Roland Kurz
Ressortleiter Jugend

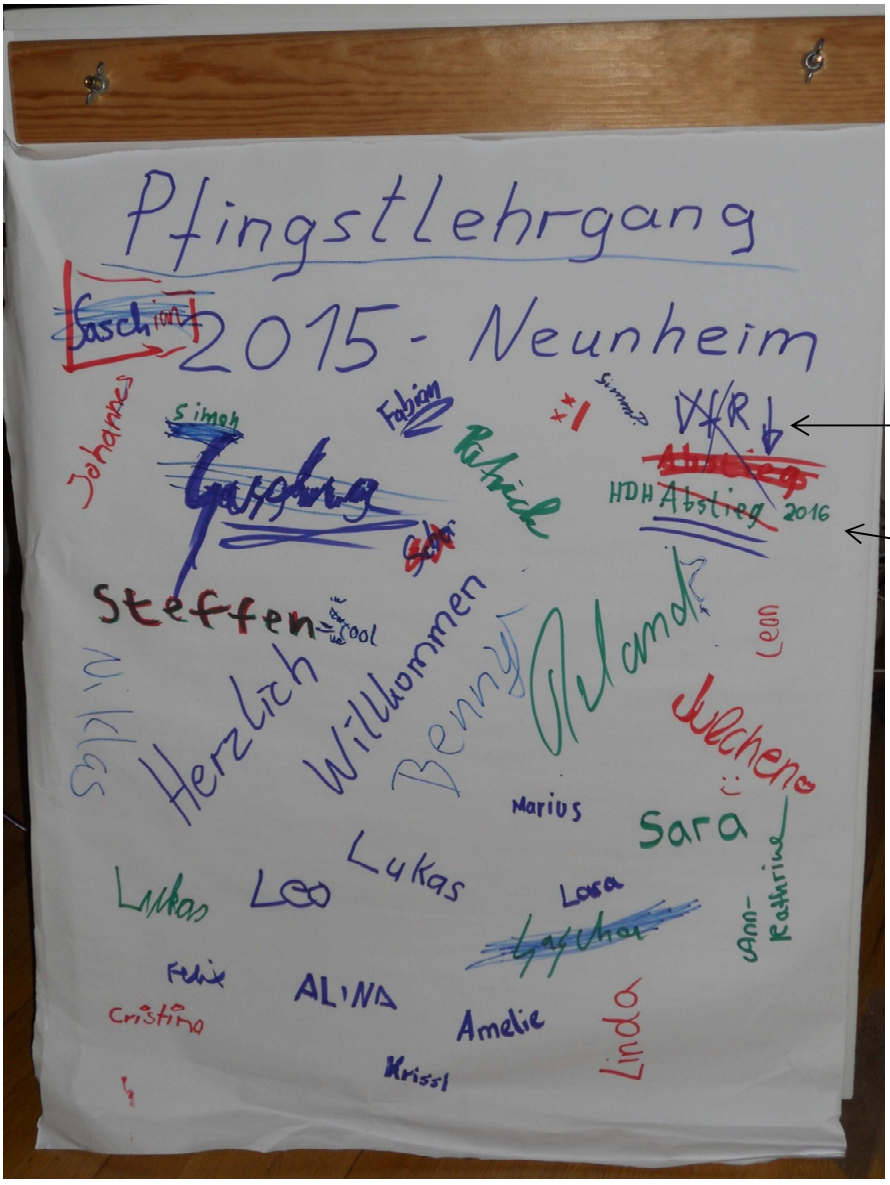
Ganztageslehrgänge
- Pfingsten 2015 in Neunheim -

Auch dieses Jahr hat es wieder geklappt. Der TTC Neunstadt bzw. die Gemeinde stellte der Jugendleitung des Bezirks Ostalb für zwei Tage die Eichenfeldhalle in Neunheim für TT-Lehrgänge zur Verfügung.
Am Samstag, den 23. Mai und auch am Pfingstsonntag, den 24. Mai waren die Jugendspieler des Bezirks eingeladen um gemeinsam in einer größeren Gruppe zu trainieren.

Am Samstag war „volles Haus“ und 22 Teilnehmer füllten am Vormittag die Halle. Eine Ideale Anzahl, da genau 11 Tische + 1 Robotertisch in der für solche Lehrgänge bestens geeigneten Halle zur Verfügung standen.

