



„Wir wollen den Erfolg von Augsburg 2011 wiederholen...“

VBFK-Kaderlehrgang 2013 in Lauf

Am 07. April 2013 lud die VBFK ihre Auswahlspielerinnen und Auswahlspieler zu einem ganztägigen Kaderlehrgang nach Lauf ein. Im Mittelpunkt standen Schulung und Vorbereitung auf große Events, insbesondere auf die im Juni anstehende 4. Europameisterschaft in Freiburg. Geleitet wurde die Veranstaltung durch das fachkundige Trainerteam Rudolf Werner und Roland Schiffner sowie Sportdirektor Harry Richter.

Ein derartiger Lehrgang wurde erstmals vor zwei Jahren als Vorbereitung auf die 3. Europameisterschaft in Augsburg ins Leben gerufen. Lohn für die Mühen und Anstrengungen war damals der Gewinn aller vier Goldmedaillen in den Mannschafts- und Einzeldisziplinen. Aufgrund der positiven Erfahrungen wurde bei der VBFK-Gesamtvorstandssitzung im Frühjahr eine erneute Durchführung befürwortet. Auch von Seiten der Keglerinnen und Kegler bestand erneut großes Interesse, zumal fast alle Nominierten unmittelbar bei der Delegiertenversammlung bereits ihre Teilnahme bei der Schulungsmaßnahme zusagten. Für die ganztägige Veranstaltung, die beim TSV Lauf stattfand, konnte man wie schon vor zwei Jahren Rudolf Werner als Referenten gewinnen. Roland Schiffner stellte sich als Trainer und Berater zur Verfügung. Desweiteren waren mit Sportdirektor Harry Richter sowie den beiden Sportwarten Marion Gloßner-Fuchs und Michael Gruber weitere VBFK-Funktionäre vor Ort, um sich ein umfassendes Bild von den anwesenden Keglerinnen und Kegler zu verschaffen.



### *Experte in der Ausbildung*

*Rudolf Werner stammt aus Kempten und war zwei Jahrzehnte als Fachreferent in der Aus- und Weiterbildung von Trainern und Betreuern im Bayerischen Sportkegler-Verband BSKV tätig. Bereits in jungen Jahren schlug er die Trainerlaufbahn ein und arbeitete vertieft wissenschaftlich orientiert. In seiner aktiven Zeit spielte der Allgäuer erfolgreich in der Junioren-Nationalmannschaft, in der Bayernliga sowie in der 2. Bundesliga, wo er sich in einschlägigen Kegelkreisen einen hervorragenden Namen machte.*

Der Einladung waren 23 Frauen und Männer aus der aktuellen Bayernauswahl gefolgt. Innerhalb der nominierten Aktiven waren neben altbewährten Kräften auch einige neue Gesichter anzutreffen. Insbesondere unter den Reihen der EM-Einzelspieler schafften es sieben Neulinge, sich für die Teilnahme in Freiburg zu empfehlen. Kein Wunder, denn als Auswahlkriterium entschieden hier ausschließlich Top-Ten-Platzierungen bei der Bayerischen bzw. Deutschen Meisterschaft.



***„Wir vertreten den LV Bayern beim Länderpokal und der Europameisterschaft!“***

***Alle Teilnehmer des Kaderlehrgangs erfüllten die geforderten Voraussetzungen. Die überregionale Schnittliste wurde als maßgebliches Kriterium bei den beiden Mannschaftswettbewerben herangezogen. Für einen möglichen Start bei der Europameisterschaft im Einzel musste es schon eine Platzierung unter den besten Zehn der Bayerischen und/oder Deutschen Meisterschaft sein.***

Nach einer Vorstellungsrunde ging es gleich mitten in einen theoretischen Teil zum Thema „Wettkampfvorbereitung“. Rudolf Werner zeigte dazu die Bedeutung grundlegender Faktoren wie Gesundheit und körperlicher Fitness auf. In diesem Zusammenhang berichtete er von eigenen Erfahrungen und gab alltagstaugliche Tipps an seine Zuhörer weiter. „Wichtig ist ein planvolles Vorgehen. Wenn man kein Konzept hat, steht der Erfolg in Frage“, so der Fachmann. Er erläuterte an Beispielen, wie man Trainingsreize richtig und gezielt setzt. Auch Ausreden wie „Jetzt ist es schon zu spät für eine sinnvolle Vorbereitung!“ wurden entkräftet: „In der verbleibenden Zeit bis zum ersten Einsatz beim Länderpokal kann durch umgehende Maßnahmen noch viel erreicht werden! Neben Kegel- und überfachlichem Training sollten aber auch mentale Techniken auf dem Programm stehen. Dieser Punkt wird leider häufig unterschätzt.“



