

IN QUARANTÄNE

Zuhören

Vor Dienstantritt bei dieser Zeitung Anfang März hatte ich noch einmal meinen Mobilfunkvertrag angepasst. Diese Maßnahme fußte ursprünglich darauf, dass ich als Berufspendler noch mehr auf Handy-Gespräche über die Freisprechanlage im Auto angewiesen sein würde. War nicht ganz falsch, die Annahme. Noch mehr als auf vier Rädern nutze ich mein Handy aber nun in den heimischen vier Wänden – und das nicht mal ausschließlich wegen des Homeoffice. Nein, statt Rudelgucken in der Kneipe oder Fußballtraining regiert nach Feierabend der glühende Draht, sei es nach Kiel, Hamburg oder Stuttgart. Plötzlich scheint so viel Zeit vorhanden, um sich langjährigen Freunden zu widmen, die man vielleicht zweimal im Jahr sieht, aber deswegen nicht minder schätzt. Es erhärtet sich der Eindruck, dass wir wieder dahinkommen, aufmerksam zuzuhören und uns auch ausgiebiger mitzuteilen. Und es drängt sich die Frage auf, warum man in der jüngeren Vergangenheit lieblose WhatsApp-Nachrichten und Voicemails dem doch im Grunde so banalen Schritt, eine Nummer herauszusuchen und einzutippen, vorgezogen hat. Wo sind noch im Februar die Stunden hingeflogen, die ich jetzt dazu nutze, um mich bei meinen Leuten auf den neuesten Stand zu bringen? Die Antwort darauf muss vermutlich die Zeit nach der Krise geben. Eine Zeit, in der die Phrase „Das müssten wir häufiger machen“ am Ende des Telefonats hoffentlich den Status einer Floskel ablegt.

Christian Halling

„X-Beine“ sind verboten

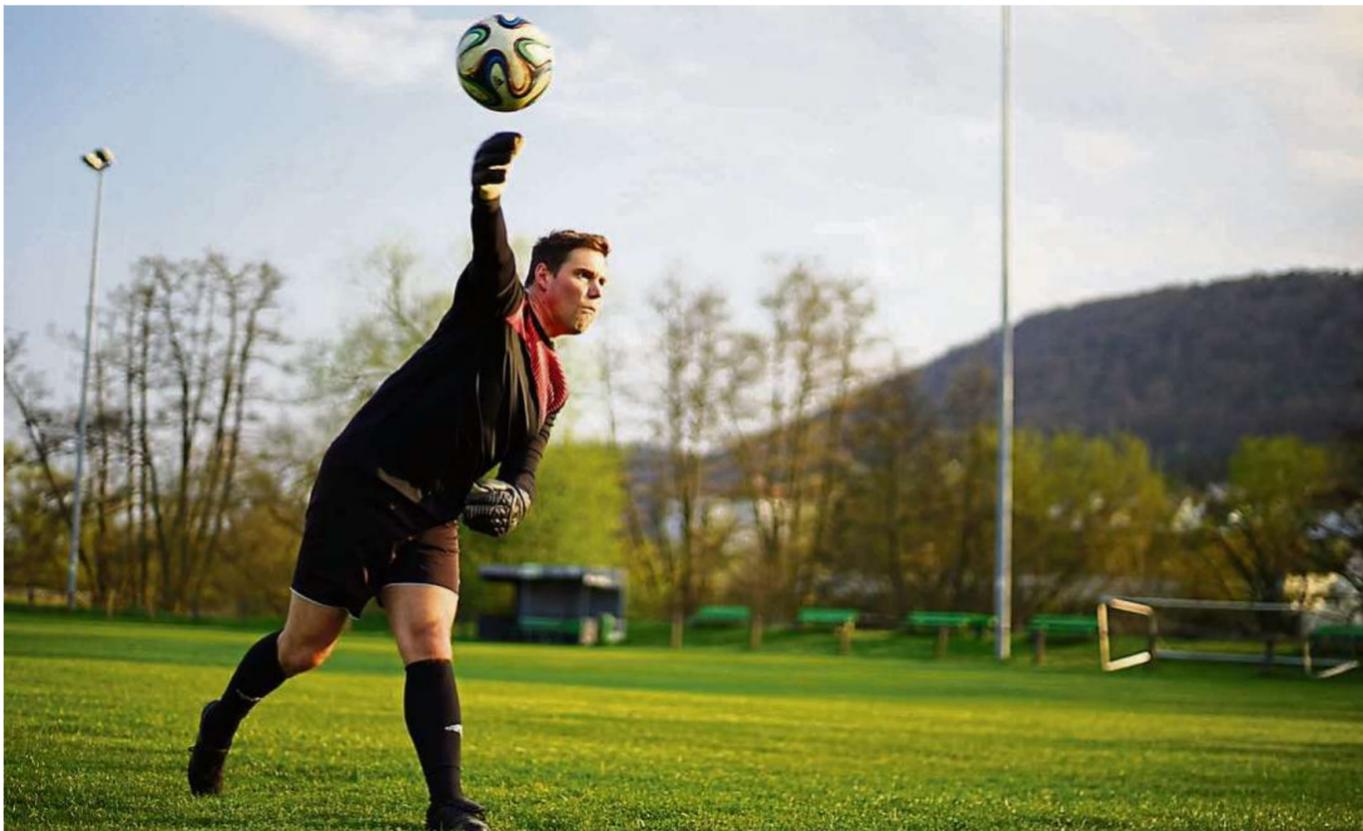
Wochenende! Wie schön, dass ich Ihnen auch heute wieder eine Übung präsentieren darf. Heute widmen wir uns der Wirbelsäule.