<u>Nun eine kurze Nachbetrachtung über den Ablauf am Samstag</u>

Wie immer beginnt solch eine Veranstaltung mit einer kurzen Vorstellung der Trainer, dem Aufbau der Halle und dem Eintragen der Teilnehmer auf dem Flipchart.
Fast Jeder kannte in dieser Gruppe Jeden, weshalb dann diese „Einträge“ in aller Freundschaft auch etwas manipuliert wurden.



Auch ein paar Fußballexperten waren am Werk. Teilweise keine Ahnung, aber ist egal.

Mit der ersten Einheit, dem **Aufwärmen** startete der praktische Teil.
Während beim normalen Warmlaufen alles klar ging, kamen die ersten schon beim Durchlaufen der Koordinationsleiter an ihre Grenzen. Verletzt hat sich aber niemand!

Gute Leistungen, und dies haben wir während beider Tage so fortgeführt, wurden umgehend belohnt. Jeder, der die letzte -etwas komplexere Übung- fehlerlos überstand bekam einen Ostalb-Diamant.

Einspielen am Tisch als zweite Einheit folgte. Es gibt mehrere Möglichkeiten sich einzuspielen. Small-Talk unterstützt, einfach so, mehr Bälle aufheben als Spielen usw.
Oder es gibt Vorgaben und ein Ziel. 50 fehlerlose Ballwechsel oder eine möglichst lange Serie. Was dann 10 Minuten lang nicht geklappt hat: Die ersten hatten die 50 Bälle schon nach einer guten Minute fertig und holten sich ihre Gold- oder als zweitplatzierte ihre Silbermedaillen ab.
Damit das Ganze für alle fair zugange ging wurden drei Gruppen gebildet und nur innerhalb dieser Gruppen wurden die Wettkämpfe ausgetragen.
Die längste Serie wurde dann z.B. gerade von den beiden Spielern gespielt, die kurz vorher nur durch Ballaufheben geglänzt haben. Nur ein Ballverlaust in 5 Minuten!

Hauptteil 1 – Vormittag waren Beinarbeits- und Platzierungsübungen.
Vorhand- und Rückhandfeld wurden durch Tischauflagen getrennt und das Ziel war ein mittelgroßer Becher. Erst üben und dann Wettkampf.
Bei den verschiedenen Übungen waren jeweils die beiden Spieler am Tisch ein Team. Einmal den Becher treffen, Seite wechseln, nächster Treffer, wieder wechseln usw.
Das einige Minuten lang, bis das Aus-Kommando kam.
Nach dieser Übung wurden die Geldprämien verteilt. Eigens geprägte Ostalb-Euros im Wert von 100.000 € und 500.000 € wurden den Siegerteams und Platzieren überreicht.
Schon während des ersten Hauptteils hatten wir Millionäre in der Halle.

Hauptteil 2 – Vormittag
Hier wurde eine Übung gespielt, die Martin Mewes bei einem Kadertraining in Heidenheim die Woche zuvor gezeigt hatte. Auf einer Bank bzw. einer Kiste stehend mussten VH-Top gezogen werden. Balleimerzuspieler waren die Spieler/innen selbst. Und alle haben das hervorragende hinbekommen.
Voller Konzentration dann wieder der Wettkampf! Je 2 x 50 VH-Tops pro Team bzw. die längste direkt gespielte Serie waren die Vorgaben für die beiden Entscheidungen.
Und dann natürlich wieder „Zahltag“ (Da habe ich etwas erfunden! ☹)

Pause und erste Einkäufe im Ostalb-Shop

Hauptteil 3 - Vormittag
Groß gegen Klein. Es muss nicht immer ein besserer Spieler als Trainingspartner auf der anderen Seite stehen.
Auch mit einem „Anfänger“, der nach einigen Versuchen einen Unterschnittaufschlag zurückspielen kann, ist sinnvolles Training möglich.
Der Ball kommt ja irgendwie zurück. Und gerade das ist dann bei dieser Übung das Praktische. Egal wohin der Ball kommt, den Aufschlagreturn IMMER mit Vorhand und so hart wie möglich spielen war die Vorgabe. Aber egal wohin man gesehen hat, viele „Elfmeter“ wurden verschossen, halbhohe Bälle „ohne Alles“ wurden nicht aggressiv gespielt sondern geschupft oder irgendwie gespielt.
Das wurde dann im Laufe der Zeit immer besser, aber es gibt noch Potential nach oben.

