazit/lime,  
40 schwarz/royal, 41 silbergrau/weiß, 66 grün/sportgrün,  
81 schwarz/grau, 89 JAKO blau/navy



## TRIKOT DERBY KA

**% 14,99 €\***  
29,99 €

**3866 - STUTZENSTRUMPF LAZIO**

97 % Polyester, 3 % Elasthan

2 (31-34), 3 (35-38),  
4 (39-42), 5 (43-46) **9,99 €**

03 schwarz/citro, 08 schwarz/grau, 14 maroon/rot,  
18 navy/flame, 21 anthrazit/lime, 40 royal/schwarz,  
66 grün/sportgrün, 89 navy/JAKO blau

# TRIKOT PORTO 2.0

## EIN KLASSIKER

Trends kommen und gehen. Aber Längsstreifen auf dem Fußballplatz machen sich immer gut. Auf dem Trikot PORTO 2.0 sind sie etwas schmaler gehalten. Dadurch wirkt das Design moderner und noch dynamischer. Dynamisch sind auch die stark reduzierten Preise die ab sofort für das Trikot PORTO 2.0 gelten. Zupacken!

Es ist in folgenden Farben erhältlich:



01  
rot/weiß



04  
royal/weiß



08  
schwarz/weiß



09  
navy/rot



12  
citro/royal



14  
steingrau/lime



23  
steingrau/lime



25  
neongrün/schwarz



### 4204 - TRIKOT PORTO 2.0 KA

Polyester-Interlock, 100 % Polyester

Vorderteil mit Sublimations-Druck in tonalen Streifen | Kontrast-Mesh-Einsätze an Seitennaht und Schulter | Rundhals-Rippkragen | Kontrastbündchen

128 - 164    ~~24,99 €~~    **14,99 €\*  
S - XXL    ~~29,99 €~~    **17,99 €\*  
\*****

01 rot/weiß, 04 royal/weiß, 08 schwarz/weiß, 09 navy/rot, 12 citro/royal, 14 maroon/skyblue, 23 steingrau/lime, 25 neongrün/schwarz

### 4400 - SPORTHOSE MANCHESTER 2.0

Polyester-Interlock, 100 % Polyester

Ohne Innenslip | Elastischer Bund mit Kordelzug

104 - 164    **13,99 €  
S - 3XL    **15,99 €  
\*****

00 weiß, 01 rot, 03 citro, 04 royal, 06 sportgrün, 08 schwarz, 09 navy, 19 neonorange, 21 anthrazit, 22 soft green, 45 skyblue, 89 JAKO blau

### 4400D - DAMENGRÖSSEN

34/36 - 42/44    **15,99 €  
\***

00 weiß, 01 rot, 04 royal, 08 schwarz, 09 navy, 21 anthrazit



TRIKOT PORTO 2.0 KA

**% 17,99 €\***  
29,99-€

**3414 - STUTZEN GLASGOW 2.0**

98 % Polyester, 2 % Elasthan

0 (Bambini), 1 (Junior), 2 (Senior) **5,99 €**

00 weiß, 01 rot, 04 royal, 06 sportgrün, 08 schwarz, 09 navy,  
19 neonorange, 21 anthrazit, 22 soft green, 30 citro, 89 JAKO blau

# TRIKOT COMPETITION 2.0

## DAS FUNKTIONALE

Voller Fokus auf Funktionalität. Ärmel, Rückenpartie und Einsätze an den Seiten bestehen aus atmungsaktivem Polyester-Mesh. Die Ventilation Holes im Achselbereich unterstützen zusätzlich den Luftaustausch durch das Trikotmaterial hindurch. Ein absolutes Highlight-Trikot geht damit in den Auslauf! Das Schnäppchen für alle Mannschaften mit Ambition.

Das Trikot ist in folgenden Farben erhältlich:



00  
weiß/pink



01  
rot/weiß



04  
royal/weiß



08  
schwarz/gold



22  
soft green/weiß



09  
navy/lemon



40  
steingrau/flame



45  
skyblue/weiß

### **%** 4218 - TRIKOT COMPETITION 2.0 KA

Polyester-Stretch-Tech, 100 % Polyester

Modernes Harlekin Design in tonalem Sublimationsdruck | Ärmel und Seiteneinsätze aus Micro-Mesh | Ventilationsöffnungen | Polokragen mit V-Einsatz | Kontrastdetails an Kragen- und Ärmelabschluss

XS - XXL    39,99 €    **19,99 €\***

00 weiß/pink, 01 rot/weiß, 04 royal/weiß, 08 schwarz/gold, 09 navy/lemon, 22 soft green/weiß, 40 steingrau/flame, 45 skyblue/weiß

### **%** 4418 - SPORTHOSE COMPETITION 2.0

Stretch-Micro-Twill, 100 % Polyester

Ohne Innenslip | Elastischer Bund mit Kordelzug | Kontrastdetails am Hosenabschluss

XS - XXL    29,99 €    **14,99 €\***

00 weiß/pink, 01 rot/weiß, 04 royal/weiß, 08 schwarz/gold, 09 navy/lemon, 22 soft green/weiß, 40 anthrazit/flame, 45 skyblue/weiß

## TRIKOT COMPETITION 2.0 KA

**% 19,99 €\***  
39,99 €

## SPORTHOSE COMPETITION 2.0

**% 14,99 €\***  
29,99 €

**3817 - STUTZENSTRUMPF LEEDS**

77 % Polyester, 20 % Baumwolle, 3 % Elasthan

3 (35-38), 4 (39-42), 5 (43-46) **9,99 €**00 weiß/silbergrau, 01 rot/dunkelrot, 08 schwarz/anthrazit,  
22 soft green/sportgrün

# TRIKOT STRIKER 2.0

## VIELFALT PUR

Alle Farben. Alle Größen. Das Trikot STRIKER 2.0 ist das vielfältigste Jersey, das wir je entworfen haben. Eine der mehr als 258 Varianten passt garantiert zu jedem Spieler, Trainer oder Betreuer in deinem Verein.

Es ist in folgenden Farben erhältlich:



00  
weiß/schwarz



04  
royal/weiß



06  
sportgrün/weiß



08  
schwarz/weiß



10  
lila/weiß



11  
chili rot/weiß



12  
citro/royal



13  
weinrot/neonorange



18  
flame/navy



24  
türkis/anthrazit



28  
khaki/neongrün



33  
neongelb/schwarz



40  
steingrau/weiß



89  
JAKO blau/neongelb



90  
weiß/marine



99  
marine/weiß



### 4219 - TRIKOT STRIKER 2.0 KA

Polyester-Interlock, 100 % Polyester

Kontrast-Tape an Schulter- und Trikotabschluss | Rückenteil: Micro-Mesh | Rundhalskragen

116 - 164 **19,99 €**  
S - 4XL **24,99 €**

00 weiß/schwarz, 04 royal/weiß, 06 sportgrün/weiß, 08 schwarz/weiß, 10 lila/weiß, 11 chili rot/weiß, 12 citro/royal, 13 weinrot/neonorange, 18 flame/navy, 24 türkis/anthrazit, 28 khaki/neongrün, 33 neongelb/schwarz, 40 steingrau/weiß, 89 JAKO blau/neongelb, 90 weiß/marine, 99 marine/weiß

### 4219D - DAMENGRÖSSEN

34 - 44 **24,99 €**

00 weiß/schwarz, 04 royal/weiß, 06 sportgrün/weiß, 08 schwarz/weiß, 11 chili rot/weiß, 18 flame/navy, 24 türkis/anthrazit, 33 neongelb/schwarz, 40 steingrau/weiß, 89 JAKO blau/neongelb, 99 marine/weiß

### 4319 - TRIKOT STRIKER 2.0 LA

Polyester-Interlock, 100 % Polyester

Kontrast-Tape an Schulter- und Trikotabschluss | Rückenteil: Micro-Mesh | Rundhalskragen | Ärmelabschluss mit Ripp

116 - 164 **24,99 €**  
S - XXL **29,99 €**

04 royal/weiß, 06 sportgrün/weiß, 08 schwarz/weiß, 11 chili rot/weiß, 12 citro/royal, 40 steingrau/weiß, 89 JAKO blau/neongelb, 99 marine/weiß

**4429 - SPORTHOSE STRIKER 2.0**

Polyester-Interlock, 100 % Polyester

Kontrast-Tape an Hosenabschluss | Ohne  
Innenslip | Elastischer Bund mit Kordelzug116 - 164 **15,99 €**  
S - XXL **17,99 €**

04 royal/weiß, 06 sportgrün/weiß, 08 schwarz/weiß,  
11 chili rot/weiß, 12 royal/citro, 13 weinrot/neonorange,  
18 navy/flame, 24 anthrazit/türkis, 28 khaki/neongrün,  
33 schwarz/neongelb, 40 steingrau/weiß, 89 JAKO blau/neongelb,  
99 marine/weiß

**3866 - STUTZENSTRUMPF LAZIO**

97 % Polyester, 3 % Elasthan

2 (31-34), 3 (35-38),  
4 (39-42), 5 (43-46) **9,99 €**

00 weiß/schwarz, 04 royal/weiß, 11 chili rot/weiß,  
13 weinrot/neonorange, 18 navy/flame, 24 anthrazit/türkis,  
28 khaki/neongrün, 33 neongelb/schwarz, 41 steingrau/weiß,  
43 royal/citro, 49 marine/weiß, 60 weiß/sportgrün,  
80 schwarz/weiß

