

## Die SH-Faustballer mit was Eigenem: Einem "richtigen" Faustball-Trainingslager

Rouven Schönwandt berichtet aus Wolgast

Wenn einige Sportarten deshalb "Beach" spielen, weil es beim Volleyball so gut ankommt, dann bringt das in aller Regel nichts - es sei denn, man siedelt den Freizeitwert höher als das sportliche Gelingen an.

Wie es aber geht, haben wiederum Schleswig-Holsteins Faustballer bewiesen, die für ihr spezielles "Trainingslager" einfach Prioritäten setzten und so trotzdem alles unter einen Hut bekamen:

Rouven Schönwandt zur Prämisse dieses Trainingslagers: "Ziel war es, ein leistungsbezogenes Trainingslager zu organisieren, bei dem aber der Spaß und Zusammenhalt auch nicht zu kurz kommen sollten. Das Wichtigste war aber, dass wir den Kindern ein Highlight bieten, dass die Bindung zum Faustball stärkt - und dazu habe ich einen kurzen Abriss unseres Trainingslagers erstellt:

### Tag 1:

Nach dem Aufstehen, gab es ein gemeinsames Frühstück auf der Terrasse bei herrlichen 20 Grad und dann ging es ab an den Strand.

Je nach Konditionsstärke wurden die Spieler in 3 Gruppen eingeteilt und ein Strandlauf mit Steigerungen stand auf dem Programm, und einige Kids wurden das erste mal an Ihre Grenzen geführt. Alle hielten aber super durch.

Anschließend waren Baden und Wasserspiele angesagt, alles bei zwischenzeitlich über 30 Grad und 22 Grad Wassertemperatur. Danach übte man sich im Beachhandball, Volleyball und Fußball. Gegen 16.00 Uhr wurden die Stollenschuhe geschnürt und ab ging es auf Sportplatz. Zunächst wurden die Akteure in "Leistungsgruppen" eingeteilt.

"Profis", Fortgeschrittenen Mädels und Jungs und "Anfänger". LLW Bernd Schneider hatte für die Gruppen Trainingspläne vorbereitet und übernahm selbst die Anfänger.

Nach dem Aufwärmen gab es Koordinationsübungen, und Basics oder Sprungangaben standen je nach Gruppe auf dem Programm und den Spielern sah

man an, wie sie ihre Technik von Minute zu Minute verbesserten.

Am Ende folgte dann noch ein Spiel, bei dem es die erste Überraschung gab. So schlugen die Anfänger glatt eine "fortgeschrittene" Mannschaft und wurde somit sofort für den Trainingsfleiß belohnt.

Ein weiteres "Highlight" stand an: Das Abendessen, bestehend aus Salat und Nudeln mit wahlweise Käse-/Sahnesoße oder Bolognese, wurden von 50 hungrigen Mäulern vernichtet.

Wer aber glaubte, alles würde nun etwas ruhiger angegangen, sah sich doch getäuscht. Die Bälle wurden rausgeholt und die Kids vergnügten sich beim Faustball, Fußball und Badminton - und auch die mitgereisten Eltern mischten kräftig mit!

### Tag 2:

Direkt nach dem Frühstück stand schon die erste Trainingseinheit auf dem Programm. Aufwärmprogramm!

Nach lockerem Einlaufen und dehnen, wurde das Lauf-ABC durchgezogen. Da die meisten keine Erfahrung damit hat



**Szenen... aus dem Faustball-Trainingslager in Wolgast/Schleswig-Holstein:**

*In erster Linie ist alles auf den Faustballsport abgestimmt, und das ist die richtige Vorgehensweise, denn Faustballer lehren und lernen ihr spezielles Metier! (Text / alle Fotos: Rouven)*



**Weil es dem Nachwuchs Spaß macht... wuchs die Teilnehmerzahl am Schleswig-Holstein Trainingslager innerhalb eines Jahres um mehr als das Vierfache - und man braucht kein Prophet zu sein, um schon für das nächste Jahr neue Rekordzahlen zu vermeiden. Es ist erstaunlich was die SHTV-Faustballer innerhalb kürzester Zeit aus dem Boden gestampft haben - mit ihrem Elan und immer neuen Ideen haben sie schon jetzt die Mehrzahl aller anderen Landesverbände hinter sich gelassen!**