Abschlussspiel
Fast 3 Stunden vorbei, keine Langeweile und immer noch alle Fit. Also noch ein Abschlussspiel. Jägerball in etwas abgewandelter Form und Jeder konnte zeigen, wer ihm besonders am Herzen liegt.

Mittagspause und weitere Einkäufe
Von 12:00 bis 13:00 Uhr war dann mal Ruhe (geplant). 4 Mädchen und ein Junge konnten die Nachmittagseinheit leider nicht mehr mitmachen und kauften für ihre Ostalb-Euros im Shop ein und fuhren nach Hause.
Das eine Stunde Pause zu lange ist wurde uns dann um ca. 12:30 Uhr klar. Ein Ball, ein Tor und schon sind Jungs problemlos über mehrere Stunden aufgehoben. Bis 13:00 Uhr haben dann einige mehr Kilometer abgespult als ein Profi-Fußballteam aus der Ostalb in 90 Minuten.

Hauptteil 4 – Nachmittag
Mit zwei Aufschlagsübungen und anschließender Wettkampfkontrolle und einer „Robotergruppe“ ging es weiter.
Gruppe 1: Lange-Schnelle Aufschläge und Kontrolle durch Trefferwettkampf
Gruppe 2: Unterschnittübungen am Tisch und Kontrolle durch Rückwärtsschnittwettkampf
Gruppe 3: Robotertraining –Basisübungen für Technik, Beinarbeit, Tempohärte und Kondition

Die Zeit für das Robotertraining wurde vor allem dafür genutzt um zu zeigen, wie man die Übungen am Roboter gestalten kann, damit sich auch sinnvoll sind. Aufgrund der zur Verfügung stehenden Zeit alle Varianten nur als Basisübung.
Die Nachfrage nach Preisen für Roboter hat gezeigt, dass hier doch ein großes Interesse besteht öfters diese Trainingsform anzubieten.

Und dann wieder Zahltag ☺☹. Insgesamt hatte ich 13 Millionen Euros gedruckt, 12 Goldmedaillen (Wert 1 Mio. Euro), 9 Silbermedaillen (Wert 500.000 Euro) und 15 Diamanten (Wert 500.000 Euro). Kein Problem, am Samstagabend noch schnell zur REAL und den Shop wieder aufgefüllt.

Wettkampf
Jetzt durften alle zeigen wie mutig sie spielen.
Habe doch noch einige auf der VH-Seite mit RH schupfen sehen!
In vier Klassen wurde gespielt und die Platzierungen waren wie folgt:

<u>Mädchen:</u>

1.	Lara Steiger	SV Ebnat
2.	Sara Mamic	PSV Heidenheim
3.	Amelie Fischer	TTC Neunstadt
4.	Alina Steiger	SV Ebnat
5.	Ann-Kathrine Bilic	PSV Heidenheim

<u>Jungen Gr. 1:</u>

1.	Benjamin Biller	SV Lauchheim
2.	Johannes Fähnle	SV Zang
3.	Fabian Prochaska	TTC Neunstadt
4.	Sascha Gramling	DJK Ellwangen

<u>Jungen Gr. 2:</u>

1.	Steffen Benz	SV Zang
2.	Leo Jägerhuber	SV Waldhausen
3.	Patrick Gramling	DJK Ellwangen
4.	Lukas Döbber	SV Waldhausen

<u>Jungen Gr. 3:</u>

1.	Simon Bühler	SV Zang
2.	Marius Hiegler	SV Lippach
3.	Felix Schreckenhöfer	TV Neuler
4.	Lukas Bolsinger	TV Neuler

Abschlussspiel und Siegerehrungen
Mit einem Rundlauf am 4-Tische-Tisch und den Siegerehrungen mit Urkundenübergabe endete fast der erste Tag.
Alle, die am Sonntag nicht mehr teilnahmen gingen noch zum Shoppen und ich bekam meine Euros wieder zurück, die ich für den Sonntag brauchte.

Vielen Dank an alle Teilnehmer und meine beiden Trainerkollegen Simon und Leon Sträßle für einen tollen Tag in Neunheim.