# TRIKOTS 2019

## UNSERE TRIKOTS ZUM SAISONSTART



### 4204 - PORTO 2.0

Kinder 24,99 €  
Erwachsene 29,99 €

Lieferbar bis 2019



### 4219 - STRIKER 2.0

Kinder 19,99 €  
Erwachsene 24,99 €

Lieferbar bis 2022



### 4233 - TEAM

Kinder 13,99 €  
Erwachsene 15,99 €

Lieferbar bis 2021



### 4217 - LEEDS

Kinder 16,99 €  
Erwachsene 19,99 €

Lieferbar bis 2020



### 4205 - CELTIC 2.0

Kinder 24,99 €  
Erwachsene 29,99 €

Lieferbar bis 2021



### 4202 - SANTOS

Kinder 24,99 €  
Erwachsene 27,99 €

Lieferbar bis 2020



### 4343 - MILAN

Kinder 29,99 €  
Erwachsene 32,99 €

Lieferbar bis 2021



### 4218 - COMPETITION 2.0

Erwachsene 39,99 €

Lieferbar bis 2019



### 4206 - STRIKER

Kinder 15,99 €  
Erwachsene 18,99 €

Lieferbar bis 2019

**4209 - PRESTIGE**

Kinder 27,99 €  
 Erwachsene 29,99 €

Lieferbar bis 2021



## ZUM SAISONSTART DER KATALOG 2019

Viele weitere Artikel findest Du in unserem Hauptkatalog. Sprich deinen Sportfachhändler an oder bestelle dir deinen Katalog unter [www.jako.de](http://www.jako.de).



**6151 - T-SHIRT**

Polyester-Stretch-Tech,  
87 % Polyester, 13 % Elasthan  
Mesh-Einsatz:  
88 % Polyester, 12 % Elasthan

XS - XXL    **29,99 €**

**8551 - SHORT TIGHT**

Polyester-Stretch-Tech, 87 % Polyester, 13 % Elasthan  
Mesh-Einsatz: 88 % Polyester, 12 % Elasthan

140 - 164    **22,99 €**  
S - XXL    **24,99 €**

**RESTBESTÄNDE**  
JETZT ZUGREIFEN



# — UNDERWEAR COMPRESSION

Unsere Underwear COMPRESSION liegt wie eine zweite Haut am Körper und fördert so die Durchblutung. Flatlock-Nähte verhindern unangenehme Reibung. Das garantiert optimalen Tragekomfort.



01  
rot



03  
citra



01  
rot



04  
royal



03  
citra



06  
sportgrün



00  
weiß



01  
rot



03  
citra

**% 6477 - LONGSLEEVE**

Polyester-Stretch-Tech,  
94 % Polyester, 6 % Elasthan

XL, XXL ~~34,99 €~~ **14,99 €\***

**% 6177 - T-SHIRT**

Polyester-Stretch-Tech,  
94 % Polyester, 6 % Elasthan

S - XXL ~~29,99 €~~ **14,99 €\***

**% 8577 - SHORT TIGHT**

Polyester-Stretch-Tech,  
94 % Polyester, 6 % Elasthan

S - XXL ~~24,99 €~~ **9,99 €\***

# UNDERWEAR COMFORT



00  
weiß



10  
lila



23  
lime



01  
rot



14  
maroon



30  
citra



04  
royal



18  
flame



33  
neongelb



06  
sportgrün



19  
neonorange



45  
skyblue



08  
schwarz



21  
anthrazit



89  
JAKO blau



09  
navy



22  
soft green



00  
weiß



01  
rot



04  
royal



08  
schwarz



00  
weiß



08  
schwarz



01  
rot



09  
navy



04  
royal



30  
citra



06  
sportgrün



45  
skyblue

**6452 - LONGSLEEVE COMFORT**

Stretch-Jersey,  
78 % Polyamid, 22 % Polyester

116/128 - 164/176 **27,99 €**  
S - XXL **29,99 €**

**6152 - T-SHIRT COMFORT**

Stretch-Jersey,  
78 % Polyamid, 22 % Polyester

S - XXL **24,99 €**

**8516 - TIGHT BASIC**

Polyester-Stretch-Jersey,  
94 % Polyester, 6 % Elasthan

116 - 164 **17,99 €**  
S - XXL **19,99 €**



**TIM RIEDEL**  
Athletiktrainer  
Bayer 04 Leverkusen

# FIT WIE DIE PROFIS

**Tim Riedel hilft Talenten von Bayer 04 Leverkusen dabei, fit für die Profi-Karriere zu werden. Der Athletiktrainer arbeitet bereits seit sechs Jahren im Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) des Vereins und hat in dieser Zeit unter anderem Kai Havertz durch mehrere Vorbereitungsperioden begleitet. „Mit dem richtigen Training kannst Du unglaublich viel aus deiner Mannschaft herausholen und das Verletzungsrisiko enorm senken“, sagt der studierte Fitnesswissenschaftler.**

In der Vorbereitung haben wir uns mit dem 35-Jährigen zum ausführlichen Interview getroffen. Wie mache ich meine Mannschaft fit für die Saison: mit Laufschuhen oder in Spielformen? Mit Intervallen oder Sprints? Und sollte ich meine D-Jugend im Liegestütz pumpen lassen? Auf den folgenden Seiten erfahrt ihr wichtige Details für eure Vorbereitung.

## **Tim, wie kann ein Trainer in der Vorbereitung das Beste aus seinen Jungs, Mädels oder Junioren herausholen?**

Man sollte einen guten Kompromiss aus athletischen und spielerischen Elementen finden. Zu Beginn mit einem Fokus auf Grundlagenausdauer, mit der Zeit werden die Belastungen immer intensiver.

### **Das klingt jetzt erstmal recht einfach.**

Vielleicht. Aber so wie zum Teil trainiert wird, würde ich den einen oder anderen Trainer – natürlich nicht bei Bayer 04 – am liebsten Mal ordentlich schütteln. Weitläufig verbreitete Meinungen zum Thema Krafttraining sind da so eine Sache. Es scheint also gar nicht so simpel zu sein.

## **Fangen wir doch mal von vorne an. Die Profis der Werkself beginnen die Vorbereitung mit einer Leistungsdiagnostik. Geht das auch mit einfachen Mitteln in der Bezirksliga?**

Ja, da brauchst Du tatsächlich nur eine Stoppuhr.

### **Erzähl uns mehr...**

Zum Beispiel mit dem ‚Beep-Test‘. Damit lässt sich die Verfassung des Spielers im Grundlagentbereich feststellen: ‚Beep-Test‘ ins Smartphone eingeben, eine App herunterladen und ab geht’s. Der ist mit ein paar Hütchen aufgebaut und in einer halben Stunde abgefrühstückt.

## **Was bringt der Test?**

Damit ermittelt man den VO<sub>2</sub>max-Wert. Der gibt an, wie viel Sauerstoff der Körper während einer maximalen Ausbelastung aufnehmen kann. Ein höherer VO<sub>2</sub>max bedeutet höhere Sauerstoffaufnahme bedeutet bessere Ausdauerleistungsfähigkeit. Die App zeigt den Wert an und mit einer Tabelle lässt sich der Spieler bewerten. Ist er gut oder schlecht und wie sollte er trainieren?

## **Kennst Du weitere, für den Amateurbereich sinnvolle Tests?**

Den ‚Illinois Agility‘-Test für die Gewandtheit kann ich noch empfehlen. Auch hier einfach mal googlen. Der ‚Sprint‘-Test ist fast selbsterklärend: Hütchen aufbauen, Zeit stoppen, fertig. Diese drei Tests: Beep, Illinois Agility und Sprint reichen vollkommen aus, um Spieler einzuschätzen.

## **Das hört sich in der Theorie gut an! Jetzt kommt der eine mit 20 Kilo zu viel ins Training und der andere war schon dreimal im Wald. Wie übertrage ich die Ergebnisse aus den Tests ins Mannschaftstraining: Einen Durchschnittswert ansetzen, oder den Jungs individuelle Aufgaben stellen?**

Wenn fast die gesamte Mannschaft schlechte Grundlagen hat, kann der Trainer das im Mannschaftstraining trainieren lassen. Sind die Level sehr unterschiedlich, können die Spieler mit individuellen Aufgaben bedacht werden: ‚Ihr drei habt keine guten Grundlagen. Wollt ihr die Wochen zweimal ein kleines Läuferchen machen? Dann seid ihr auf der Höhe.‘ Wenn ein Spieler bereit ist, selbständig an sich zu arbeiten, super! Der braucht vielleicht einfach nur seine Testergebnisse.

Mit dem richtigen Training kannst Du unglaublich viel aus deiner Mannschaft herausholen und das Verletzungsrisiko enorm senken.

**Wie sollte die Grundlagenausdauer trainiert werden?**

Man sollte die Belastung im Spiel zu Beginn mit Laufschuhen simulieren. Eine Halbzeit lässt sich in zwei Mal zwanzig oder vier Mal zehn Minuten splitten. Das wird dann mit jeweils zwei, drei Minuten Gehpausen zwischen den Blöcken gelaufen. Das ist der Grundlagenbereich im Fußball. Da rennt man nicht 45 Minuten im gleichen Tempo, sondern hat auch mal entspannte Phasen drin.

