3. Lehrgang der dpj für die Saison 2016

Duisburg/Düsseldorf; 11. - 13. März 2016

Freitag, 11. März:
„(Konzentrations-)Ausdauer" als Trainingsziel für das kommende Wochenende war als Schwerpunkt für 8 nominierte Jugendspieler/innen (1 krankheitsbedingte Absage) bei der theoretischen Schulung in der Sportschule Wedau am Freitagabend angekündigt.

Als stetig fortschreitende Schulung steht grundsätzlich begleitend zur technischen Förderung der Jugendlichen in den Abendprogrammen der Lehrgänge das Thema „Mentales Training" auf dem Lehrplan - so auch am Freitagabend.
Denk- und Wahrnehmungsvorgänge werden als Voraussetzungen für mentales Training gemeinsam mit den Jugendlichen aus der Sportpsychologischen Sprache in eine verständliche und umsetzbar, praktikable Sprache „übersetzt" und anwendbar für (eigene) Trainingseinheiten näher gebracht.
Aus sportpsychologischen Begrifflichkeiten, wie beispielsweise „Aufmerksamkeitsregulation", werden praktikable Überleitungen geschaffen, mit denen jeweils Teilaspekte gezielt heraus gearbeitet werden können: Aufmerksamkeit > Bündelung von Wahrnehmung > Konzentration.
Fehlende Aufmerksamkeit/Konzentration(-sausdauer) auf die „jetzt gerade entscheidende Situation" muss im Vorfeld trainiert werden, um planend und strategisch (ohne Ablenkung) über eine längere Zeitdauer auf den Punkt fit zu sein.
Als Vorbereitung einer konkreten Übung für den Samstagabend in einer Sporthalle der Sportschule zu dem Thema, bekamen die Spieler/innen bereits an dem Abend eine Aufgabe: Wahrscheinlich kennt jeder das Spiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...". Als abgewandelte Form wurde den Spielern angekündigt, dass in der Sporthalle 6 farblich unterschiedliche Markierungspunkte aufgebaut werden, die sie nach dem Grundprinzip jeweils abzuarbeiten hatten: A läuft nach seiner Wahl zum roten Markierungshütchen, B läuft anschließend erst zum roten und dann beispielsweise zum grünen Markierungshütchen, C läuft demnach zum roten, zum grünen und dann zum blauen Hütchen, ... Die Vorab-Aufgabe, bestand nun darin, dass jeder für sich eine eigene Strategie entwickeln sollte, sich so viele Anlaufpunkte wie möglich merken zu können - entweder mit Farbmustern, mit Zahlenmustern, Laufmustern, ...

Samstag, 12. März:

Bereits um 06.30 Uhr am Samstagmorgen trafen sich sämtliche Teilnehmer zum inzwischen obligatorischen, morgendlichen Nordic Walking.
Die Jugendlichen hatten sich darauf verständigt, eine viertel Stunde früher als bisher los zu gehen, damit jeder vor dem Frühstück um 8 Uhr mehr Zeit für eine aufwärmende Dusche zur Verfügung haben würde - der Ostwind war zu so früher Stunde schon heftig kalt.

08.00 Uhr: Frühstück in Wedau;
09.00 Uhr: Abfahrt zur Boulehalle nach Düsseldorf;
09.30 Uhr: Koordinatives Aufwärmprogramm mit anschließendem Einspielen.
Auch in der Boulehalle wurde das Thema „(Konzentrations-)Ausdauer" aufgegriffen: Erst in 2er-Teams und anschließend in 4er-Teams hatten die Spieler/innen die Aufgabe, nach individueller Abstimmung ohne Vorgaben jeweils 2 Ateliers (Schuss und Legen) über eine halbe Stunde zu bearbeiten und dabei die maximale Punktezahl als Teamwertung zu erreichen. Hier kamen durchaus Einige an ihre Grenzen.