# Faustball - Palette ... Faustball - Palette



**Eine ideale Mischung...** aus den Bereichen Faustballsport und Strand-Freizeit hatten die Organisatoren des diesjährigen Trainingslagers zusammengestellt. Das macht Sinn und dient der (zielgerichteten) Förderung des Faustballsports!

ten, sahen einige Übungen doch eher putzig aus. Nach einigen Laufspielen und zu einem Zeitpunkt wo alle dachten: "Da kommt bestimmt nichts mehr!", kam Sanni noch mit einem Spiel daher. "Und jetzt spielen wir "6-Tage-Rennen"! Nach dem ersten Stöhnen, gaben aber alle noch mal kräftig "Gas", eine Blöße mochte sich denn doch niemand geben! Anschließend übernahmen wieder die Faustballtrainer und weiter ging es mit dem speziellen Faustballtraining. Dann noch ein kurzes Spiel und ab an den Strand, da das Wetter die 30 Grad-Marke schon wieder geknackt hatte. Baden, Volleyball, Baden, Faustball, Baden und Fußball standen dort wieder auf dem Programm. Die ersten "Verschleißerscheinungen" kamen dann bei den ersten Kids nach knapp 2 Stunden im Wasser zum Vorschein und gegen 17:00 Uhr ging es dann wieder zurück zur Sportanlage. Nach einer längeren Pause wurde es dann wieder ernst.

Aus den am Freitag festgelegten Gruppen wurden Dreier- und Vierer-Teams gebildet und innerhalb dieser Gruppen wurde dann ein Kleinfeldturnier durchgeführt. Tolle Spiele und bei den Profis echt hochklassiger Faustball zeigten aber, dass die Kräfte langsamer weniger wurden. Aber sichtbar wurde auch, dass alle voll zur Sache standen und deswegen Leistungen abriefen, die vorher so nicht zur Verfügung standen.

Nach dem Duschen wurde auf der Terrasse gegrillt: Ein Fleischbuffet, verschiedene Salate und Baguette standen auf dem Speiseplan, so dass für jeden etwas dabei war.

### Tag 3:

Nach einer etwas "kürzeren Nacht", waren die Betreuer so großzügig alle ausschlafen zu lassen. Leider war das zeitliche Maximum dafür 08:00 Uhr und so weckte Markus die Meute liebevoll mit einer Trillerpfeife (auch geeignet für die Fußball Champions League) und dem bundeswehr-tauglichen Kommando "Kompanie aufstehen!"

Wieder leitete Sanni nach dem Frühstück das Aufwärmprogramm und diesmal standen einige lockere Spiele auf dem Pro-



Zum Abschied... eine "La-Ola-Welle" vor dem Sportforum in Wolgast

gramm. Aber dann ging es ans Eingemachte: Die Betreuer (Nichtfaustballer) spielten gegen die Fortgeschrittenen und anschließend noch die Vereine Schülup gegen Kellinghusen, wobei die im Schnitt deutlich jüngeren Schülper in einem sehr guten Spiel die Oberhand behalten konnten. Aber dann ging es noch mal an den Strand zum Baden. Während sich eine kleine Gruppe sich schon mal zum Motocross-Ostseecup verabschiedete, sahen sich die anderen ein Beachvolleyballturnier am Strand von Karlshagen an. Nach einem zünftigen Gewitter ging es zurück zum Quartier. Duschen, Essen, Packen und dann war es auch schon vorbei. Das Trainingslager 2005 endete mit der Siegerehrung für das Kleinfeldturnier vor dem Sportforum. Auf der Rückfahrt ein letzter trauriger Abschied auf einer Autobahnraststätte auf der A20 und einige dicke Tränen kullerten.



