



Football for Life

Fitness

00:00

Presenter Intro

00:17

Franck Ribéry doing his everyday warm-up routine with his Bayern Munich team-mates. In top-class international football optimum physical fitness is a must – including for ‘ball wizards’ like Franck.

00:30

Original sound: Franck Ribéry, FC Bayern Munich, French

“Physical fitness is very important to winning a game. Because a lack of fitness can certainly cause you to lose them.” >>00:44

00:45

Physical condition, exercise routines, regeneration and mental strength – ‘fitness’ has many aspects and each player requires individual assessments.

00:53

Original sound: Franck Ribéry, FC Bayern Munich, French

“My game is all about explosive bursts. About speed over the first ten to twenty metres. ... For Daniel van Buyten, for example, it’s more about power. I’m different. I’m agile, always on the go.” (>>01:20)

01:21

An artist on the ball and full of fun, Franck Ribéry’s stand-out class is maintained by a fitness programme designed just for him. His coach: Thomas Wilhelmi. He’s been part of the coaching staff at the record German champions since 2007 and is responsible for injury prevention, rehabilitation and fitness training.

01:41

Original sound: Thomas Wilhelmi, Fitness coach, FC Bayern Munich, German

“We naturally try to work on a very individual basis, addressing the needs of each player. We try in the main to improve and optimise each player’s quality of movement, so that he’s able to





implement as perfectly as possible on the pitch everything that we tell him to do in training.”
>>02:04

02:05

Mobility, physical condition and strength. Frank Ribéry needs constantly good fitness levels. Wilhelmi’s exercise programme is tailored to the nippy winger’s style of play, so that he can utilise his strengths even more.

02:19

Original sound: Thomas Wilhelmi, Fitness coach, FC Bayern Munich, German

“Because of the way he plays he needs a strong torso, as he gets tackled a great deal.”
>>02:25

02:25

Original sound: Franck Ribéry, FC Bayern Munich, French

“We work a lot on coordination with our fitness trainers to achieve great stability. Working especially on the pelvic area, in order to have a solid footing on the pitch so that we can fend off tackles with our body.” >>02:45

02:46

Using ‘three-dimensional exercises’ the Frenchman trains not only individual muscles, but a complete muscle loop. More robust AND more resilient.

For optimum fitness minimises susceptibility to injury. However, it can’t rule it out completely.

03:03

The stars of the top international clubs play over 100 games a season – always with 100% physical effort. Any lack of attention, any second of physical slackness gets ruthlessly punished!

How do the old hands of AC Milan handle these strength-sapping games? 12 of the squad there are aged 30 or over.

03:24

Former Bayern captain Mark von Bommel knows the secret. It’s called the MilanLab.

03:31

Original sound: Mark van Bommel, AC Milan, German





"They know absolutely everything about you! Including what you shouldn't eat and what's good for your body. They take lots of detailed readings!" >>03:47

03:48

The MilanLab is one of the most sealed-off areas in world football. Thanks to the lab, the club has reduced non-traumatic injuries by 90 per cent.

04:00

Original sound: Daniele Tognaccini, Fitness coach, AC Milan, Italian

"The MilanLab is a big database, in which we've stored all relevant player data from the last few years. Everything that influences physical performance factors. We constantly analyse our players' bodies and levels of exertion over several seasons. Using a special training programme to build them up, we are thus able to optimally influence and systematically improve every player's fitness." >>04:37

04:38

Be it in Milan or Munich, the fitness gurus work to fine-tune physical condition. And only players who are physically top fit, can also call on their full mental powers.