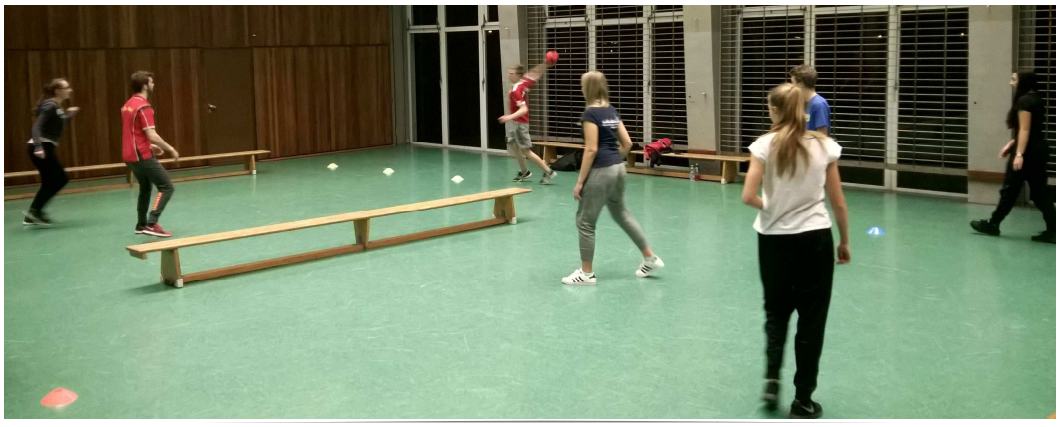
Auch bei den anschließenden Wettbewerben (Concours de Tir/Schusswettbewerb und Concours de Point/Legewettbewerb) war Ausdauer gefragt.
Jeder Spieler musste in den Vorrunden beide Wettbewerbe absolvieren.

Nach den Wettbewerben wurden Doublettes gespielt, bei denen jeweils taktische Vorgaben beachtet werden mussten. Trotz der vorangegangenen Belastungsaufgaben wurde hier von allen Teams sehr hohes Niveau gezeigt.
In der Boulehalle standen am Samstag auch noch die Halbfinals in beiden Wettbewerben an, bevor es dann um 18 Uhr wieder zurück zur Sportschule Wedau ging.

18.30 Uhr: Abendessen in Wedau;
20.00 Uhr: Treffen zum anstehenden Athletik- und (Konzentrations-)Ausdauertraining in der Sporthalle der Sportschule.
Nach einem kurzen Aufwärmtraining ging es an die bereits am Vorabend angekündigte Ausdauer-Aufgabe.

Es war schon sehr beachtlich, welche Leistungen hier gezeigt wurden. Bedenkt man das Tagespensum, das ja nun schon bereits ab 6.30 Uhr, wohl unterbrochen mit Erholungspausen (Frühstück, Mittag- und Abendessen, ...) nahezu durchgehend aktiv mit vorbildlicher Präsenz über 14 Stunden hochgehalten wurde, waren wir Trainer durchaus überrascht, welche Ausdauer hier nochmal abgerufen werden konnte.
Getoppt wurde die Aufgabe von Luzia Beil, die nach über einer Stunde (nach 34 Durchgängen!) Lars Schirmer um einen Durchgang übertrumpfen konnte.
(Empfehlenswerte Aufgabe, die jede Trainingsgruppe auch im Vereinstraining durchaus mal probieren kann!)
Ebenso beachtlich das Durchhaltevermögen der bereits Ausgeschiedenen, die bis zum Ende mit den beiden konzentriert durchhielten und mit fieberten.

Als Abschluss des anstrengenden Tages hatten sich die Jugendlichen nun ein „Auspower-Spiel" nach ihren eigenen Wünschen verdient: Völkerball.
Allerdings auch dieses Spiel wollte heute kein Ende nehmen, so dass es von den Trainern um 22 Uhr schließlich abgebrochen werden musste.