Öffnen Sie Ihre Beine etwa hüftbreit. Beugen Sie diese und legen Ihre Hände auf die Oberschenkel. Da die Übung auch nicht so sehr lange dauern wird, dürfen Sie gerne auch die Beine etwas tiefer beugen.



Bevor Sie starten, schauen Sie bitte nach, dass sich Ihre Knie in etwa senkrecht über den Füßen befinden. Bitte keine „X-Beine“ machen! Sie bleiben während der gesamten Übungsdauer von etwa 90 Sekunden in dieser Position. Machen Sie nun Ihren Rücken rund (Katzenbuckel), danach strecken Sie den Rücken durch, so weit es geht und legen den Kopf in den Nacken (Hohlkreuz). Diese beiden Positionen wiederholen Sie wechselweise. Führen Sie die Bewegungen bewusst aus und so dass Sie die Positionen deutlich spüren. Bemerken Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule? Genießen Sie Ihre Beweglichkeit! Es ist doch wunderbar, dass wir Menschen so beweglich sind. Es ist eine der besten Rückenübungen, die ich kenne. Meist wird sie auf der Matte ausgeführt. Hier haben Sie eine „To-Go“-Variante. Ich wünsche ich Ihnen ein entspanntes Wochenende. Bleiben Sie gesund. Wenn Sie mögen, sehen wir uns am Montag wieder.

Ihre Carmen Dikomeit



Der Keeper als erster Aufbauspieler, das moderne Torwartspiel beginnt mit einem dynamischen, präzisen Abwurf, wie ihn hier Steven Schmelter präsentiert. Foto: Christoph Heuser

Torwarttraining ist keine Hexerei

Ein spezielles Übungsprogramm für die Keeper gilt heute auch im Amateurfußball als absolutes Muss

Von Christoph Heuser

MARBURG-BIEDENKOPF. Der junge Wolfgang Ernst, seinerzeit noch 43 Jahre alt, klappert mit einem Stapel DIN-A4-Blättern die Vereinsheime der Schwalm-Eder-Region ab und klebt an jeden Sportplatz-Schaukasten seinen Aushang. Die Gestaltung des Papiers ist selbst made und aus heutiger Sicht nostalgisch, gemessen an den Möglichkeiten mit Windows 3.11 und Microsoft Works aber beachtlich.