04:51

Original sound: Franck Ribéry, FC Bayern Munich, French

"A team's mindset is fundamental. Everybody's got to be mentally strong and, above all, hold together at difficult moments." >> 05:01

05:02

Physical fitness – the basis and fundamental requirement for what Franck Ribery needs to produce top performances for Bayern Munich: enjoyment of the game. >>05:16

Ends 05:32





Musikliste / Music list

TO: _____ SHOW: Football for Life

FROM: RTV Film & Television EPISODE #: No 03 Fitness

SUPPLIER: RTV Film & Television AIR DATE: _____

EVENT DATE: _____ TOTAL SHOW DURATION 05'32"

Cue#	TIME	USAGE TYPE*	CD Spine Info	SONG TITLE	COMPOSER	LC Number	PUBLISHER	SOCIETY
1	01'34"	FFL Fitness	BBX 012410	ALERT & ALARMED	Ashley Sewell	LC 00903	Beatbox	BBX
2	00'52"	FFL Fitness	PMOL 000143	TASTE LIFE	Mark Cook	LC 20382	Production Music Online	PMOL
3	00'30"	FFL Fitness	SCOR 000409	HEAT HAZE (A)	Matthew Cang	LC 24999	Score	SCORE

The music included in "Football for Life" is protected by GEMA (German performing rights society for music copyrights). TV broadcasters are obliged to report the music they broadcast to GEMA or the relevant local collecting society, in accordance with its local law.





Football for Life

Fitness

00:00

Presenter Intro

00:16

Franck Ribéry beim alltäglichen Aufwärmprogramm mit seinen Mannschaftskollegen des FC Bayern München. Im internationalen Spitzenfußball ist die optimale körperliche Fitness ein Muss - Auch für „Spaßfußballer“ wie Franck.

00:30

O-Ton: Franck Ribéry, FC Bayern München, französisch

„Die körperliche Fitness ist sehr wichtig, um ein Spiel zu gewinnen. Denn durch mangelnde Fitness kann man durchaus Spiele verlieren.“ >>00:44

00:45

Kondition, Bewegungsabläufe, Regeneration, mentale Stärke – „Fitness“ hat viele Aspekte, jeder Spieler individuelle Veranlagungen.

00:53

O-Ton: Franck Ribéry, FC Bayern München, französisch

„Mein Spiel ist von Explosivität geprägt. Von Antrittsschnelligkeit auf den ersten zehn, zwanzig Metern. Ein Daniel van Buyten zum Beispiel lebt sehr von seiner Kraft. Ich bin anders. Ich bin agil, gebe immer Gas.“ (>>01:20)

01:21

Dribbelkünstler und Spaßvogel; Franck Ribéry's individuelle Klasse unterstützt ein ganz persönliches Fitnessprogramm. Sein Coach: Thomas Wilhelmi. Seit 2007 gehört er zum Trainerstab des deutschen Rekordmeisters und ist verantwortlich für Verletzungsprophylaxe sowie Rehabilitations- und Fitnessstraining.

01:41

O-Ton: Thomas Wilhelmi, Fitnesstrainer FC Bayern München, deutsch

„Wir versuchen natürlich sehr individuell zu arbeiten und auf jeden einzelnen Spieler einzugehen. Versuchen in der Hauptsache die Bewegungsqualität jedes einzelnen Spielers zu





verbessern, zu optimieren damit er eben das, was er von uns mitbekommt, sportartspezifisch im Mannschaftstraining, im Spiel dann möglichst optimal umsetzen kann.“ >>02:04

02:05

Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Franck Ribéry braucht konstant gute Fitnesswerte. Wilhelmi's Übungspaket ist auf die Spielweise des Flügelflitzers abgestimmt, damit er seine Stärken noch mehr einbringen kann.

02:19

O-Ton: Thomas Wilhelmi, Fitnesstrainer FC Bayern München, deutsch

„Durch seine Art zu spielen braucht er extreme Stabilität im Rumpf, weil er in viele Zweikämpfe geht.“ (>>02:25)

02:25

O-Ton: Franck Ribéry, FC Bayern München, französisch

„Wir arbeiten viel an der Koordination mit unseren Fitnesstrainern, damit wir Stabilität erreichen. Besonders im Beckenbereich, um eine feste Haltung auf dem Spielfeld zu haben, um Zweikämpfe mit Körpereinsatz abwehren zu können.“ >>02:45

02:46

Mit „Dreidimensionalen Bewegungen“ trainiert der Franzose nicht nur einzelne Muskeln, sondern eine komplette Muskelschlinge. Stabiler, robuster UND belastbarer. Denn optimale Fitness minimiert die Verletzungsanfälligkeit. Gänzlich ausschließen kann man sie aber nicht.

