

19.08.2005

Die Sommerlehrgänge

Die Sommerferien stellen einerseits die verdiente Pause und Erholung von Training und Schule dar, andererseits sind sie aber auch eine der wichtigsten Phase in der Saison, den hier gilt es die Fitnessgrundlagen zu bilden, die es erst ermöglichen die lange Saison mit hoher Leistung und ohne muskuläre Verletzungen zu absolvieren. Um in dieser wichtigen Phase unsere Athleten nicht ganz alleine zu lassen, gibt es die verschiedenen Sommerlehrgänge.



Der DFJW Lehrgang

DFJW steht für **Deutsch-Französisches-Jugendwerk** und der Name ist Programm. Einmal pro Jahr treffen sich die deutschen Auswahlteams U14 und U16 mit den französischen U15 und U17 Teams zu einem gemeinsamen Lehrgang. Dieses Jahr waren wir wieder Ausrichter und veranstalteten den Austausch vom 23.-28.07.2005 in der Eifel, genauer gesagt in Kommern und Mechernich. Aus NRW war nur Philippe Craul (FC Langenfeld) mit an Bord, da sein Teamkollege Adrian Gevelhoff bereits zuvor bei der EBU SUMMER SCHOOL in Mülheim war.



Suchbild: Wer findet Philippe Craul unter den deutschen und französischen Teilnehmern des DFJW-Lehrgangs 05? Der Lehrgang mit den Franzosen hat immer seinen besonderen Charme, erstens durch die mehr oder minder großen Sprachbarrieren und zweitens aufgrund der teilweise unterschiedlichen Technik und

Taktik-Bilder im Badminton. Wie es sich für solch eine Maßnahme gehört, haben wir aber nicht nur Badminton auf dem Programm stehen, sondern auch andere Teambildende Aktivitäten wie Sommerrodelbahn, Kinderparadies im Aktivpark Kall,



Philippe (r) im Wettstreit der Jungs wer höher kommt wo wir auch unser Krafttraining absolviert haben, gemeinsamer Schwimmbadbesuch und die traditionelle Abschiedsparty am letzten Abend, die die Spieler immer selber organisieren und ohne uns durchziehen müssen. Die legendäre Wette bezüglich der Abschiedsparty habe ich natürlich auch dieses Jahr wieder gewonnen ;-)



DBV TTD-Sommerlehrgang

Genau eine Woche später fand vom 04.-07.08.2005 der Talentteam Sommerlehrgang dieses Jahr, nach der Umstrukturierung des DBV-Nachwuchssystems, zum ersten Mal gemeinsam mit den Altersklassen U14, U15 und U16 statt. Bei den U15ern vertraten Julien Gupta, Raphael Beck, Christian Bald, Carinna Lange, Mette Stahlberg und Alina Kölsch die NRW-Farben, ergänzt durch die beiden U16er Adrian und Philippe. Der Lehrgang stand ganz im Zeichen der deutschen Doppelschwäche – mal schauen, ob man bei den am 25.September stattfindenden Länderspielen bereits erste Erfolge sieht.



D3-Sommerlehrgang

Nachdem 2004 zum Einstieg ein großer Sommerlehrgang mit vier Altersklassen stattgefunden hatte, gab es dieses Jahr wieder zwei getrennte Lehrgänge. Den Anfang bildeten vom 08.-11.08.2005 die U17er, also die Jahrgänge 90 und 89. Um die Qualität zu erhöhen waren auch ein paar ausgewählte 88er anwesend. Philippe, Addi und ich wechselten also nur den Ort und knüpften nahtlos an den TTD-Lehrgang an. Der Lehrgang wurde ein Lehrgang der Experimente, die eigentlich alle positiv aufgenommen wurden. So verstanden die U17er es beim Einstiegs-Fitnesstag so zu überzeugen, dass am nächsten Abend Freizeit verdient wurde, in der wir gemeinsam eine MC DONALDS POMMES ABGEWÖHNUNGSEINHEIT absolvierten. Wie auch beim DFJW-Lehrgang versuchte sich Petra Overzier erfolgreich auf der anderen Seite solcher Lehrgänge – dieses Mal als Trainerin. Außerdem wie immer mit dabei war NRW-Co-Trainer Stephan Kuhl. Physis, Basics und Individualtraining standen auf dem Trainingsplan, gewürzt durch zwei einstündige Theorieeinheiten mit Powerpointpräsentation und Handout zu den Themen „Phystraining im Sommer und in der Saison“ und „Basics im Badminton“. Ein guter Lehrgang mit vielen fitten, motivierten und wissbegierigen Spielern – so kann man positiv in die neue Saison starten.



