



Kreis Cloppenburg Koordinator Förderkonzept für Vereinsjugendtrainer/innen

Joachim Hochartz, Hauptstr. 33, 49685 Höltinghausen

☎ 04473/929660, ☎ 04471/185-226, Handy 0176/27225446, @ joachim.hochartz@ewetel.net



Zu Beginn der Veranstaltung konnte Moderator, Joachim Hochartz, 70 Teilnehmer/innen begrüßen. „Wir freuen uns, dass wir auch im 3. Jahr nacheinander wieder eine Veranstaltung mit Hannover 96 hier in der Sportschule Lastup anbieten können. Die positive Resonance zeigt uns, dass ein derartiger Workshop einen weiteren interessanten Baustein für unser Förderkonzept darstellt. Es ist erfreulich, dass wir auch diesmal wieder Teilnehmer/innen aus den angrenzenden NFV Kreisen Vechta, Emsland, Osnabrück und Ammerland begrüßen durften. Auch Jens Rehhagel zeigte sich erfreut über die auch beim 3. Workshop gute Beteiligung. „ Wir kommen gerne in die Sportschule Lastrup, um das Förderkonzept zu unterstützen! Es ist wie immer, alles hervorragende organisiert!“

Während des praktischen Teils stand das B-Juniorenteam des SV Hansa Friesoythe als Demogruppe zur Verfügung. „Kompliment den Jungs; die haben ihre Sache sehr gut gemacht!“ lobte Referent Heiko Sander die Jungs.

Zu Beginn des Praxisteils gab Heiko Sander eine kurze Einführung zum Thema Athletiktraining. Dabei hob er hervor, dass das präventive Training eine ganz wichtige Rolle einnimmt. Dabei bietet das von der Fifa konzipierte Programm zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe „11+“ eine gute Kombination von Übungen, mit denen man sich vor typischen Fußball-Verletzungen schützen und mit denen man zur Kräftigung und Stabilisation beitragen kann. Im Rahmen der praktischen Demonstration der Übungen erläuterte Heiko Sander, auf welche wichtigen Dinge bei der Ausführung zu achten sind. Dabei legte er ein besonderes Augenmerk auf die saubere Ausführung der Übungen. Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur stellen dabei eine wichtige Komponente dar. Neben diversen weiteren Übungen, die u.a. zur Verbesserung der Stabilität dienen, wurden den Teilnehmern auch verschiedene Sprungkraftübungen gezeigt. Dabei ist vom Referenten darauf hingewiesen, dass im Fußballbereich die Beschleunigung hinter dem Körper erfolgt. Klassische Kniehebeläufe seien hierfür nicht geeignet. Zum Abschluss wurde den Teilnehmern anhand einiger Laufübungen gezeigt, wie diese ein Athletiktraining sinnvoll ergänzen können.

Im Anschluss an den praktischen Teil haben die Teilnehmer zusammen mit den Referenten bei einem gemeinsamen Abendessen, dass von Edeka Kosmis aus Lastrup, kostenlos zur Verfügung gestellt, die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Gedankenaustausch genutzt.

Der theoretische Teil des Workshops hat dann auf den praktischen Teil aufgebaut. In diesem Part ist der Referent dann auf die „trainingspezifischen Inhalte des Athletiktrainings im Juniorenbereich“ eingegangen. Dabei hat er ausgeführt, dass das Athletiktraining im Fussball einen wesentlichen Baustein für ein fußballspezifisches Training, wie etwa Technik- und Taktiktraining bildet. Es gilt ein fußballspezifisches Athletiktraining durchzuführen, welches nicht einfach aus der Leichtathletik 1 zu 1 übertragen werden kann. Weiterhin hat er darauf hingewiesen, dass es schon seit Jahren Trainingseinheiten, die mit laufen und springen verbunden sind, aber die oft nach dem „gesunden Menschenverstand“ und nicht nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen durchgeführt werden. Es reicht nicht, dem Spieler einen Medizinball in die Hand zu drücken und ihn auf bestimmte Zeit um die Laufbahn zu jagen.

Doch selbst diese Kenntnisse werden teilweise sogar im Profibereich missachtet, bemängelte Heiko Sander. Für den Juniorenbereich sei im Fitnessbereich der Schwerpunkt auf die Prävention zu legen. Dazu würde sich z.B. das von der FIFA konzipierte Programm „Fifa 11 +“ bestens eignen. Nach Aussage des Referenten lassen sich diese Übungen ohne großen Aufwand in das Mannschaftstraining einbauen. Heiko Sander ergänzte seinen Vortrag immer wieder mit praxisbezogenen Beispielen. So konnte der von individuellen Trainingsinhalten zu diesem Thema der Bundesligisten Bor.Dortmund und Bor. Mönchengladbach berichten. Aber auch auf die Arbeit von Hannover 96 ist Heiko Sander eingegangen. Dabei stellte er fest, dass der Fitnesstrainer und somit die zu trainierenden Inhalte immer von den Vorstellungen der Cheftrainer abhängig seien. Hierbei würde es nach seiner Ansicht noch Möglichkeiten geben, dieses noch effektiver zu gestalten. Zum Schluss seines Vortrages hat Heiko Sander noch darauf hingewiesen, wie wichtig ein gezieltes und ausgewogenes Athletiktraining ist, um heute den Anforderungen im modernen Fussball gewaschen zu sein. Den Jugendtrainern und –trainerinnen gab er mit auf den Weg, die gezeigten Übungen mit in das Training zu einzubauen. Ein derartiges Training sei mit wenig Materialaufwand durchzuführen und somit für jeden zugänglich und umsetzbar.

Zum Schluss der Veranstaltung hatten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit diverse Fragen zu stellen. Es entwickelte sich eine interessante Diskussion, bei der Heiko Sander auch heiklen Fragen zu aktuellen Themen nicht ausgewichen ist.

Wie üblich, erhielten die Teilnehmer/innen auch diesmal wieder Informationen zum Training mit A-und B-Junioren sowie zum Programm „Fifa 11+“ ausgehändigt.

Ein besonderes Bonbon hatte Dr. Jens Rehhagel für die Demogruppe von Hansa Friesoythe parat. Ihr Engagement ist von ihm mit einer Einladung zu einem Bundesliga-Heimspiel der „Roten“ in der HDI-Arena in Hannover belohnt worden.

„Wir freuen uns, dass Hannover 96 immer ein offenes Ohr für uns hat und unser Förderkonzept unterstützt!“ Jens Rehhagel unterstrich diese These und kündigte an, dass Hannover 96 auch zukünftig für eine weitergehende Kooperation zur Verfügung steht.

Die **nächste Veranstaltung im Rahmen des Förderkonzeptes** findet am **Samstag, dem 06.09.2014,** von 10.00 – 13.00 Uhr an den Standorten in **Ramsloh, Garrel, Cappel, Lindern** und der **Sportschule Lastrup** statt. Das **Motto** der Veranstaltung lautet: **„Kopfball – spielerisch erlernen“**. „Dieses Thema ist aufgrund diverser Anfragen von uns aufgegriffen worden. Wie man sieht, versuchen wir unser Konzept auch nach den Wünschen und Anregungen unserer Trainer/innen auszurichten.“