**Sollte man Ausdauer langsam aufbauen, oder können schon in der ersten Woche Intervalle gelaufen werden?**

Es ist sogar gut, wenn man verschiedene Energiebereitstellungssysteme im Wechsel trainiert. Das heißt: Wenn Du dreimal pro Woche Training hast, dann machst Du zwei Einheiten Grundlagen und eine als Intervall-Einheit. Dann passt sich der Körper besser an. In der nächsten Woche machst Du dann zwei Intervalle und einmal Grundlagen. In der dritten Woche kommt eine schnellere Intervall-Methode dazu und so weiter. So wird das immer intensiver.

**Sind Einheiten ohne Ball denn sinnvoll? Oft hört man ja, dass der klassische Waldlauf nicht mehr zeitgemäß sei.**

Jein. Wir versuchen, viele Grundlagen fußballerisch zu erarbeiten. Weil die Jungs tatsächlich wenig Lust haben, ständig die Laufschuhe anzuziehen. Oder man mischt das, teilt drei Mannschaften ein. Die eine spielt Fußball, die andere läuft und die dritte geht durch einen Konditionsparcours mit Ball.

**Gerade bei Läufen ist das Gejammer in der Mannschaft groß, das sei zu anstrengend. Nehmen wir an, ein Team trainiert dreimal pro Woche. Ist denn Übertraining bei solchen Umfängen möglich?**

Nein, da kann man eigentlich gar nichts verkehrt machen. Der Trainer sollte nur schauen, wann das Spiel am Wochenende ist. Wenn das dritte Training am Freitagabend stattfindet und am Samstag das Spiel, würde ich keine neunzig, sondern vielleicht sechzig Minuten trainieren. Das war es aber auch schon.

Je besser Du im Bereich Stabi bist, desto besser bist Du auf dem Platz.

Wenn Du deine Maschine so trainierst, dass sie 50 PS gewohnt ist und am Wochenende auf einmal mit 100 PS Gas gibst, dann geht der Motor auch mal hoch.

**Wie sollte sportartspezifische Kondition, also meist Intervalle, trainiert werden?**

Das kommt auf den Trainer an. Ich finde, man sollte das so spezifisch wie möglich machen. Wenn die Mannschaft echt gar keinen Bock auf Laufschuhe hat, könnte das in einer Spielform von 6 x 4 Minuten geschehen. Wenn ein großes Fußballfeld zur Verfügung steht, kann man das doch nutzen – spielnäher geht es nicht.

**Bei einer Spielform, da ruht sich doch die Hälfte aus.**

Leider gibt es das Problem tatsächlich. Da sollte man an die Vernunft der Spieler appellieren. Ich sage zu meinen gern: „Wenn Du deine Maschine so trainierst, dass sie 50 PS gewohnt ist und am Wochenende auf einmal mit 100 PS Gas gibst, dann geht der Motor auch mal hoch“. Wer verletzungsfrei bleiben will, muss in der Vorbereitung Gas geben. Ich denke, wenn man das dem Spieler über seine Gesundheit erklärt, klappt das. Da muss man ein bisschen Fingerspitzengefühl haben.

**Sollte auch im Amateurfußball Krafttraining – oder umgangssprachlich „Stabi“: Sit-Ups, Liegestütze, etc. – eingesetzt werden?**

Ja! Der Körper sollte auf die Belastung, die da kommt vorbereitet werden. Je besser Du in diesem Bereich bist, desto besser bist Du auf dem Platz. Stabilisationsübungen sind unabdingbar.

**Inwiefern ist es sinnvoll, Schnelligkeitstraining einzubauen? Diese Fähigkeit hängt ja in großem Maße von genetischen Anlagen ab.**

Man sollte das auch mal isoliert trainieren. Einfach nur Sprints, damit sich der Körper an die Geschwindigkeit anpasst. Die Spieler werden dadurch nicht viel schneller, aber der Körper wird sich auf die Belastung vorbereiten und kann ihr standhalten. Dann gibt es weniger Verletzungen bei schnellen Bewegungen. Nach den Sprints wird das in kleinen Spielformen mit schnellen, kurzen Richtungswechseln auf den Platz gebracht.

# DAS DARF IM MATERIALRAUM AUF KEINEN FALL FEHLEN!



## 2134 - MARKIERUNGSHÜTCHEN

40 Stück in orange, gelb, weiß und blau, 10 pro Farbe | Aus flexiblem Kunststoff | Praktischer Transportstab aus Metall

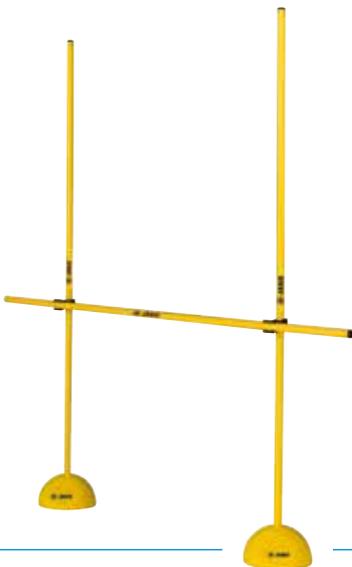
Variante:  
02 0 19 x 6 cm (BxH) **39,99 €**



## 2137 - KOORDINATIONSLEITER

12 Sprossen - 44 cm breit | Gesamtlänge: 6 m | Ideal für Lauf-, Sprint- und Koordinationstraining | Bügel zum Aufrollen | Inklusive Transporttasche

Variante:  
00 0 1 Stück **44,99 €**



## 2138 - SPRUNGSTANGEN-SET

6 Stangen (Länge: 172 cm, Durchmesser: 2,5 cm) | 4 befüllbare Standfüße | 4 Verbindungsclips

Variante:  
02 0 Set **69,99 €**

## Wie sieht es mit Krafttraining im Junioren-Bereich aus?

Da ist Krafttraining unfassbar wichtig. Gerade im Wachstum. Stell dir vor, die Nervenbahnen eines 1,50 Meter großen Teenagers sind eine vierspurige Autobahn. Jetzt wächst er und das Ganze zieht sich auseinander. Auf einmal ist die Autobahn länger und hat nur noch zwei Spuren. Der ganze Informationsfluss hat sich verändert. Mit Krafttraining entwickeln die Jungs wieder ein Körpergefühl.

Wir fangen ab der U9 an, ihnen die Techniken für Kniebeugen, Ausfallschritte oder einen Liegestütz beizubringen. Das machen sie dann mit eigenem Körpergewicht. Ab der U15 kommen Gewichte, Hanteln dazu. Das ist unabdingbar. Und: Es ist wichtig für die Prävention. Sie verletzen sich viel seltener, weil sie sich ökonomischer, besser bewegen.

## Nicht jeder Amateurrverein wird sich Hanteln leisten. Was aber darf im Materialraum auf keinen Fall fehlen?

Hütchen natürlich. Stangen verschiedenster Art wie Steckstangen oder Varianten mit einem Sandfuß, die man beim Agilitätstraining mit Richtungswechseln sehr gut einsetzen kann. Eine Koordinationsleiter und kleine Hürden, die sind für Sprünge sehr interessant. Das alles kostet nicht viel, liefert aber einen großen Mehrwert, wenn man es einsetzen kann.

## Ein letztes Thema: Verletzungsprophylaxe. Die Fitness ist entscheidend. Was noch?

Eine gesunde Ernährung und Schlaf. Ein Negativbeispiel, das ich leider auch von Kumpels kenne: ‚Wir spielen morgen, aber ich geh heute schön aufs Dorffest und trink mir einen rein.‘ Hm. Das ist natürlich kontraproduktiv. Schlaf ist sehr wichtig. Vor allem für Amateure, die tagsüber lange und vielleicht auch körperlich arbeiten und abends noch trainieren. Und zuletzt: Sich auf die Belastung gut vorbereiten, aufwärmen. Wenn Du ausgeschlafen bist, gut gegessen hast und dich ordentlich warm machst, deckst Du schon vieles ab.

## Letztlich dient die Vorbereitung dazu, im ersten Pflichtspiel topfit auf dem Platz zu stehen. Wie lassen sich in den Tagen vor der ersten Partie die optimalen athletischen Voraussetzungen schaffen?

Die Vorbereitung muss natürlich gut gewesen sein und die letzte Woche sollte so trainiert werden, wie es auch in den Wochen danach passiert. Die Intensität sollte jetzt so gestaltet werden, wie während der Saison.

## Und wenn ein Spieler wirklich schneller werden will?

Einen echten Mehrwert bietet Krafttraining. Die schnellsten Sportler der Welt auf den ersten Metern sind Kugelstoßer. Einfach weil sie wahnsinnig viel Power haben. Für regelmäßige Kniebeugen und ähnliches ist im Mannschaftstraining natürlich wenig Zeit. Da müssen die Spieler selbst aktiv werden.

# SO LÄSST DER PROFI TRAINIEREN

Wir haben Tim Riedel nach seinen bevorzugten Übungen während der Vorbereitung gefragt. Mit unter anderem diesen Übungen macht der Athletiktrainer von Bayer 04 Leverkusen seine Spieler fit für die Saison.