Auch für uns Trainer wurde in Bezug auf (Konzentrations-)Ausdauer Einiges abverlangt:
Bereits beim letzten Lehrgang hatten wir angeboten, dass wir für alle Spieler/innen für Einzel- oder auch Gruppengespräche nach Abschluss der abendlichen Lehreinheiten zur Verfügung stehen würden: An jedem Abend waren durchgehend bis zum Hinweis auf die „verordnete" Bettruhe (23 Uhr) sämtliche Spieler/innen mit ihren individuellen Anliegen an uns heran getreten und bekamen von uns gerne ihre geforderte, notwendige Aufmerksamkeit.

Sonntag, 13. März:
06.30 Ihr: Nordic Walking:
08.00 Uhr: Frühstück in Wedau;
09.00 Uhr: Abfahrt (inklusive Gepäck) zur Boulehalle nach Düsseldorf;
09.30 Uhr: Koordinatives Aufwärmprogramm mit anschließendem Einspielen.

Auf dem Programm stand am Sonntag zunächst eine Triplette, die wie im Wettbewerb mit Wechselspielern gespielt wurden.
Nach kurzer Einweisung über die international gängigen Coaching-Regeln und auch die damit notwendige, mit den Spieler/innen bereits einstudierte Zeichensprache während den Spielen, übernahmen Lars und Linus als Coaches jeweils ein Team.
Auch hier wurde an das sehr hohe Niveau des Vortages angeknüpft, so dass ein spannendes und letztendlich knappes Ergebnis zustande kam.

Bei dem anschließenden Finale beim Legewettbewerb behielt Anna Scherer vor Jasper Schlüpen die Nase vorn und konnte den Wettbewerb für sich entscheiden.
Maurice Racz schlug beim Finale des Schusswettbewerbes Sven Laube denkbar knapp.

Als Abschluss der technischen/taktischen Trainingseinheit wurde in einer veränderten Konstellation wie am Morgen noch einmal eine Triplette gespielt, die sich dann schließlich bis zum gemeinsamen Mittagessen um 13 Uhr hinzog.

Um 14 Uhr schließlich fand der 3. Lehrgang der dpj für die Saison 2016 ihren endgültigen Abschluss.
Zuvor wurde in einem abschließenden Gespräch noch einmal darauf hingewiesen, dass sich die weitere Jahres-Planungen und damit auch die Nominierungen nicht ganz einfach gestalten. Nachwievor sind nicht alle Termine fix. Auch die Zielsetzungen der jeweiligen Events durch überschneidende Termine der Spieler/innen nach der erstellten Verfügbarkeitsliste müssen angepasst werden, was zum jetzigen Zeitpunkt nicht ganz einfach in Einklang gebracht werden kann. Daher sind die Spieler/innen aufgefordert, sich weiter die bereits bekannten Termine zu blocken, ohne dass dafür bereits jetzt schon ihre Nominierung zugesichert werden kann.
Der nächste geplante Lehrgang-Termin wäre der 15.-17. April, der nach der Planung in Luxembourg stattfinden soll, wofür aber noch immer die Bestätigung der teilnehmenden Nationen fehlt.

Last-but-not-least hier noch einmal unser Dank an die Spieler/innen (Lea Becker, Luzia Beil, Eileen Jenal, Anna Scherer, Sebastian Junique, Sven Laube, Maurice Racz, Jasper Schlüpen) die sich über das ganze Wochenende absolut diszipliniert, motiviert und mit sichtbarem Spaß allen Aufgaben gestellt haben und damit ein Arbeiten mit ihnen auch für uns Bundestrainer jederzeit sämtliche Aufwendungen und Engagement rechtfertigen.

Ebenso gilt der Dank Lars Schirmer und Linus Schilling, die sich mit viel Interesse und mit viel Empathie in die Kadergruppe eingebracht haben.

Schließlich geht unser Dank, wie so oft, an die Engagierten der Boulehalle Düsseldorf, bei der wir uns nicht allein für die sehr gute Verpflegung, sondern auch für die herzlich gelebte Gastfreundschaft nicht genug bedanken können.

Ein paar Bilder mehr auf http://www.bernd-boule.de/

Bernd Wormer, Bundestrainer Jugend