Überschrieben mit „Torwart-Training!“ und dem Angebot „Ich komme zu Eurem Verein!“ will der gebürtige Pfälzer auf sich aufmerksam machen. Es ist Marketing in eigener Sache, in einer Zeit, in der fast niemand ein Handy besitzt und das Internet nicht nur Neuland war, sondern viele noch nicht mal wissen, dass es das überhaupt gibt. Wir reden über das Jahr 1996. Und so etwas wie Torwart-Training war bloß hochklassigen Akteuren vorbehalten.

„Ich war bestimmt einer der Ersten, der das ernstgenommen hat“, sagt der frühere Oberliga-Torwart des VfB Schrecksbach und des SC Neukirchen, „die entscheidende Position ist der Torwart“. Und so beginnt er, drei bis viermal die Woche bei kleineren Vereinen die Keeper zu trainieren.

24 Jahre später ist die Situation eine andere. Man kann davon ausgehen, dass jeder Verein ab der Verbandsliga aufwärts einen Torwart-Trainer engagiert. „Mittlerweile ist das üblich“, meint Sascha Nahrgang, sportlicher Leiter bei den Sportfreunden Blau-Gelb Marburg, „der Schwerpunkt hat sich enorm verschoben, das Individualtraining wird immer wichtiger“. Mit Alessandro Casella haben die Sportfreunde sogar einen lizenzierten Trai-

ner an Bord. Der langjährige Keeper des FC Ederbergland besitzt die B-Lizenz als Trainer und die A-Lizenz als Torwart-Trainer. Der 38-Jährige weiß, warum ein spezielles Programm wichtiger denn je ist. „Durch das offensive Spiel, Pressing und Gegenpressing, hat sich das Torwartspiel komplett geändert.“ Manuel Neuer habe Geschichte geschrieben durch seine Interpretation der Position. „Dadurch entstehen Situationen, die ohne besonderes Training schwierig abzusehen sind.“

Einen Haken hat die Sache für Blau-Gelb. „Mein Hauptaugenmerk liegt auf der U15-Hessenauswahl, bei der ich Torwart-Trainer bin.“ Nach einem Auswahlverfahren hat sich Casella gegen andere Bewerber durchgesetzt und ist „natürlich auch stolz darauf“. Im Sommer stünde der Länderpokal in Duisburg an, dem Casella schon entgegenfiebert. Weitere Anfragen werden abgeblockt. „Das ist aber auch klar kommuniziert, bei Marburg trainiere ich aus alter Verbundenheit zu Mirko Gut und Jan Eberling.“

Vermutlich also kein Dauerzustand. Doch für Sascha Nahrgang ist ein Torwart-Trainer ein absolutes Muss, „es ist extrem schwierig, einen qualitativ guten zu finden“. Drei Namen fallen ihm ein: Alessandro Casella, Thomas Halbrucker und Steven Schmelter. Letzterer war unter Nahrgang sogar in der A-Liga beim FV Wehrda als Torwart-Trainer engagiert.

Allerdings ist das in den Ligen auf Kreisebene noch immer eine Ausnahme. Thorsten Theis ist eine solche Ausnahme. Er ist trainiert die Torhüter bei der SG Silberg/Eisenhausen in der Kreisoberliga und ist gleichzeitig Trainer der zweiten Mannschaft. „Die Torleute

sind auf den Vorstand zugegangen und haben es zur Bedingung gemacht, dass sie einen eigenen Trainer erhalten“, erinnert er sich. Er selbst habe auch bei seinen vorherigen Stationen als Cheftrainer immer darauf geachtet, „dass sich jemand um die Tormänner kümmert“. Es müsse nicht zwingend ein ehemaliger Torwart sein, auch wenn es von Vorteil wäre. „Sehr lehrreich“ seien die vom Hessischen Fußball-Verband angebotenen Lehrgänge: „Da nimmt man viel mit. Nicht nur das Wissen, sondern auch die Art, wie man es vermittelt.“

Die Torwart-Trainer-Ausbildung ist vom DFB geregelt und umfasst grundsätzlich drei Stufen. Die erste Stufe wird in den Landesverbänden angeboten. „Dieser Lehrgang dauert eine Woche, wir bieten ihn zweimal im Jahr an“, erklärt Verbandssportlehrer Dirk Reimöller, „das ist aber keine Lizenz, sondern ein Zertifikat“. Beide diesjährigen Kurse sind bereits ausgebucht. Seit acht Jahren gibt es diese Lehrgänge in Hessen.