## GRUNDLAGEN- AUSDAUER

**Übung:** 6 x 4-Minuten-Läufe

**Ablauf:** Die Spieler laufen ein zügiges Tempo, das sie vier Minuten durchhalten. Anschließend folgen vier Minuten lockeres Traben zur Regeneration. Dann folgen die nächsten vier Minuten Tempo und so weiter – 6 x 4 Minuten.

**Tim Riedel:** Eine großartige Übung in der zweiten und dritten Trainingswoche, um so richtig intensiv gute Grundlagen zu legen.

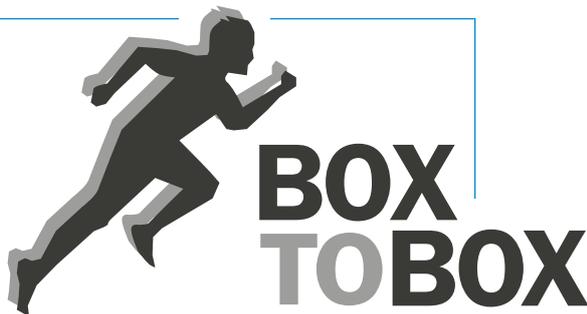


## SPORTARTSPEZIFISCHE AUSDAUER

**Übung:** Box to Box-Läufe

**Ablauf:** Die Spieler sprinten von einem Strafraum zum gerade gegenüberliegenden. Dort verlangsamen sie ihr Tempo und traben entlang der Strafraumgrenze zum nächsten Strafraum. Für Sprint- und Erholungsstrecke haben sie 30 Sekunden Zeit, können ihr Tempo also selbst wählen. Dann geht es im Sprint abermals zum gerade gegenüberliegenden Strafraum zurück und zur Regeneration locker an den Startpunkt.

**Tim Riedel:** Wir beginnen in der Vorbereitung bei 8 Minuten, also 16 Mal Box to Box und steigern uns im Laufe der Vorbereitung auf 12 Minuten, 24 Mal. Für diese Übung sollten Grundlagen vorhanden sein, ich würde sie ab der dritten Trainingswoche einbauen.



## SCHNELLIGKEIT

**Übung:** Agility-Parcours

**Ablauf:** In zwei Reihen werden vier Kreuze aus je zwei Steckstangen im Abstand von je sechs Metern zueinander aufgestellt. Der Trainer teilt zwei Gruppen ein und gibt vor, wie die Hindernisse zu überwinden sind. Auf ein Startsignal gehen die Spieler so schnell wie möglich durch den Parcours und übergeben in Staffel-Manier an den nächsten ihrer Gruppe. Wer eine Stange berührt, erhält am Ort des Vergehens eine Strafe (z.B. drei Liegestütze) und setzt dann seinen Weg fort.

**Tim Riedel:** Da sind Spaß und Wettkampf dabei. Der Trainer kann an den x-förmig aufgestellten Stangen kreativ werden: links oder rechts vorbei, drunter durch, drüber springen oder umkreisen. Alles geht.

## FÜR DEN AGILITY-PARCOURS



### 2140 - SLALOMSTANGE

Ideal für Koordinations- und Techniktraining |  
Länge: 160 cm, Durchmesser: 2,4 cm |  
Metallspitze: Länge 11 cm (nicht abnehmbar)

**Variante:**

00 1 6er Pack **49,99 €**

# TEAMLINE PERFORMANCE

Zum Ende ihrer Laufzeit machen wir für die letzten Ausstattungen der Teamline PERFORMANCE ein unschlagbares Angebot. Die Verfügbarkeiten aller Artikelvarianten können detailliert auf [www.jako.de](http://www.jako.de) eingesehen werden.

Die Teamline ist in folgenden Farben erhältlich:



**!** **RESTBESTÄNDE**  
JETZT ZUGREIFEN



**% 9897 - PRÄSENTATIONSJACKE**  
Micro-Twill, 100 % Polyester  
Innenfutter: Polyester-Mesh, 100 % Polyester

128 - 164	49,99 €	<b>24,99 €*</b>
S - 4XL	59,99 €	<b>29,99 €*</b>
34 - 44	59,99 €	<b>29,99 €*</b>

**% 9397 - POLYESTERJACKE**  
Shiny-Polyester-Tricot, 100 % Polyester

116 - 164	29,99 €	<b>14,99 €*</b>
S - 4XL	34,99 €	<b>17,99 €*</b>

**% 1897 - RUCKSACK**  
Polyester 600 D, 100 % Polyester

32 x 20 x 44 cm (LxBxH)	24,99 €	<b>14,99 €*</b>
-------------------------	---------	-----------------



**% 1997 - SPORTTASCHE MIT SEITL. NASSFÄCHERN**  
Polyester 600 D, 100 % Polyester

1 Bambini	50 x 28 x 28 cm (LxBxH)	29,99 €	<b>14,99 €*</b>
2 Junior	60 x 30 x 30 cm (LxBxH)	34,99 €	<b>17,99 €*</b>
3 Senior	70 x 32 x 32 cm (LxBxH)	39,99 €	<b>19,99 €*</b>



**% 2097 - SPORTTASCHE MIT BODENFACH**  
Polyester 600 D, 100 % Polyester

2 Junior	50 x 30 x 38 cm (LxBxH)	39,99 €	<b>19,99 €*</b>
3 Senior	60 x 35 x 43 cm (LxBxH)	44,99 €	<b>22,99 €*</b>

**% 6197 - T-SHIRT**  
Polyester-Com-Mesh, 100 % Polyester

128 - 164	24,99€	<b>12,99 €*</b>
S - 4XL	29,99€	<b>14,99 €*</b>
34/36 - 42/44	29,99€	<b>14,99 €*</b>

**% 8697 - ZIPTOP**  
Polyester-Terry, 100 % Polyester

128 - 164	42,99€	<b>19,99 €*</b>
S - 3XL	47,99€	<b>24,99 €*</b>

**% 8897 - SWEAT**  
Polyester-Terry, 100 % Polyester

128 - 164	37,99€	<b>17,99 €*</b>
S - 3XL	42,99€	<b>19,99 €*</b>



**% 6897 - KAPUZENJACKE**  
Bonded-Polyester-Fleece, 100 % Polyester

128 - 164	54,99€	<b>24,99 €*</b>
S - 4XL	64,99€	<b>29,99 €*</b>
34 - 44	64,99€	<b>29,99 €*</b>

**% 8797 - TRAININGSJACKE**  
Polyester-Terry, 100 % Polyester

128 - 164	39,99€	<b>19,99 €*</b>
S - 3XL	49,99€	<b>24,99 €*</b>

**% 7497 - ALLWETTERJACKE**  
Polyester-Tafetta, 100 % Polyester, 2000 mm PU, 2000 g/m<sup>2</sup>/24h  
Innenfutter: Waffle-Mesh, 100 % Polyester

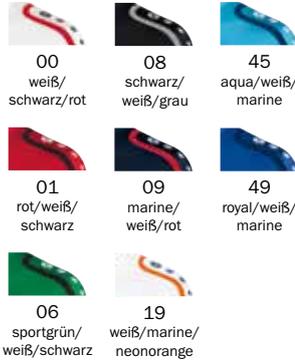
128 - 164	49,99€	<b>24,99 €*</b>
S - 4XL	59,99€	<b>29,99 €*</b>

**% 6397 - POLO**  
Polyester-Comb-Mesh, 100 % Polyester

140 - 164	29,99€	<b>14,99 €*</b>
S - 4XL	34,99€	<b>16,99 €*</b>
34/36 - 42/44	34,99€	<b>16,99 €*</b>

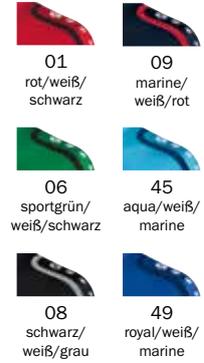
# TEAMLINE PERFORMANCE

Alles auf einen Blick: In diesen Farben kannst Du deine Mannschaften ausstatten.



