

Im Corona-Winter Fitness und Kraft gebolzt

Fußball | SGM Hardt/Lauterbach gewinnt bei »Bleib am Ball-Challenge« / Spezialtraining mit WFV-Instructor Carsten Gaiser

Die Beine hochlegen? Das kam im tiefsten Corona-Winter für die C-Jugend-Kicker der Spielgemeinschaft (SGM) Hardt/Lauterbach nicht in Frage – ganz im Gegenteil. Vielmehr wurde im heimischen Wohnzimmer gestrampelt und trainiert – wofür nun eine satte Belohnung kam.

■ Von Martin Dold

Hardt/Lauterbach. Und zwar in Person von Carsten Gaiser, seines Zeichens Inhaber der Trainer-A-Lizenz und Angehöriger des Trainerlehrstabs des Württembergischen Fußballverbands (WFV). Sein Spezialgebiet ist das Training mit Kindern und Jugendlichen.

»Hallo, ich bin der Carsten«, stellte er sich den Fuß-

ballern der SGM auf dem Hardter Sportplatz vor. »Habt ihr Bock?«, fragte er. Als die Antwort eher semi-laut war, stellte SGM-Trainer Rico Herzog die Frage nochmals in dreifacher Lautstärke. »JA!«, schallte es daraufhin zurück.

Aufgaben für das Gehirn kommen hinzu

Schnell wurde klar: der Besucher hatte allerhand vor. Trainiert wurden das Umschaltspiel, genaue Pässe, verschiedene Spielsituationen und das Angriffsspiel. Hinzu kamen kognitive Aufgaben: »Das wird echtes Gehirntraining«, sagte Gaiser, dessen Heimatverein die Sportfreunde Emmingen bei Nagold sind. »Heute dürft ihr stehlen«, sagte er an die Adresse der Jugendtrainer, »und zwar mit Augen und Ohren«. Er wolle den Jugendtrainern Anregungen für ihr künftiges Training geben.



Carsten Gaiser (von links) vom WFV-Trainerstab stellte ein Training auf die Beine, bei dem auch die SGM-Trainer Rico Herzog sowie (hintere Reihe von rechts) Andreas Lingner und Uwe Haas noch etwas lernen konnten. Die jugendlichen Kicker waren ohnehin mit Begeisterung bei der Sache.

Fotos: Dold



Bei einem wilden Dribbling ging es darum, mit dem Ball am Fuß den Mitspielern auszuweichen.

Doch wie war es genau dazu gekommen, dass Carsten Gaiser sich auf den Weg nach Hardt machte? SGM-Trainer Uwe Haas sorgt für Klarheit: »Wir haben bei der »Bleib am Ball-Challenge« des Bezirks Schwarzwald gewonnen«, erzählt er. Bei dieser ging es für die C-Jugend in der vergangenen Saison darum, 30-sekündige Videos von Trainingseinheiten und fußballbezogenen Aktivitäten im vergangenen Winter einzuschicken.

Was der SGM hier zugute kam: »Wir hatten bereits zuvor Videos gemacht, ohne

von der Challenge zu wissen«, erzählt Uwe Haas. So gab es Aufnahmen der damaligen »Klopapier-Challenge« oder von Technik- und Kraftübungen – bevorzugt zuhause im Wohnzimmer oder dem heimischen Fitnessstudio. »Das haben wir drei Monate durchgezogen. Danach wurde auch noch Online-Training vom DFB angeboten«, so Uwe Haas. Dann kam wie aus heiterem Himmel der Aufruf zur Challenge mit dem Einschicken von Videos.

Dazu ließen sich die Verantwortlichen der SGM nicht

zwei Mal bitten: Nicht weniger als 155 Videos wurden eingeschickt – der Vorsprung gegenüber anderen Vereinen konnte also genutzt werden.

Einige Zeit später kam die freudige Nachricht, dass die SGM Hardt/Lauterbach gewonnen habe. Als Belohnung gab es nun das Training mit WFV-Instructor Carsten Gaiser.

An diesem nahmen die aktuellen C-Jugendlichen teil, aber auch jene Spieler, die im Sommer zur B-Jugend aufgerückt sind. Als einziges Mädchen war Franziska Kunz mit

von der Partie, die mittlerweile den B-Mädchen angehört.

Auf seine Truppe ist Uwe Haas indes durchaus stolz. Er wird von den Trainern Rico Herzog und Andreas Lingner unterstützt. Der Kader umfasse 25 Spieler, mit der Trainingsbeteiligung sei er zufrieden, so Uwe Haas. Und auch der Start in die neue Saison verlief mit vier Punkten aus zwei Spielen verheißungsvoll. Vielleicht hat das Spezialtraining nun das Potenzial, noch einige Prozent mehr aus den jungen Kickern herauszuholen.