Die steigende Nachfrage will Reimöller nicht alleine am Torwart-Trainer festmachen: „Überhaupt spielen Spezialtrainer eine immer größere Rolle, vor allem in den Akademien, das ist auch so vorgegeben.“

Flyer verteilen wie einst Wolfgang Ernst muss ein Torwart-Trainer heute jedenfalls nicht mehr. Auf Nachfrage verrät Steven Schmelter, dass er „einige“ Anfragen erhält, „teilweise auch von exotischen Vereinen, bei denen ich nicht weiß, wo die meine Nummer herhaben“. Ohnehin kommt nicht viel infrage. Als Außendienstmitarbeiter ist der 29-Jährige während der gesamten Woche unterwegs, außerdem gibt's im Privaten einen Doppelpack: Im Mai

läuten die Glocken, einen Monat später kommt der Nachwuchs.

Eingestiegen als Torwart-Trainer ist Schmelter im Herbst 2014 beim VfB Marburg, wo er an insgesamt drei Tagen pro Woche von der D-Jugend aufwärts alle Keeper trainierte. „Am Anfang habe ich bei YouTube nach Übungen gesucht“, gesteht Schmelter lachend. Er habe sich immer mehr mit der Sache auseinandergesetzt, Ideen verworfen, weiterentwickelt und Buch geführt.

„Ich möchte immer einen roten Faden haben, keine willkürlichen Sachen machen.“ Neben der stetigen Wiederholung der Basics sollten die Einheiten aufeinander aufbauen.

Entscheidend sei die Regelmäßigkeit im Training. „am besten jede Woche eine 90-Minuten-Einheit“. Von 2012 bis 2016 stand Schmelter beim TSV Korbach im Tor und erhielt in jeder Trainingseinheit ein gesondertes Programm. „Das macht sich deutlich bemerkbar, über die Regelmäßigkeit kommt die Konstanz und langfristig auch eine Leistungssteigerung.“

Seinen ersten Individualtrainer hatte Schmelter übrigens in der B-Jugend des 1. FC Schwalmstadt. Wer war es? Na, klar. Wolfgang Ernst.

Heute ist Wolfgang Ernst 67 Jahre alt und war vor Kurzem noch im Trainerstab bei Eintracht Stadtallendorf in der Regionalliga und beim SV Bauerbach. Aktuell gibt er Einheiten beim Hessenligisten SG Barockstadt, „aber langsam werde ich müde“. Er wünscht sich, dass alle Torwarte regelmäßig ein eigenes Training bekommen und ermutigt dazu auch andere, die nicht selber zwischen den Pfosten standen: „Das ist keine Hexerei, das Wichtigste ist die Beschäftigung und die Wertschätzung.“



Ich war bestimmt einer der Ersten, der das ernstgenommen hat: die entscheidende Position ist der Torwart

Wolfgang Ernst, ehemaliger Oberliga-Torwart und Torwarttrainer-Pionier



Da nimmt man viel mit. Nicht nur das Wissen, sondern auch die Art, wie man es vermittelt.

Thorsten Theis, Torwarttrainer der SG Silberg/Eisenhausen, über Lehrgänge des Hessischen Fußball-Verbands

RSG sagt „Pfungstpreis von Dautphe“ ab

DAUTHPHETAL (jpk). Am Mittwoch haben Bundeskanzlerin Angela Merkel und die Ministerpräsidenten in ihrer Konferenz beschlossen, alle Großveranstaltungen bis zum 31. August zu verbieten. Am selben Tag hat die Radsportgemeinschaft Buchenau ihr für den 1. Juni geplantes Pfungstrennen abgesagt – allerdings unabhängig von der jüngsten Vorgabe der Bundesregierung.