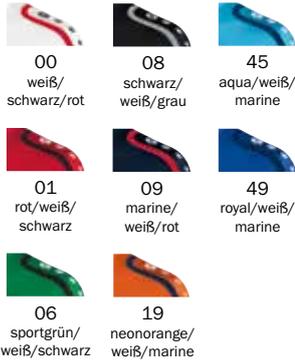
## % 9897 - PRÄSENTATIONSJACKE

128 - 164	49,99€	<b>24,99 €*</b>
S - 4XL	59,99€	<b>29,99 €*</b>
34 - 44	59,99€	<b>29,99 €*</b>



## % 9397 - POLYESTERJACKE

116 - 164	29,99€	<b>14,99 €*</b>
S - 4XL	34,99€	<b>17,99 €*</b>



## % 6897 - KAPUZENJACKE

128 - 164	54,99€	<b>24,99 €*</b>
S - 4XL	64,99€	<b>29,99 €*</b>
34 - 44	64,99€	<b>29,99 €*</b>



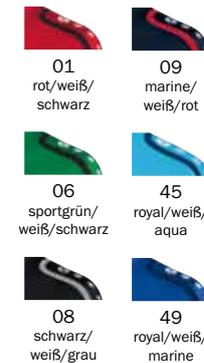
## % 8797 - TRAININGSJACKE

128 - 164	39,99€	<b>19,99 €*</b>
S - 3XL	49,99€	<b>24,99 €*</b>



## % 8697 - ZIPTOP

128 - 164	42,99€	<b>19,99 €*</b>
S - 3XL	47,99€	<b>24,99 €*</b>



## % 8897 - SWEAT

128 - 164	37,99€	<b>17,99 €*</b>
S - 3XL	42,99€	<b>19,99 €*</b>

**RESTBESTÄNDE**  
JETZT ZUGREIFEN



00 weiß/schwarz/rot



08 schwarz/weiß/grau



45 aqua/weiß/marine



01 rot/weiß/schwarz



09 marine/weiß/rot



49 royal/weiß/marine



06 sportgrün/weiß/schwarz



19 neonorange/weiß/marine



01 rot/weiß/schwarz



08 schwarz/weiß/grau



19 weiß/marine/neonorange



08 schwarz



09 marine

%

**6197 - T-SHIRT**

128 - 164 24,99€ **12,99 €\***  
S - 4XL 29,99€ **14,99 €\***  
34/36 - 42/44 29,99€ **14,99 €\***

%

**6397 - POLO**

140 - 164 29,99€ **14,99 €\***  
S - 4XL 34,99€ **16,99 €\***  
34/36 - 42/44 34,99€ **16,99 €\***

**8495 - TRAININGSHOSE ACTIVE**

Polyester-Terry, 100 % Polyester

116 - 164 **34,99 €**  
S - 3XL **39,99 €**



01 rot/weiß/schwarz



09 marine/weiß/rot



06 sportgrün/weiß/schwarz



45 aqua/weiß/marine



08 schwarz/weiß/grau



49 royal/weiß/marine



01 rot/weiß/schwarz



09 marine/weiß/rot



06 sportgrün/weiß/schwarz



45 royal/weiß/aqua



08 schwarz/weiß/grau



49 royal/weiß/marine



08 schwarz



09 marine



21 anthrazit



42 nightblue

%

**1897 - RUCKSACK**

32 x 20 x 44 cm (LxBxH) 24,99€ **14,99 €\***

%

**7497 - ALLWETTERJACKE**

128 - 164 49,99€ **24,99 €\***  
S - 4XL 59,99€ **29,99 €\***

**6550 - PRÄSENTATIONSHOSE CLASSICO**

Micro-Twill, 100 % Polyester

Innenfutter: Waffle-Mesh, 100 % Polyester

128 - 164 **29,99 €**  
S - 4XL **34,99 €**



01 rot/weiß/schwarz



09 marine/weiß/rot



06 sportgrün/weiß/schwarz



45 aqua/weiß/marine



08 schwarz/weiß/grau



49 royal/weiß/marine



01 rot/weiß/schwarz



09 marine/weiß/rot



06 sportgrün/weiß/schwarz



45 aqua/weiß/marine



08 schwarz/weiß/grau



49 royal/weiß/marine

%

**1997 - SPORTTASCHE MIT SEITL. NASSFÄCHERN**

1 Bambini 50 x 28 x 28 cm (LxBxH) 29,99€ **14,99 €\***  
2 Junior 60 x 30 x 30 cm (LxBxH) 34,99€ **17,99 €\***  
3 Senior 70 x 32 x 32 cm (LxBxH) 39,99€ **19,99 €\***

%

**2097 - SPORTTASCHE MIT BODENFACH**

2 Junior 50 x 30 x 38 cm (LxBxH) 39,99€ **19,99 €\***  
3 Senior 60 x 35 x 43 cm (LxBxH) 44,99€ **22,99 €\***

# TEAMLINE STRIKER 2.0

Unsere neue Teamline aus der Kollektion 2019. Modernes Design, sportive Schnitte und insgesamt zehn Farbstellungen machen die Linie zum perfekten Begleiter für deine Mannschaft.

Die Teamline ist in folgenden Farben erhältlich:



04  
royal/weiß



06  
sportgrün/weiß



08  
schwarz/weiß



11  
chilli rot/weiß



18  
flame/navy



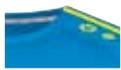
24  
türkis/anthrazit



33  
neongelb/schwarz  
schwarz/neongelb



40  
steingrau/weiß



89  
JAKO blau/  
neongelb



99  
marine/weiß



## 9819 - FREIZEITJACKE

Bonded-Polyester-Fleece, 100 % Polyester

S - 4XL **59,99 €**  
34 - 44 **59,99 €**



## 9319 - POLYESTERJACKE

Shiny-Polyester-Tricot, 100 % Polyester

116 - 164 **29,99 €**  
S - 4XL **34,99 €**



## 8619 - ZIPTOP

Polyester-Terry, 100 % Polyester

128 - 164 **39,99 €**  
S - 3XL **44,99 €**

## 6519 - PRÄSENTATIONSHOSE

Strech-Micro-Twill, 100 % Polyester

128 - 164 **34,99 €**  
S - 4XL **39,99 €**  
34 - 48 **39,99 €**

## 9218 - POLYESTERHOSE

Shiny-Polyester-Tricot, 100 % Polyester

116 - 164 **24,99 €**  
S - 4XL **29,99 €**

## 8495 - TRAININGSHOSE

Polyester-Terry, 100 % Polyester

116 - 164 **34,99 €**  
S - 3XL **39,99 €**



**4219 - T-SHIRT**

Polyester-Interlock, 100 % Polyester

116 - 164 **19,99 €**  
S - 4XL **24,99 €**

**4219D - DAMENGRÖSSEN**

34 - 44 **24,99 €**



**7419 - ALLWETTERJACKE**

100 % Polyester, 2000 mm PU, 20000 g/m<sup>2</sup>/24h  
Innenfutter: Lining-Mesh, 100 % Polyester

128 - 164 **49,99 €**  
S - 3XL **59,99 €**



**6819 - KAPUZENJACKE**

Polyester-Terry, 100 % Polyester

128 - 164 **44,99 €**  
S - 4XL **49,99 €**  
34 - 44 **49,99 €**



**6319 - POLO**

Polyester-Comb-Mesh, 100 % Polyester

XS - 4XL **34,99 €**



**6218 - SHORT**

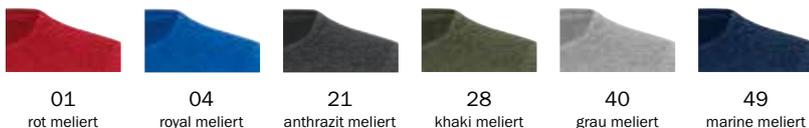
Stretch-Micro-Twill, 100 % Polyester

128 - 164 **22,99 €**  
S - 4XL **24,99 €**  
34/36 - 42/44 **24,99 €**

# TEAMLINE PREMIUM

Sport und Freizeit sind im Leben vieler Menschen immer enger miteinander verbunden. Diesem Trend folgen wir mit den PREMIUM BASICS. Die hochwertigen Styles eignen sich mit der passenden Veredelung auch als Ausstattung für stilbewusste Mannschaften.

Die Teamline ist in folgenden Farben erhältlich:



01 rot meliert    04 royal meliert    21 anthrazit meliert    28 khaki meliert    40 grau meliert    49 marine meliert



## 6829 - KAPUZENJACKE

Double-Tech-Knit, 79 % Polyester, 16 % Rayon, 5 % Elasthan

S - 4XL **79,99 €**  
34 - 44 **79,99 €**

## 8429 - JOGGINGHOSE

Double-Tech-Knit, 79 % Polyester, 16 % Rayon, 5 % Elasthan

S - 4XL **59,99 €**  
34 - 44 **59,99 €**



## 6729 - KAPUZENSWEAT

Double-Tech-Knit, 79 % Polyester, 16 % Rayon, 5 % Elasthan

S - 4XL **69,99 €**  
34 - 44 **69,99 €**



## 6329 - POLO

Polyester-Stretch-Jersey, 92 % Polyester, 8 % Elasthan

S - 4XL **39,99 €**  
34 - 44 **39,99 €**



## 6129 - T-SHIRT

Polyester-Stretch-Jersey, 92 % Polyester, 8 % Elasthan

S - 4XL **34,99 €**  
34 - 44 **34,99 €**



## 8529 - SHORT

Double-Tech-Knit, 79 % Polyester, 16 % Rayon, 5 % Elasthan

S - 4XL **39,99 €**  
34 - 44 **39,99 €**



# TEAMLINES 2019

## FÜR DIE NEUE SAISON



### TEAMLINE PRESTIGE

Lieferbar bis 2020



### TEAMLINE COMPETITION 2.0

Lieferbar bis 2021



### TEAMLINE CHAMP

Lieferbar bis 2020



### TEAMLINE CLASSICO

Lieferbar bis 2022



### TEAMLINE STRIKER

Lieferbar bis 2019



### TEAMLINE PREMIUM

Lieferbar bis 2021



## TEAMLINE STRIKER 2.0

Lieferbar bis 2022



## ZUM SAISONSTART DER KATALOG 2019

Viele weitere Artikel findest Du in unserem Hauptkatalog. Sprich deinen Sportfachhändler an oder bestelle dir deinen Katalog unter [www.jako.de](http://www.jako.de).

