

06.08.2006

## Sommer-Sonne-Sonnenschein

...gab es dieses Jahr ja zu Hauff.  
Aber für die Kaderathleten auch jede Menge Lehrgänge und einen detaillierten und engagierten Sommertrainingsplan.

### PET-Sommerlehrgang

Das Perspektivteam Deutschland U17-U19 rief die Kaderathleten vom 05.-09.Juli 2006 nach Frankfurt, um neben dem Training auch die Fahrkarten für die Jugend-WM in Korea im Oktober zu stempeln. Da BJT Holger Hasse aus privaten Gründen kurzfristig erst 2 Tage später anreisen konnte, packte ich Dana Kaufhold (Sterkrade Nord), Mathieu Pohl und Josche Zurwonne (Lüdinghausen) ins Auto. Begleitend gab es für die 89er und 88er – da die 90er ja noch nicht in das PET nominiert



worden sind – noch eine individuelle Verhaltensanalyse und eingehende Gespräche mit einem Verhaltenstrainer.

Mathieu weiß jetzt genau wie er tickt...

Sicherlich ein Highlight des Lehrgangs, könnten die Spieler und Trainer doch sicherlich eine Menge aus der Analyse für die gemeinsame Interaktion herausziehen. Nach 5 Tagen heißen Trainings waren dann die DBV-Trainer noch nicht ausreichend zufrieden mit den gezeigten Leistungen und Einstellungen, so dass die WM-Nominierung auf den Langenfeld-Cup Ende August verschoben wurden.

### Deutsch-Französischer Lehrgang des TTD U14 und U16

Für die Jahrgänge 93 und 91 ging es vom 08.-13.Juli 2006 gemeinsam von Mülheim aus auf die lange Fahrt nach Dinard-Frankreich. Als Fahrer und Trainer dabei

Michael Mieszcanski, Tobi und ich. Für das TTD U14 war Lea-Lyn Stremlau (Sterkrade Nord) an Bord, die U16er fuhren mit Julien Gupta (Beuel), Lisa Heidenreich und Gast Nina Röhn (Langenfeld). Im Urlaubsort Dinard angekommen erkundeten die deutschen und französischen Spieler und Trainer gemeinsam beim Joggen den nahe gelegenen Strand und die wunderschöne Umgebung.



Strand und strahlende Gesichter – was will man mehr

Auf dem Lehrgangsplan standen neben den immer interessanten Matcheinheiten gegen die Franzosen die Themen:

Fitness

Krafttraining mit der Langhantel

Individualtraining

Einzelabwehr

Der Lehrgang verstand es neben den Infos im Training und den Theorieeinheiten, auch eine Menge Spaß und Urlaub zu ermöglichen. So war ein halber Tag reserviert, um den Mons Saint Michel zu besuchen und im Anschluss in



Lisa und Nina lauschen dem Geist von Saint Michel

San Malo auf eigene Faust shoppen und flanieren zu gehen. Eine anstrengende und spaßige Einheit am Strand durfte natürlich auch nicht fehlen.



Das deutsche Team in Dinard

### EBU Summer School

Zeitgleich zum DFJW-Lehrgang in Dinard weilte Mette Stahlberg vom TTD U16 in Saarbrücken bei der 25. EBU Summer School. Mette konnte vom 08.-15. Juli 2006 den Olympiastützpunkt unserer Herren, die anderen ca. 75 Spieler und 40 Trainer aus allen Teilen Europas nutzen, um Freundschaften zu knüpfen, ihr Englisch zu trainieren und andere Badmintonkulturen und -philosophien kennen zu lernen.



Andi Heinz (Hessen), Mette und Coach Diemo Ruhnnow (Hamburg)

### TTD Sommerlehrgang

Bereits ein paar Tage später trafen sich die 91er zusammen mit dem Jahrgang 92 und den 93ern, die nicht in Frankreich waren, vom 20.-23. Juli 2006 zum TTD Sommerlehrgang in Bonn-Beuel - ein Heimspiel also für Julien.



Julien hatte dieses Jahr drei harte Lehrgänge im Sommer zu überleben

Neben Julien waren auch Lisa, Mette und als Gast diesmal Alina Kölsch (Mülheim)

mit von der Partie. Für die U15er ging es bei diesem Lehrgang um die Nominierung zum Länderspiel gegen Dänemark – die U16er konnten den Doppel-Lehrgang einfach ohne „Präsentationsdruck“ nutzen, um die Defizite in den Doppeldisziplinen auszubessern.

Lisa und Mette mit dem großen „kleinen Domke“



Neben dem intensiven Training der ersten drei Schläge wurde auch das Thema Sommertraining praktisch umgesetzt, so dass es neben dem wiederholten und intensivierten Krafttraining mit Langhanteln einige Fitnessseinheiten zu absolvieren gab.

Klar das wir bei einem Sommerlehrgang auch zumindest zeitweise einen Physio vor Ort haben wollten und haben dann auf die gute Seele aus Mülheim – den Uwe zurückgegriffen...



Uwe bringt den Kids das Bandagieren bei – gut das Lisa so beweglich ist

### BLV-NRW U17/U19 Sommerlehrgang

Vom 27.07. bis 02.08.2006 trafen sich die 29 Kaderathleten des D3 und D4 Kaders und ein paar ausgesuchte Gäste im Haus des Sports, um zu schauen ob 7 Tage Lehrgang am Stück eine sinnvolle Maßnahme sind und wie das eigenverantwortliche Sommertraining angeschlagen hatte.