Ablauf am Sonntag

Am zweiten Tag dann erwartungsgemäß eine kleinere Gruppe. Ferienbeginn, Sonntag und noch Pfingstfeiertag waren die Gründe dafür, dass wir mit einer 8-Mann und 1-Mädchen Gruppe ein etwas intensiveres Gruppentraining durchführen konnten.
Josef Fallenbüchel hat mich am Sonntag als Trainerkollege unterstützt und wir hatten wieder die Möglichkeit in 2 Gruppen verschiedene Übungen zu zeigen.

Aufwärmen
Mit Laufen und Squash-Tischtennis gegen die Wand -mit Wettkampf- und Preisgeldern starteten wir in den zweiten Lehrgangstag.

Einspielen
Alle regelmäßigen VH-Konter Übungen die notwendig sind um eine „Große 8“ zu spielen wurden je 5 Minuten zum Einspielen vorgegeben.
Als Wettkampf dann eine Variante, bei welcher die Teams fehlerlos von 5 VH-Diagonal über 5 RH-Diagonal, dann das Ganze 4 x, 3 x usw. bis zur letzten „Acht“ herunterspielen mussten.
Nicht Tempo sondern Kontrolle hat gesiegt. Mit nur einem Versuch erspielt sich ein Team den ersten Platz und ich musste Auszahlen.

Hauptteil 1 und 2 – Vormittag und Nachmittag
Gruppe 1: Robotertraining – Beinarbeit über den ganzen Tisch, unregelmäßige Platzierung, Auspowern
Gruppe 2: Beinarbeits- und Platzierungsübungen auf Ellbogen bzw. mit VH-Top Spieleröffnung und mit RH-Abschluss.
Wechsel der Gruppen nach jeweils 45 Minuten

Das Robotertraining auch etwas mit Kraft, Konzentration und Kondition zu tun hat haben an diesem Vormittag alle bemerkt. Wenn eines dieser 3-K´s fehlt, dann geht nur noch wenig zusammen.
Auch wenn die Technik litt, die Kraft nachgelassen hat, die Ausschalter wurden nur selten freiwillig betätigt. Die Motivation war noch da.

Die Platzierungsübungen wurden wie schon am Vortag sehr intensiv gespielt und die nachfolgenden Kontrollwettkämpfe waren super. Es wurden bei Übungen die Seiten gewechselt obwohl dies gar nicht notwendig war. Voller Eifer und noch von anderen Übungen gewohnt haben Teams weiterhin gewechselt und gewechselt obwohl sie die Info bekommen hatten, dass dies nicht notwendig ist.
Auch bei weiteren Übungsreihen mit der Zielvorgabe möglichst viele Serien zu spielen gaben die Teilnehmer alles um an die begehrten Ostalb-Euros zu kommen.

Die 5 Millionen-Grenze hatte Amelie Fischer bis dahin schon längst überschritten. (über 8 Mio!)
Ihre Einkäufe passten dann auch nicht mehr in ihre Sporttasche ☺.

Mittagspause und Shoppen
Diese wurde am Sonntag auf 25 Minuten verkürzt, hat aber immer noch für 10 Minuten Fußball gereicht.

Wettkampf
Nachmittags kam noch Niklas Holz dazu und aus den 10 Teilnehmern wurden zwei 5-er Gruppen gebildet.

Die Ergebnisse:

Gruppe 1:

1.	Benjamin Biller	SV Lauchheim
2.	Fabian Prochaska	TTC Neunstadt
3.	Johannes Fähnle	SV Zang
4.	Steffen Benz	SV Zang
5.	Simon Prochaska	TTC Neunstadt

Gruppe 2:

1.	Niklas Holz	TTC Neunstadt
1.	Amelie Fischer	TTC Neunstadt (Mädchen)
2.	Leo Jägerhuber	SV Waldhausen
3.	Lukas Döbber	SV Waldhausen
4.	Simon Bühler	SV Zang
1.	Amelie Fischer	TTC Neunstadt

Zum Abschluss auch an diesem Tag noch die Siegerehrung mit Urkunden und danach Shoppen. Nach dem Aufräumen der Halle noch 10 Minuten Zeit → Fußball ?!?!?!

Auch für diesen tollen Tag ein Dank an alle Teilnehmer und an Josef Fallenbüchel.

An die Teilnehmer: Die Ostalb-Euros, die Medaillen und Diamanten sind an einem sicheren Ort verwahrt und kommen beim nächsten Lehrgang wieder ans Tageslicht!

Roland Kurz
Leiter des Pfingstlehrganges

Heidenheim, den 25.05.2015