DBV PET-Lehrgang

Für Mathieu Pohl (Mülheim) und Dana Kaufhold (Sterkrade Nord) ging es direkt im Anschluss ab in die Eifel nach Prüm, wo Bundesjugendtrainer Holger Hasse vom 12.-14.08.2005 zum PET-Lehrgang geladen hatte. Ergänzt wurden die beiden durch Tim Fillbrunn (Langenfeld), der zuvor nicht zum D3-Sommerlehrgang eingeladen wurde damit er fit und ausgeruht in den für ihn wichtigen DBV-Lehrgang gehen sollte (Tim hatte bei der PET-Sichtung wegen Erkrankung gefehlt). Ebenfalls mit an Bord war Marina

Wöhning aus dem YONEX BADMINTON INTERNAT MÜLHEIM, die ebenfalls als Sparring schon den kompletten D3-Sommerlehrgang durchgezogen hatte und spontan am Donnerstagabend nachgeladen wurde – RESPEKT für Deine Spontaneität! Am Samstagmittag trennte sich die Truppe unter der Beobachtung eines Mentaltrainers nach intensivem Training in zwei Lager: „die die fit genug sind“ und „die die platt sind“. Erfreulicherweise waren Mathieu, Dana und Marina auch an ihrem sechsten Lehrgangstag hintereinander noch in der Gruppe der Fitten.



D4-Sommerlehrgang

Am 15.08.2005 trafen sich dann die Jahrgänge 87, 88 und 89 zum U19-Sommerlehrgang in Mülheim. Viele der Teilnehmer hatten schon beim D3-Lehrgang mitgemacht und wussten genau, was der Einstiegs-Fitnesstag von ihnen verlangte. Im Vorfeld gab es leider einige Absagen wegen Wehwechen und Erkrankungen. Na ja, beim U17-Lehrgang waren alle Eingeladenen auch da gewesen. Der Tag war auch das „Hurra-ich lebe noch“ von Dave Eberhard (Sterkrade Nord), der knapp 2 Wochen zuvor einen schweren Fahrradunfall erleiden musste.



Dave vor seinem Unfall beim U7 Länderspiel in Messel
Aber die Freude über sein Comeback und die heutige Narbenverarbeitung hielt leider nicht lange an, da wir recht schnell merkten, dass Dave bei dem Unfall auch seine Schlagschulter in Mitleidenschaft gezogen hat, ohne dass dies im Krankenhaus aufgefallen ist. Also lieber den Lehrgang beendet und ab auf die Arzt-

Odyssee. Obwohl der Montag für die PET-Leuten frei sein sollte, wollten Marina, Dana und Mathieu direkt wieder mitmachen – okay, dann schauen wir doch mal, ob Ihr durch das Aufbautraining vor und im Sommer schon fit und stark genug seid um Euch bei 10 harten Lehrgangstagen hintereinander wie MC DONALD POMMES gegen das Wegschwimmeln zu wehren. Tim hatte für die Intensität des PET-Lehrgangs anscheinend nicht genug in den Wochen zuvor getan, so dass er seine Teilnahme am D4-Sommerlehrgang leider komplett stornieren musste. Der U19 Kader verpasste es leider, ein positives Fitnessbild am Montag abzuliefern, so dass es auch am Dienstag noch mal hieß „Laufschuhe an und raus auf die Laufbahn“. Neben der Theorieeinheit „Basics im Badminton“ standen bei den U19ern auch Physis, Disziplintraining und Arbeiten auf dem Programm. Zwar haben nicht alle Experimente hier einwandfrei geklappt, aber wir sind immerhin schon mal um 1000 Linienläufe und 2500 Liegestütze herumgekommen ;-).

Die Jahrgänge 87 und 88 haben mit der Situation zu kämpfen, dass sie im nationalen Vergleich nicht unbedingt TOPplätze einnehmen und sie dahingehend etwas ändern müssen um diesen Vorsprung der anderen einzuholen. Die anwesenden Trainer Marc Hannes, Stephan und ich hatten nachher das gute Gefühl, dass die Message rüber gekommen ist und nun viele eine Idee haben, was sie ändern müssen und wie sie dies können.

Zum Abschluss sei noch erwähnt, dass Dana, Marina und Mathieu die 10 Tage Lehrgang OHNE Verletzung und mit meistens noch der besten Qualität absolviert haben – da sieht man mal, was über eine professionelle Einstellung und fast tägliches Training (am Spitzensportzentrum Mülheim) alles leistbar ist.

„Respektiere die Anderen und übernimm Verantwortung für alles, was du tust“

Marcus Busch

Landestrainer U17/U19