Addi hat es im Kreuz – etwas zuviel Ehrgeiz im Sommertraining?

Die erste Einheit sorgte schon für reichlich Gesprächsstoff, schließlich war der Lehrgangsplan schon einige Tage vorher an die Spieler verschickt worden, so dass alle Teilnehmer genau wussten, was auf sie zukommt. Aber die 10x800m in 3 Minuten mit 3 Minuten Pause auf dem Sportplatz wurden auch eher wegen den Ozonwerten kritisch diskutiert. Kritische Blicke gab es allerdings auch von den beiden Trainern Stephan Kuhl und mir – die ergänzt durch den B-Trainer-Hospitanten Nils Boshe-Plois den Einstiegstag steuerten. Direkt in der ersten Einheit zeigten sich doch bei einigen deutliche Defizite im Sommertraining. Das anschließende Krafttraining zeigte auch nur bei einigen Kraftzuwächse – und die ersten Überlastungserscheinungen traten zu Tage.

auch Katta trieb sich in der Lazarett-Gruppe rum, auch wenn das hier anscheinend nur einem Spaß zu machen scheint





Vera hat sich im Sommer auf den Wechsel ins YONEX Badmintoninternat Mülheim vorbereitet, um auch mit Marius Gewichte zu stemmen

Nach einer Einstiegseinheit auf dem Feld, welche durch ständige Wechsel wegen kleineren Verletzungen und Behandlungen bei Uwe gekennzeichnet war, gab es abends noch ein Teammeeting, wo neben der Erklärung der organisatorischen Abläufe und Zuständigkeiten durch Jugendwart Norbert Atorf, auch die Trainingsangebote für die Zeit nach dem Sommer verteilt wurden. Nachdem in der Technik- und Aufbauphase alle viele Einheiten in Mülheim angeboten bekommen hatten und die Gruppen sehr groß waren, wird nun in der Saisonphase klar hierarchisiert – für die besten Spieler gibt es die besten Bedingungen und die Größe der Gruppen wird drastisch verkleinert. In den nächsten Tagen das selbe Bild – viele Spieler in der Lazarett-Gruppe, nicht immer berühmte Leistungen auf dem Feld und eine durchweg nicht harmonische Gruppe – was aber weniger an den Altersunterschieden zu liegen schien, als an der teilweise sehr unterschiedlichen Einstellung. Ein paar Athleten hatten augenscheinlich Probleme damit, aus dem Sommer-Sonne-Party-Modus in den Badminton-Modus zu wechseln. Diese Situation wird für weitere Lehrgänge sicherlich zu einer einstellungsabhängigen Differenzierung innerhalb des Kaders führen.

Probleme ganz anderer Art hatte Fabian Lange (Mülheim), der nach seinem Kreuzbandriss im Oktober 2005 zwar wieder hergestellt war, aber mit einer leichten Erkältung anreiste. Hinzu kam dann noch am Freitag ein kurzer Krankenhausaufenthalt, um auch den letzten Seeigelstachel – ein Andenken aus Mallorca – aus seinem Fuß rausholen zu lassen. Als dann am Sonntag die Spielleistung wieder da war, fehlte leider etwas die Präzision beim kurzen Aufschlag, den der

annehmende Josche so aggressiv returnierte, dass Fabi die nächsten 3 Tage in der Augenklinik in Mülheim verbringen durfte.



Fabi, was hast Du eigentlich in Deinem früheren Leben alles Böses angestellt, damit Du soviel Pech auf einmal verdient hast?

Neben Fabi fiel auch Mirco Janssen leider total aus – nicht weil er zu unfit war – ganz im Gegenteil... Mirco hatte im Sommertraining so viel und so intensiv trainiert, dass seine Oberschenkelmuskulatur dingenden komplette Pause benötigte – hier nächstes Jahr mit dem selben Ehrgeiz und ein wenig mehr Plantreue und Knowhow ans Werk gehen und dann geht es auch nach dem Sommer richtig ab...

Von Freitag bis Sonntag wurde das Trainerteam ergänzt durch Nicole Baldewein, die sich am Sonntagabend mit einer super Spinningeinheit verabschiedete. Dazu kam noch Petra Overzier, die an allen Tagen zu einzelnen Einheiten mit an Bord war und besonders im Bereich „Lösungen Rückhand Hinterfeld“ viele wertvolle Tipps parat hatte. Neben Nils nutzen auch die angehenden B-Trainer Daniel Mertens und Stuart Whittington die Chance zu hospitieren und in das Kadertraining reinzuschmecken. Eckpfeiler des Lehrgangs waren die folgenden Themen:

Rückhand-Hinterfeld

Fitness & Kraft

Individualtraining & Disziplintraining

Videoanalyse

(technisch & taktisch & Gegnerscouting)

Mixedsituationen

Die zahlreichen Freizeiten und Aktivitäten werden aufgrund der Regelverstöße am letzten Abend bei zukünftigen Lehrgängen nicht mehr gewährt, damit vielleicht mal wieder alle das gemeinsame Lehrgangsende erleben dürfen.

*Alles Gelingen hat sein Geheimnis, alles*

*Mißlingen seine Gründe.*

Joachim Kaiser, deutscher Journalist und Musikkritiker

Marcus Busch Landestrainer U17/U19