# EIN ZEUGWART FÜR ALLE FÄLLE

**Es fühlt sich an, als würde Michael Meusch durch seine Wohnung führen. „Hier habe ich für jeden Spieler mehrere Sätze Trainingskleidung“, erklärt er und entfaltet ein Bündel in einem Schrank. Dann geht der Zeugwart des VfB Stuttgart aus dem Flur in einen größeren Raum und deutet die Sitzreihen entlang: „Da sitzt zum Beispiel der Mario. Hier um die Ecke sind Kältebecken, hinten der Ruheraum. Dort sind Behandlungsliegen der Physios. Wenn es spät wird, übernachtete ich da auch mal.“**

Das Clubzentrum an der Mercedesstraße ist der Lebensmittelpunkt des 57-Jährigen. Hier hat er sein Büro, die Stuttgarter Schaltzentrale in Sachen Teamsportausrüstung. In den Regalen liegt, sorgfältig gestapelt, die vollständige Trainingskollektion des VfB. „Großartige Sachen habt ihr da gemacht, die Jungs sind begeistert“, lobt Meusch. Sein Schreibtisch ist ein Sammelurium aus Arbeitsmaterial. Neben der Flockpresse liegen Scheren, Fadenrollen und zahlreiche Kleinigkeiten. „Hier habe ich alles Nötige“, sagt er. „Ich will, dass die Jungs zufrieden sind.“

Bei Heimspielen beginnt  
sein Tag am frühen Morgen.

## „Den besten und schnellsten Zeugwart der Liga“

Als Zeugwart ist Michael Meusch verantwortlich für die Ausrüstung der Profis. Unterstützt wird er von Gordana Markovic-Masala, die sich vornehmlich um die viele Wäsche aus dem Trainings- und Spielbetrieb kümmert. An Heimspieltagen beginnt der Tag von Michael schon am frühen Morgen. Über mehrere Stunden bereitet er Spielkleidung, Trainingsanzüge und die Kabinen der Mercedes-Benz Arena vor. Pünktlich zur Halbzeit stellt er frische Trikots bereit und nach Abpfiff geht es mit gebrauchter Wäsche zurück ins Clubzentrum. Auch unter der Woche sorgt er dafür, dass es den Spielern an nichts fehlt. Er veredelt Ausrüstung, kümmert sich um die Bälle oder legt Socken aus.

Unter den Profis ist der Zeugwart eine Legende. „Meuschí“, nennen sie ihn liebevoll. An einer Wand hängt ein Korkbrett mit Gruß- und Autogrammkarten von ehemaligen und aktuellen Spielern. „Für meinen Freund und Ziehvater“ steht über dem Konterfei von Simon Zoller (aktuell VfL Bochum). „Dem besten, wichtigsten und schnellsten Zeugwart der Liga“, Martin Harnik (damals Hannover 96).



**MICHAEL MEUSCH**Zeugwart  
VfB Stuttgart**Vom Bäcker zum Zeugwart**

Meuschi ist einer der dienstältesten Angestellten im sportlichen Bereich des VfB Stuttgart. Der gelernte Bäcker ist seit 1988 für seinen Verein aktiv. Er erinnert sich: „Ich habe nachts in der Backstube gearbeitet und tagsüber hier geholfen. Damals gab es einen einzigen Ballraum mit einer Ballpumpe für alle Mannschaften. Jetzt ist das hier ein wenig größer geworden.“

Sein Kultstatus ist auch das Resultat harter Arbeit, die reibungslöse Abläufe bei den Profis überhaupt ermöglicht. Das wird zum Beispiel im Keller des Clubzentrums deutlich. Hier wäscht Meusch täglich mehrere Male. „An Spieltagen komme ich mit rund 400 Kilo Wäsche heim“, sagt er. „In jede Maschine passen 40 Kilo. Ich wasche also zehn Mal“.

**40 °C und kalt trocknen, so lebt die Wäsche gut**

Meusch hat natürlich Erfahrung in der Pflege von Teamsportartikeln. Er empfiehlt: „Kleidung auf links drehen und auf 40 °C waschen. Einfach ganz normales Flüssigwaschmittel verwenden, Pulver kann klumpen. Keinen Weichspüler nehmen, sonst wird die Wäsche schmierig. Höchstens bei Stutzenstrümpfen, wenn sie im Fußbereich hart werden, aber auch nur dann. Immer kalt trocknen, dann gibt es keine Falten. So lebt die Wäsche lange und gut. Wenn der Schmutz sehr hartnäckig ist: Waschen, Textilien in einem Kübel mit ein bisschen Flüssigwaschmittel zwei Tage einweichen und wieder waschen. Dann ist der Dreck zu 99,9% draußen.“

Genau wie die Wäsche, sagt er, seien die Spieler eigentlich ganz pflegeleicht. Für jeden Profi plant er pro Saison rund 40 Artikel ein: je 4 Shirts und Sweater, je 2 kurze und lange Hosen, 15 paar Socken, Funktionsunterwäsche und Freizeitkleidung.

Die Stimmung ist gut,  
das Trainerteam ist super.  
Mein Gefühl sagt: Das wird was.

Das Besondere in dieser Saison ist für ihn: „Ich muss viele große Größen bestellen. Mario Gomez, Jens Grahl, Hamadi al Ghadioui, die sind ja alle riesig.“ Wenige Tage nach unserem Treffen gibt der Verein einen weiteren Neuzugang bekannt: Sasa Kalajdzic aus Österreich misst exakt zwei Meter. „Für Neuzugänge bestelle ich immer spontan nach. Das klappt gut, die Sachen kommen ja direkt aus Hollenbach“, sagt er.

**Meuschi erobert Herzen - auch bei Instagram**

Trotz seiner Erfahrung ist Michael Meusch immer auf der Suche nach Details, die er noch weiter verbessern kann. Deshalb verabredet er sich an jedem Spieltag mit seinen Kollegen aus dem gegnerischen Verein zum Kaffee. „Von jedem kann man etwas lernen“, sagt er. Selbst im sozialen Netzwerk Instagram erobert er Herzen. Seinem Kanal „meuschi 1893“ folgen bald 10.000 Menschen.

Wenn er dann doch mal ein wenig Abstand vom Fußball braucht, verbringt er Zeit am liebsten zuhause. Lange hält es ihn dort aber selten. Gerade in der Vorbereitung, wenn die Spieler noch öfter trainieren. In diesem Sommer freut er sich zum 32. Mal auf eine neue Spielzeit mit dem VfB. Seine Einschätzung: „Die Stimmung ist gut, das Trainerteam ist super. Mein Gefühl sagt: Das wird was. Wir werden alles versuchen, um wieder aufzusteigen.“



### 2331 - SPIELBALL GALAXY 2.0



FIFA PRO-lizenzierter, offizieller Spielball | Bonding Technologie |  
14 Panel | Strukturierte Oberfläche | Naturgummi Blase

5

~~119,99 €~~ **49,99 €\***

18 weiß/schwarz/orange



# FÜR ALLE TEAMS

Unser vielfältiges Ballprogramm bietet für jeden Anlass und jede Altersstufe das passende Modell. Die FIFA PRO-lizenzierten Modelle MATCH und STRIKER eignen sich für den Einsatz am Spieltag. Die Trainingsbälle GALAXY 2.0 und STRIKER MS sind optimal für Übungseinheiten.



### 2323 - SPIELBALL MATCH

FIFA PRO-lizenzierter, offizieller Spielball | Handgenäht | 14 Panel | Latex Blase

5

~~109,99 €~~ **49,99 €\***

17 weiß/marine/flame, 18 weiß/schwarz/grün



### 2319 - SPIELBALL STRIKER

FIFA PRO-lizenzierter, offizieller Spielball | Handgenäht | 32 Panel | Latex Blase

5

~~79,99 €~~ **34,99 €\***

17 weiß/silbergrau/schwarz



### 2332 - TRAININGSBALL GALAXY 2.0

IMS-zertifizierter Trainingsball | Bonding Technologie | 14 Panel | Strukturierte Oberfläche | Naturgummi Blase

5

~~39,99 €~~ **19,99 €\***

18 weiß/schwarz/orange



### 2341 - TRAININGSBALL STRIKER MS

IMS-zertifiziert in den Größen 4 und 5 | Maschinengenäht | 32 Panel

3

~~19,99 €~~ **9,99 €\***

18 weiß/neonorange/schwarz

# BÄLLE FÜR ALLE TEAMS

Ein weiteres Highlight unserer Kollektion ist der Spielball MATCH 2.0. Seine strukturierte Oberfläche aus High-Tech-PU bietet dem Spieler oder der Spielerin einen perfekten Grip. Dank der handgenähten Verarbeitung ist die Oberfläche besonders gleichmäßig. Unsere große Auswahl an Lightbällen überzeugt vor allem im Jugendbereich. Junge Talente schätzen neben den guten Spieleigenschaften vor allem das moderne Design.