## Bundesliga

2005/2006

### Heimspiele

# Faustball

**TSV Essel**

**TV Westfalia Hamm 13.11.05 13:00**

**Kreissporthalle Laustedt**

Ahlbeiner SV	Sa. 19.11.05 14:00
Bayer Leverkusen	Sa. 3.12.05 14:00
VfK Berlin	Sa. 10.12.05 14:00
TK Hannover	Sa. 21.01.06 14:00
TG in Berlin	Sa. 29.01.06 10:00
TV Brettorf	Sa. 4.02.06 14:00
MTV Diepenau	Sa. 11.02.06 14:00

**Geestlandhalle Fredenbeck**

# Faustball - Palette ... Faustball - Palette



*Wie sich ein Trainingslager... schon nach wenigen Übungseinheiten auswirkt, machen die beiden obigen Fotos deutlich: Weil qualifizierte Trainer gezielt auch an den Details einiger Bewegungsabläufe feilen können, sind augenfällig Veränderungen praktisch schon nach kürzester Zeit zu beobachten.*

Zum Schluß erwartete uns dann noch ein großer Schock in Norrtorf. Von den 25 Grad und Sonne waren in Schülup nur noch 13 Grad und Regen übergeblieben.

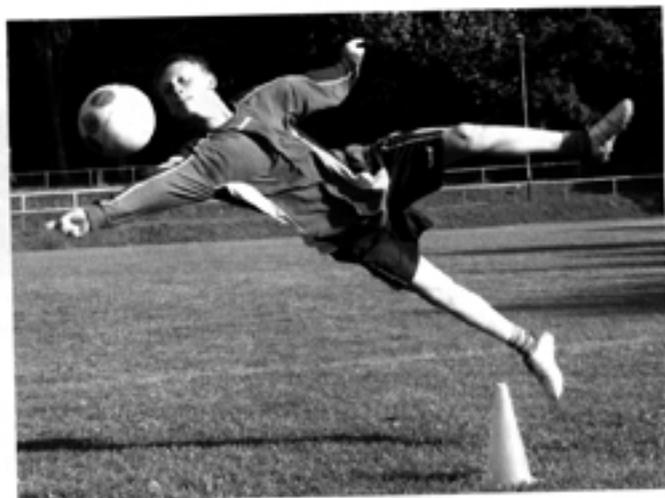
In einem waren sich aber alle einig - Fortsetzung folgt in 2006! Ein solches Trainingslager kann natürlich nur dann funktionieren, wenn die umfassende, personelle Struktur stimmt - und das waren die guten Geister 2005:

#### **Aus Kellinghusen:**

Jörg Pehl, sein Sohn spielt Faustball und er ist immer begeistert dabei; Alan Pehl (Tochter von Jörg), Badminton-Trainerin; Dieter Seidenkranz, Landesauswahltrainer m.J. 15-18; Bernd Schneider, Landesjugendfachwart und Torsten Schneider, Jugendtrainer Kellinghusen

#### **Aus Schülup:**

Sandra Scheibe, Leichtathletik-Trainerin, Anne Tiedtke, Jugendtrainerin Superminis/Mini; Markus Weyermanns, Jugendtrainer w.J. 15-18; Petra Pries, Mutter und Spitzenköchin; Andree Reimers, Vater, Fahrer, Allesorganisierer; Marlies Reimers, Mutter und Allrounderin in der Küche und im Einkauf - und Rouven Schönwandt (**Kamera + Presse !!!**)



## **Die brasilianischen Super-Faustballe in Aktion!**



*Die brasilianischen Faustballe wollen noch vor Weihnachten 2005 eine DVD auf den Markt bringen, auf der die besten TV-Aufnahmen der Weltmeisterschaft 2003 in Porto Alegre zu sehen sind.*

*Diese DVD enthält einzigartiges, noch nie gezeigtes TV-Material und ist dabei durch zusätzliche Kurzbeiträge speziell auf die Gewinnung neuer Faustballe, für den Schulsport oder einfach als phantastische Faustball-Präsentation zugeschnitten. Viele Spielszenen sind aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu sehen und besonders spektakuläre Ballannahmen oder Angriffe sogar durch Zeitlupen-Effekte untermauert.*

*Die Faustballe vom Zuckerhut bitten, sich in den nächsten Wochen verstärkt im Internet, z.B. bei "faustball-online", zu informieren!*