

## Wer kam fit aus dem Sommer?

08.08.2006

Vorbei ist sie, die Vorbereitung auf die neue Saison, der Einstieg ist geschafft. Mit den Sommerlehrgängen sagte das Team NRW den Ferien „Adieu“ und findet sich fast schon zwischen Wettkämpfen und Mannschaftsspielen wieder. Lang wird diese Saison, für Topspieler der Altersklasse U15 stehen drei NRW-Ranglisten, drei DBV-Ranglisten, Danish Junior Cup, WJM, DM, 8 Nations und vieles mehr an. Da bot es sich an, in den Sommerferien Grundlagen im Fitnessbereich zu schaffen – und die Meisten der Aspiranten schienen diese Aufgabe ernst genommen zu haben. Nicht bei allen perfekt, aber bei vielen sehr gut scheint das Sommertraining gelaufen zu sein, Ausrutscher nach unten gab es nur Wenige - und die werden es mittlerweile selber wissen.



Das nennt man wohl Einsatz – in diesem Fall leider ohne Erfolg für Niclas. Aus einem Netzroller wurde nichts...

★

Überhaupt konnte man für den U15-Bereich festhalten: Der Trainingsfleiß während des Lehrganges war enorm. Die Konzentration war hoch – wieder nicht immer perfekt, aber wirklich gut – der Einsatz grandios. Nur ein Beispiel. Alle, aber wirklich alle waren bei der Laufeinheit am dritten Abend am Start. Und nicht in der „Lazarettgruppe“ (ist nicht böse gemeint!) am Bahnrand,

sondern mittendrin, statt nur dabei. Das hat man bisher wirklich nur selten erlebt!

★

Trotzdem waren auch bei den U15ern Leistungsunterschiede in allen Bereichen ganz deutlich. Gut so. Denn natürlich ist es schön für diejenigen, die mehr tun, dass sie vorneweg laufen und spielen. Eine Bestätigung halt. Und Motivation für diejenigen, die Anschluss halten oder sogar einholen wollen. Von denen es hoffentlich noch viele gibt. Doch genug der Worte zum U15-Lehrgang, den Benjamin Tzschoppe, Jürgen Filter, Benjamin Kölsch, Physio Uwe Göbel, Tobias Grosse und Trainer-Fotograf Dominik Miltner begleiteten. So tolle Fotos hat Dominik gemacht, dass wir sie hier nicht länger vorenthalten sollten....



Geschafft war Daniel Schütze, rot und mürrisch Christoph Mester und unsichtbar Fabian Janik nach einer nicht unüblichen Fitnessseinheit, in der...

...fast alle so viel Spaß hatten wie Lea-Lyn Stremlau.





*Schmerzhaft muss wohl diese Aktion von Uwe gewesen sein. Oder hat Raphi sich nur angestellt?*



*Bei der Entspannung mit Kumpel Fabian war er jedenfalls wieder ganz der Alte.*



*Zu Gast waren neben Daniel Schütze auch Julian Lohau und Ron Spill. Alle Drei waren mit ihrem Einsatz und ihrer Spielstärke eine echte Bereicherung.*

Ohne große Sparrings lief der U13-Lehrgang ab. Nur 19 kleine Menschen fanden sich in Mülheim ein - wohl die schwächste Quote für einen U13-Lehrgang überhaupt. Grund war sicher der sehr frühe Zeitpunkt in den Ferien, was sich auf Grund der Vielzahl von Gesamt-Lehrgangstagen aber nicht ändern ließ. Im nächsten Jahr sollte das wieder besser klappen, trotz des erneut frühen Termins. Wie so oft war der Lehrgang trotzdem sehr amüsant. Aber wie so oft bleibt auch festzuhalten, dass es einiges zu tun gibt.

Klar, denn noch sind alle erst kurze Zeit dabei. Also anpacken! Und auch hier ließ Dominik seine Kamera spielen...



*Das ist ein Leder-Ei, Benny!*



*Und das Dominic Scherpen, der etliche Minuten unter der Last zweier Kameraden zu leiden hatte und das auch eindrucksvoll mitteilte.*



*Trainiert wurde auch im Spiegelraum, in dem gleich drei Einheiten zur Lauftechnik anstanden. Eins, zwei, drei – und halten!!!!*

Seine letzten Stunden als Zivi verbrachte Benjamin Kölsch bei den Lehrgängen, am 6. August um 12.30 Uhr endete seine Dienstzeit beim BLV-NRW. Er wird in sehr guter Erinnerung bei Spielern und Trainerkollegen bleiben. In etwas besserer als dieser hier....



★

Neben den NRW-Sommerlehrgängen standen für einige Spieler auch DBV-Maßnahmen auf dem Programm, der DFJW-Lehrgang in Dinard (Frankreich) und der TTD-Sommerlehrgang in Bonn fanden statt. Nach dem Sommerlehrgang wurde für das U15-Länderspiel gegen Dänemark in Hagen-Hohenlimburg am 24. August nominiert (Infos unter [www.bc-hohenlimburg.de](http://www.bc-hohenlimburg.de)). Mit dabei sind auch einige NRWler: Christian Bald als Lokalmatador, Niclas Lohau und Kira Kattenbeck. Euch Dreien viel Erfolg!

★

Den sollen alle bei den NRW-Ranglisten und dem Langenfeld-Cup Ende August haben. Und unter Beweis stellen, dass sie einiges getan und sich kräftig weiterentwickelt haben in den letzten Monaten. Viel Glück!!

*Tobias Grosse  
Landestrainer U13/15*