## 2345 - TRAININGSBALL PRESTIGE

IMS-zertifizierter Trainingsball in den Größen 4 und 5 | Bonding Technologie | Moderne 14-Panel-Konstruktion | Strukturierte Oberfläche | Naturgummi Blase

4, 5 **39,99 €**

00 weiß/schwarz/rot



## 2350 - TRAININGSBALL CHAMP

IMS-zertifizierter Trainingsball in den Größen 4 und 5 | Hybrid Technologie | 32 Panel | Naturgummi Blase

4, 5 **34,99 €**

00 weiß/rot/schwarz



## 2329 - TRAININGSBALL MATCH 2.0

IMS-zertifizierter Trainingsball in den Größen 4 und 5 | Handgenäht | Moderne 14-Panel-Konstruktion | Butyl Blase

3, 4, 5 **29,99 €**

00 weiß/flame/navy



01



21

## 2353 - TRAININGSBALL STRIKER 2.0

IMS-zertifizierter Trainingsball in den Größen 4 und 5 | Handgenäht | 32 Panel | Butyl Blase

3, 4, 5 **29,99 €**

01 weiß/rot, 04 weiß/royal, 21 weiß/anthrazit

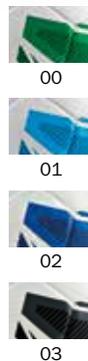


## 2354 - TRAININGSBALL STRIKER MS 2.0

IMS-zertifizierter Trainingsball in den Größen 4 und 5 | Maschinengenäht | 32 Panel | Naturgummi Blase

3, 4, 5 **19,99 €**

18 weiß/JAKO blau/schwarz



**2356 - LIGHTBALL STRIKER 2.0**

Maschinengenäht | 32 Panel | Naturgummi Blase

00	Gr. 3 (ca. 290 g)	<b>19,99 €</b>
01	Gr. 4 (ca. 290 g)	<b>19,99 €</b>
02	Gr. 4 (ca. 350 g)	<b>19,99 €</b>
03	Gr. 5 (ca. 290 g)	<b>19,99 €</b>
04	Gr. 5 (ca. 350 g)	<b>19,99 €</b>

00 weiß/lemon, 01 weiß/neongrün, 02 weiß/hellblau, 03 weiß/flame, 04 weiß/türkis

**2357 - LIGHTBALL STRIKER 2.0**

Handgenäht | 32 Panel | Butyl Blase

00	Gr. 3 (ca. 290 g)	<b>24,99 €</b>
01	Gr. 4 (ca. 290 g)	<b>24,99 €</b>
02	Gr. 4 (ca. 350 g)	<b>24,99 €</b>
03	Gr. 5 (ca. 290 g)	<b>24,99 €</b>
04	Gr. 5 (ca. 350 g)	<b>24,99 €</b>

00 weiß/grün, 01 weiß/JAKO blau, 02 weiß/royal, 03 weiß/schwarz, 04 weiß/rot

**2330 - LIGHTBALL MATCH 2.0**

Handgenäht | Moderne 14-Panel-Konstruktion | Butyl Blase

00	Gr. 3 (ca. 290 g)	<b>24,99 €</b>
01	Gr. 4 (ca. 290 g)	<b>24,99 €</b>
02	Gr. 4 (ca. 350 g)	<b>24,99 €</b>
03	Gr. 5 (ca. 290 g)	<b>24,99 €</b>
04	Gr. 5 (ca. 350 g)	<b>24,99 €</b>

00 weiß/neongelb/schwarz, 01 weiß/neongrün/grün, 02 weiß/neongelb/JAKO blau, 03 weiß/neonorange/rot, 04 weiß/türkis/marine



# „MIT DEM WÜRDE ICH GERNE IN DER LIGA SPIELEN.“

**Der Spielball PRESTIGE und der Trainingsball CHAMP sind die Highlights aus dem JAKO Ballprogramm 2019. Das ist Grund genug, beide Modelle zum Start in die neue Saison einem ausführlichen Test zu unterziehen. Wir verabreden uns mit drei Jungs, die sich mit Fußbällen bestens auskennen: Leon Bätge (22, Torwart), Johannes Kraus (20, Innenverteidiger) und Hüseyin Cakmak (20, Stürmer). Alle sind Profis der Würzburger Kickers in der 3. Liga.**

Unser Balltest findet an einem sonnigen Vormittag Anfang Juli statt. Der Rasen auf dem Trainingsgelände Sonnenstuhl des FC Würzburger Kickers ist frisch gemäht und wird vor unserem Test gewässert, um professionelle Bedingungen zu gewährleisten. Leon, Johannes und Hüseyin absolvieren vor dem Test ihre planmäßige Athletik-Einheit in der benachbarten Turnhalle.

Die vier Profis wirken guter Laune und entspannt, als sie den Platz betreten. Die Einheit war gut, erzählt Leon, keiner sei zu sehr erschöpft. Im Gegenteil: „Nach solch einem Vormittag ohne Ball freust du dich auf den Test.“

Zunächst erklären wir den Spielern die Modelle: Der Spielball PRESTIGE ist FIFA PRO-lizenziert. Er wird aus 14 Panels hergestellt, die mit einer strukturierten Oberfläche ausgestattet sind. Das verleiht dem Ball bei entsprechender Schusstechnik ein besseres Effet, da die Struktur besser am Schuh haftet, als eine glatte Oberfläche. In der Herstellung des PRESTIGE kommt die sogenannte Bonding-Technologie zum Einsatz: Die Panels werden um die Naturgummi-Blase geklebt.

Nach einem Vormittag ohne Ball  
freust Du dich auf den Test.



**LEON BÄTGE**  
Torwart



**JOHANNES KRAUS**  
Innenverteidiger



**HÜSEYİN ÇAKMAK**  
Sturm

Der Trainingsball CHAMP wird mit 32 Panels und Hybridtechnologie gefertigt. Das bedeutet: Er ist genäht und geklebt, wodurch seine Spiel- und Flugeigenschaften besonders konstant sind. CHAMP ist rein formal nach dem International Matchball Standard (IMS) zertifiziert. Allerdings erfüllt dieses Modell alle Eigenschaften des höherwertigen Standards FIFA PRO.

## UNSER TEST IST IN VIER PHASEN EINGETEILT:

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. PASSEN, DIVERSE DISTANZEN | 5 Minuten  |
| 2. JONGLIEREN                | 5 Minuten  |
| 3. SCHIESSEN                 | 10 Minuten |
| 4. FLANKEN UND KÖPFEN        | 10 Minuten |



# PRESTIGE



„Er hat ein gutes Flugverhalten. Das ist gerade für mich als Torwart sehr wichtig, denn geklebte Bälle flattern meist ein wenig. Der PRESTIGE fliegt sehr stabil durch die Luft. Diesen Ball kann ich gut berechnen. Am Fuß fühlt er sich ebenfalls top an. Nicht zu hart, nicht zu weich. Ein echt tolles Gesamtpaket.“  
(Leon Bätge)

„Ich finde ihn super! Vor allem bei den Pässen fühlt er sich sehr gut an, das ist mir aufgefallen. Außerdem rollt er gleichmäßig. Er erinnert mich an unseren Spielball aus der 3. Liga. Klar, es ist ein anderer Ball. Aber ich würde gerne mal regelmäßig mit ihm spielen, um mich so richtig an ihn zu gewöhnen. Das ist echt ein starkes Modell.“ (Johannes Kraus)

„Für mich spielt der Ball im Dribbling eine große Rolle, weil er sich gut am Fuß anfühlen muss. Das Ballgefühl ist bei diesem Ball besonders gut. Er rollt außerdem stabil, ist im Dribbling gut zu kontrollieren. Das ist sehr geil. Deshalb ist er dem Trainingsball meiner Meinung nach ein bisschen voraus. Mit dem würde ich gerne mal in der Liga spielen.“ (Hüseyin Cakmak)



## 2344 - SPIELBALL PRESTIGE

FIFA PRO-lizenziertes, offizieller Spielball | Bonding Technologie | Moderne 14-Panel-Konstruktion | Strukturierte Oberfläche | Naturgummi Blase

5 **99,99 €**

00 weiß/schwarz/rot



## CHAMP



„Der Trainingsball hat meiner Meinung nach ein wenig mehr Gewicht. Deshalb fliegt er sehr gerade, kommt gefühlt mit mehr Tempo auf mich zu und scheint schwieriger zu fangen. Ich musste aufpassen, dass er mir nicht durch die Hände flutscht. Deshalb finde ich als Torwart den Spielball im ersten Moment einen Tick besser. Aber um einen anderen Reiz im Training zu setzen, finde ich ihn wiederum sehr gut.“ (Leon Bätge)

„Der CHAMP liegt gut am Fuß, gerade die erste Ballberührung hat sich top angefühlt. Das Material ist ein wenig anders, als beim Ball PRESTIGE. Ich habe den Eindruck, dass dieser Ball regelrecht am Fuß klebt. Aber vielleicht lässt er sich gerade wegen des Materials sehr gut kontrollieren.“ (Johannes Kraus)

„Ein sehr guter Ball, der ein bisschen fester ist. Das finde ich beim Schuss ganz cool, weil ich gefühlt mehr Wucht hinter den Ball bekomme. Er ist allerdings nicht so weich. Da muss ich mehr Kraft aufwenden. Vielleicht ist das im Training gar nicht so schlecht.“ (Hüseyin Cakmak)



### 2350 - TRAININGSBALL CHAMP

IMS-zertifizierter Trainingsball in den Größen 4 und 5 | Hybrid Technologie | 32 Panel | Naturgummi Blase

4, 5

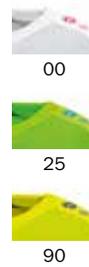
34,99 €

00 weiß/rot/schwarz

# TORWART- TRIKOTS

**!** RESTBESTÄNDE  
JETZT ZUGREIFEN

Ellenbogenpolsterung, ergonomische Einsätze und abriebfeste Bereiche mit Kevlar-Verstärkung: Torhüter haben besondere Ansprüche an ihre Kleidung. Deshalb bieten wir zur Vorbereitung eine Auswahl spezieller Torwartausrüstung in zahlreichen Farben an.