03:03

Über 100 Saisonspiele absolvieren die Stars der internationalen Topvereine - immer mit 100 Prozent Körpereinsatz. Jede Unaufmerksamkeit, jede Sekunde körperlicher Nachlässigkeit wird gnadenlos bestraft!

Wie verarbeiten die Routiniers des AC Mailand diese kräftezehrenden Partien? 12 Kicker der Rossonieri sind 30 Jahre oder älter.

03:26

Der frühere Bayern-Kapitän Mark van Bommel kennt das Geheimnis. Es heißt MilanLab.

03:31

O-Ton: Mark van Bommel, AC Mailand, deutsch





„Da wissen sie einfach alles über Dich! Auch was man besser nicht isst, was gut für den Körper ist. Es wird sehr viel und sehr ausführlich gemessen!“ (03:47)

03:48

Das MilanLab - eines der best abgeschotteten Bereiche im internationalen Fußball. Dank des MilanLabs reduziert der Club die Zahl der nicht-traumatischen Verletzungen um 90 Prozent.

04:00

O-Ton: Daniele Tognaccini, Fitness Trainer AC Mailand, italienisch

„Das MilanLab ist eine große Datenbank, in der wir alle relevanten Spielerdaten der letzten Jahre gespeichert haben. Alles was die physischen Leistungsmerkmale beeinflusst. Wir analysieren ständig den Körper und die Belastungen unserer Spieler, über mehrere Saisons. Mit einem speziellen Aufbautraining können wir so die körperliche Verfassung von jedem Spieler gezielt verbessern und optimal beeinflussen.“ (>>04:37)

04:38

Egal ob in Mailand oder in München. Die Fitness-Gurus feilen an der körperlichen Verfassung. Und nur wer körperlich „Top-Fit“ ist, kann auch seine ganze mentale Stärke abrufen.

04:51

O-Ton: Franck Ribéry, FC Bayern München, französisch

„Die mentale Verfassung einer Mannschaft ist fundamental. Jeder muss mental stark sein, und vor allem in schwierigen Momenten Zusammenhalt beweisen. (>> 05:01)

05:02

Körperliche Fitness als Basis; und Grundvoraussetzungen für das, was Franck Ribery braucht um Spitzenleistungen beim FC Bayern München abzurufen: Spaß am Fußball. >>05:16

Ende:05:32





Musikliste / Music list

TO: SHOW: Football for Life

FROM: RTV Film & Television EPISODE #: No 03 Fitness

SUPPLIER: RTV Film & Television AIR DATE:

EVENT DATE: TOTAL SHOW DURATION 05'32"

Cue#	TIME	USAGE TYPE*	CD Spine Info	SONG TITLE	COMPOSER	LC Number	PUBLISHER	SOCIETY
1	01'34"	FFL Fitness	BBX 012410	ALERT & ALARMED	Ashley Sewell	LC 00903	Beatbox	BBX
2	00'52"	FFL Fitness	PMOL 000143	TASTE LIFE	Mark Cook	LC 20382	Production Music Online	PMOL
3	00'30"	FFL Fitness	SCOR 000409	HEAT HAZE (A)	Matthew Cang	LC 24999	Score	SCORE

The music included in "Football for Life" is protected by GEMA (German performing rights society for music copyrights). TV broadcasters are obliged to report the music they broadcast to GEMA or the relevant local collecting society, in accordance with its local law.

Bei der in „Football for Life“ enthaltenen Musik handelt es sich um GEMA-geschütztes Repertoire. Der ausstrahlende TV-Sender verpflichtet sich, eine ordnungsgemäße GEMA-Musikmeldung auf Grundlage der beiliegenden Musikliste durchzuführen.