„Wir wollen uns gar nicht zu den Großveranstaltungen zählen“, stellt der RSG-Vorsitzende Roland Wagner diesbezüglich fest und verweist darauf, dass bei der Konferenz nicht festgelegt wurde, ab welcher Teilnehmerzahl ein Event als solche gilt. „Die gehen wohl von 1000 Leuten aus“, mutmaßt Wagner.

Die allerdings hätten am Pfungstmontag beim „Pfungstpreis von Dautphe“ schon zusammenkommen können, gesteht der Vereinsvorsitzende. Ähnliche Besucherzahlen hatten sich die Verantwortlichen bei ihrer Überlegung, den Start- und Zielbereich wieder von der Dautpher Höhe in den Ortskern zwischen Bürgerhaus und Park zu verlegen, jedenfalls erhofft. Dort herrschte bei der Wiederbelebung des Traditionrennens Anfang des Jahrtausends Volksfeststimmung, die in den Jahren danach auf dem Areal an der Bundesstraße kaum einmal aufkommen wollte – egal wie hochklassig die vorbeirauschenden Radcracks auch sein mochten.

Volle Konzentration auf eine „gute RTF im September“

Doch genau hier öffnete sich für die RSG die Zwickmühle. „Wenn die Kontaktsperre bis Pfungsten aufgehoben wird, hätten uns die Leute bei gutem Wetter vielleicht überannt, aber wenn nicht, wäre kein Mensch gekommen“, so Roland Wagner. Beim Blick in den Rennkalender des Bundes Deutscher Radfahrer, in dem rund um den Termin am 1. Juni fast alle Rennen abgesagt sind, entschied sich der Vorstand, „die Reißleine zu ziehen“. Schließlich sei die Annahme, dass das Rennen tatsächlich ausgetragen werden darf, in Anbetracht der Entwicklung der Corona-Krise „sehr unrealistisch“, meint der RSG-Boss. „Und wir wollen jetzt nicht noch große Energien in die Organisation stecken und dann kurzfristig absagen müssen“. Zudem vermeide man mit der frühzeitigen Entscheidung natürlich auch Kosten.

„Dann haben wir halt mal ein Jahr ohne Rennen“, so das Resümee Roland Wagners. „Wir konzentrieren uns nun mit all unserer Manpower darauf, dass wir im September eine gute Rad-Touristik-Fahrt haben. Und wir werden auch mehr Aktivitäten zur Stärkung des Vereinslebens entfalten.“

SpVgg Leusel trennt sich von Trainer Caliskan

LEUSEL (vol). Fußball-Gruppenligisten SpVgg Leusel hat sich am Donnerstagabend völlig überraschend von Erfolgstrainer Ertac Caliskan getrennt. Siebeneinhalb Jahre war der heute 46-Jährige bei den Grün-Weißen tätig, mit denen er in der Saison 2016/2017 die Meisterschaft der Kreisoberliga Süd feierte. Der in Kirchhain lebende Coach, dessen Vertragsverlängerung eigentlich als beschlossene Sache galt, bestätigte am Freitag die Trennung, wollte sich zu den Hintergründen aber nicht äußern.

TORWART-TRAINING!

Ruft mich an: Telefon: 0171 12345678

Ich komme zu Eurem Verein!

Wolfgang Ernst

Hallo Vereinsvorsitzende und Trainer (in der Schwalm und näheren Umgebung),

... mit dem obigen Aufruf mache ich Ihrem Verein und Ihnen als Trainer, das Angebot einer speziellen Torwartschulung Ihres Torhüters bzw. Ihrer Torhüter.

Dieses Training wird auf Ihrem Sportgelände, zu den von Ihnen gewünschten Zeiten (von Dienstag bis Freitag ab 17.30 Uhr), durchgeführt.

Die für Sie anfallenden Kosten belaufen sich ausschließlich auf eine Fahrtkostenerstattung von 0,50 DM pro km für meine Person.

Auf die Trainingsarbeit mit Ihrem Torhüter freut sich Ihr

Wolfgang Ernst
Borngasse 7
34637 Schrecksbach-Röllshausen