**% 8916 - TW-TRIKOT STRIKER**  
Polyester-Mesh, 100 % Polyester

Ellenbogenpolsterung | Ärmelabschluss in Kontrastfarbe mit Ripp | Rundhals-Rippkragen | mit V-Neck-Optik

116, 128    29,99 €    **9,99 €\***  
XL            34,99 €    **14,99 €\***

01 rot/maroon, 18 flame/navy, 21 anthrazit/schwarz, 23 lime/anthrazit, 45 skyblue/royal

**% 8918 - TW-TRIKOT COMPETITION 2.0**  
Polyester-Mesh, 100 % Polyester

Ellenbogenpolsterung | Rundhals-Rippkragen mit V-Neck Optik | Breiter Ärmelabschluss mit Ripp | Ventilationsöffnungen | Seitliche Einsätze aus Micro-Mesh

116 - 164    34,99 €    **17,99 €\***  
S - XXL     39,99 €    **19,99 €\***

00 weiß/pink, 25 neongrün/JAKO blau, 90 lemon/navy

**% 8908 - TW-TRIKOT PRO**  
Polyester-Mesh, 100 % Polyester

Ellenbogenpolsterung | Ärmelabschluss mit Ripp | Rundhals-Rippkragen

116            34,95 €    **9,99 €\***  
L, XXL       39,95 €    **14,99 €\***

02 soft green/schwarz, 03 citro/schwarz, 08 schwarz/weiß, 19 neonorange/schwarz



**8935 - TW-HOSE PROFI**  
Polyester-Piqué, 100 % Polyester-Piqué

Abriebfeste und gepolsterte Kevlar Einsätze im Knie- und Hüftbereich | Strapazierfähiger Polyester | Ripp-Einsatz an der Wade | Elastischer Bund mit Kordelzug

128 - 164    **39,99 €**  
S - XXL     **49,99 €**

08 schwarz



**8936 - TW-HOSE STRIKER**  
Polyester-Piqué, 100 % Polyester

Ergonomische, gepolsterte Einsätze im Knie- und Hüftbereich | Strapazierfähiger Polyester | Ripp-Einsatz an der Wade | Elastischer Bund mit Kordelzug

116 - 164    **29,99 €**  
S - 3XL     **34,99 €**

08 schwarz



#### 4400 - SPORTHOSE MANCHESTER 2.0

Polyester-Interlock, 100 % Polyester

Ohne Innenslip | Elastischer Bund mit Kordelzug

104 - 164      **13,99 €**  
S - 3XL        **15,99 €**

00 weiß, 01 rot, 03 citro, 04 royal, 06 sportgrün, 08 schwarz,  
09 navy, 10 lila, 19 neonorange, 21 anthrazit, 22 soft green,  
40 steingrau, 45 skyblue, 89 JAKO blau, 90 marine

#### 4400D - DAMENGRÖSSEN

34/36 - 42/44      **15,99 €**

00 weiß, 01 rot, 04 royal, 08 schwarz, 09 navy, 21 anthrazit

# TORWART- HANDSCHUHE

Mit den richtigen Handschuhen haben Torhüter das Spiel und den Ball fest im Griff. Das sind unsere Modelle für die Saison 2019/20.



## 2536 - TW-HANDSCHUH CHAMP GIGA WRC PROTECTION

Wide Regular Cut | Herausnehmbare Protektoren an allen Fingern | Elastic Closure System | Punching-Area | Multi-Material Rückhand | Atmungsaktives Micro-Mesh | Deutscher Qualitätshafschaum

7, 7.5, 8, 8.5, 9, 9.5, 10,  
10.5, 11, 11.5, 12

~~109,99 €~~ **59,99 €\***

01 rot/schwarz/weiß



## 2537 - TW-HANDSCHUH CHAMP GIGA WCNC

Wide Contact Negative Cut | One-piece-construction | Elastic Closure System | Silikon Rückhand | Verbindungsstücke zwischen Innen- und Oberhand aus Textil | Deutscher Qualitätshafschaum

7, 7.5, 8, 8.5, 9, 9.5,  
10, 10.5, 11, 11.5, 12

~~99,99 €~~ **49,99 €\***

08 anthrazit/schwarz/weiß



## 2539 - TW-HANDSCHUH CHAMP SUPERSOFT RC

Regular Cut | Oberhandmaterial aus griffigen Latex | 360° Closure System | Deutscher Qualitätshafschaum

7, 7.5, 8, 8.5, 9, 9.5,  
10, 10.5, 11, 11.5, 12

~~59,99 €~~ **34,99 €\***

04 royal/schwarz/weiß



## 2540 - TW-HANDSCHUH CHAMP BASIC RC PROTECTION

Regular Cut | Protektoren an allen Fingern | 360° Closure System | Oberhand aus hochabriebfestem PU-Material | Atmungsaktives Micro-Mesh | Deutscher Qualitätshafschaum

4, 5, 6, 7  
8, 9, 10, 11, 12

~~34,99 €~~ **19,99 €\***  
~~39,99 €~~ **24,99 €\***

01 rot/schwarz/weiß



## 2541 - TW-HANDSCHUH CHAMP BASIC RC

Regular Cut | Oberhandmaterial aus hochabriebfestem PU-Material | 360° Closure System | Atmungsaktives Micro-Mesh | Deutscher Qualitätshafschaum

4, 5, 6, 7  
8, 9, 10, 11, 12

~~24,99 €~~ **14,99 €\***  
~~29,99 €~~ **17,99 €\***

04 royal/schwarz/weiß



## 2542 - TW-HANDSCHUH CHAMP BASIC JUNIOR RC

Regular Cut | Oberhandmaterial aus hochabriebfestem PU-Material | Easy Closure System | Atmungsaktives Micro-Mesh | Deutscher Qualitätshafschaum

3, 4, 5, 6, 7, 8

~~14,99 €~~ **9,99 €\***

04 royal/schwarz/weiß

### 2538 - TW-HANDSCHUH CHAMP SUPERSOFT NC

Negative Cut | Oberhandmaterial aus griffigen Latex | 360° Closure System | Atmungsaktives Micro-Mesh | Deutscher Qualitätshaftschaum

7, 7.5, 8, 8.5, 9, 9.5,  
10, 10.5, 11, 11.5, 12

59,99€ **34,99 €\***

04 royal/schwarz/weiß



**!** **RESTBESTÄNDE**  
JETZT ZUGREIFEN



### % 2525 - TW-HANDSCHUH CHAMP SUPERSOFT RC

360° Closure System | Highly Resistant Backhand | Regular Cut | German SuperSoft Grip | 3D Air Mesh

7.5, 8, 8.5, 9, 9.5, 10, 11, 11.5, 12

49,99€ **19,99 €\***

17 neonorange/anthrazit



### % 2529 - TW-HANDSCHUH CHAMP GIGA WRC PROTECTION

Wide Regular Cut | Seitliche negative Naht | Herausnehmbare Protektoren an allen Fingern | Atmungsaktives Micromesh | Fully Elastic Closure System | Palm Protection Area | Deutscher Qualitätshaftschaum | Oberhandmaterial aus griffigem Latex | Anziehhilfe

11.5

99,99€ **39,99 €\***

18 weiß/JAKO blau/neongrün



### % 2531 - TW-HANDSCHUH CHAMP SUPERSOFT NC

Negative Cut | Fully Elastic Closure System | Deutscher Qualitätshaftschaum | Oberhand aus hochabriebfestem PU-Material | 3D Air Mesh

7, 7.5, 8, 8.5, 9, 9.5, 10.5, 11, 11.5, 12

49,99€ **19,99 €\***

18 schwarz/neongrün/JAKO blau

### % 2532 - TW-HANDSCHUH CHAMP SUPERSOFT RC

Regular Cut | Fully Elastic Closure System | Seitliche negative Naht | Deutscher Qualitätshaftschaum | Oberhandmaterial aus hochabriebfestem PU-Material | 3D Air Mesh

11.5, 12

49,99€ **19,99 €\***

18 schwarz/neongrün/JAKO blau

# UNSER NEUER SHOP IST ONLINE.



## TEAMBESTELLUNG

Mit wenigen Klicks dein Teamoutfit vorbereiten und zum Händler schicken.



## INDIVIDUALISIERUNG

Individualisiere deine Artikel direkt im Webshop. Die Veredelung erfolgt dann bei einem JAKO Händler deiner Wahl.



## TEAMSHOPS

Erstelle einen individuellen Online-Shop für dein Team.

ENTDECKE [www.jako.de](http://www.jako.de)