***„Nur wer fit ist, kommt ans Ziel!“***

***Dass beim Kegeln auch allgemeine Fitness von Vorteil ist, dürfte sich inzwischen herumgesprochen haben. Um den momentanen Ist-Zustand der Teilnehmer in Erfahrung zu bringen, hatten sich die Verantwortlichen eine besondere Überraschung ausgedacht: In der Turnhalle war ein Zirkeltraining mit 13 Stationen vorbereitet. In 30 Sekunden sollten mit Unterstützung eines Partners verschiedene Übungen so oft wie möglich wiederholt werden.***

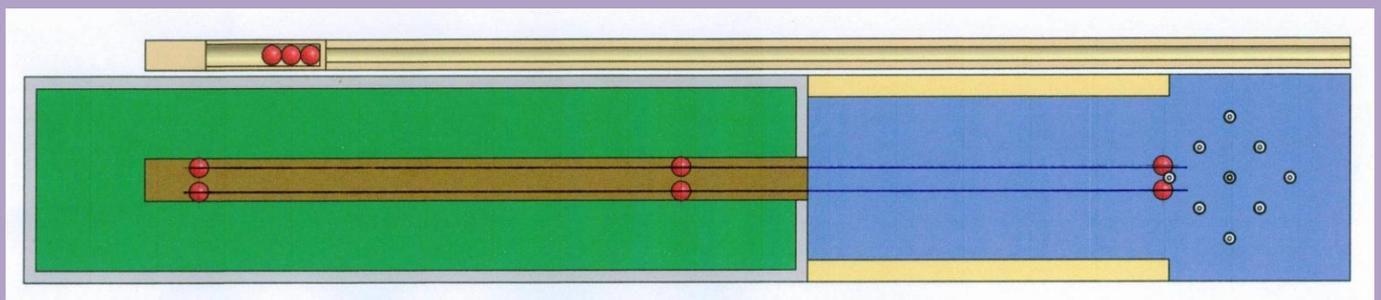


**Und wer dann immer noch nicht genug hatte, konnte sich bei einer Partie Sitzfußball austoben. Wie gut, dass schon das Mittagessen auf die ausgehungerten Sportler wartete...**

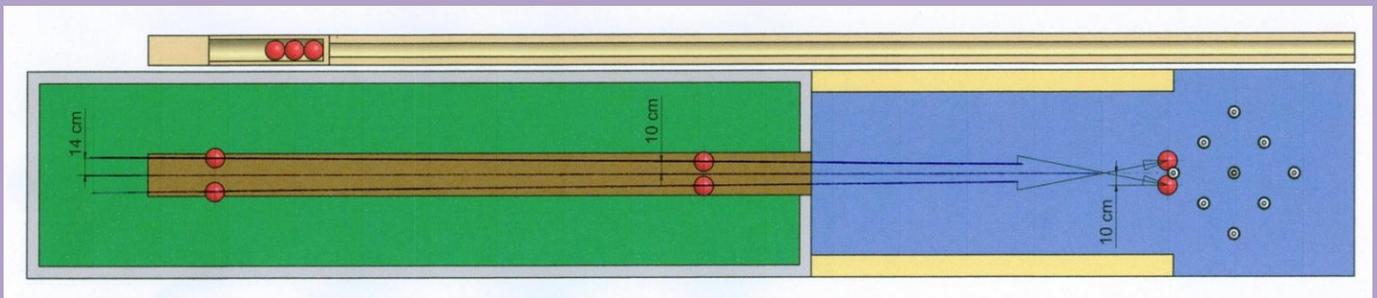
Im Anschluss an die Mittagspause galt es, etliche organisatorische Dinge wie die Abfrage des Zimmerbedarfs oder der Kleidergrößen zu klären. Harry Richter informierte danach umfassend zu den Rahmenbedingungen der beiden Veranstaltungen: „Besonders am Herzen liegen mir die Teambesprechungen, die jeweils am Vormittag vor den beiden Wettbewerben stattfinden. Erst hier wird zudem definitiv festgelegt, welche Keglerinnen und Kegler aus dem Bayernkader nun tatsächlich zum Einsatz kommen!“ Dahinter stecke die taktische Überlegung, dass eine funktionierende Mannschaft aus wesentlich mehr als sechs Aktiven bestehe. Außerdem gäbe es wesentlich mehr Handlungsperspektiven, wenn man auf vollwertige Ergänzungsspieler zurückgreifen könne. Diese Entscheidung kam allen Anwesenden entgegen, da so auch keine Vorauswahl getroffen wurde und jeder mit einem möglichen Einsatz rechnen darf.

Für den praktischen Kegelteil ging es am Nachmittag auf die 4-Bahnen-Anlage. Inhalt konnte natürlich nicht die Sichtung und Verbesserung des eigenen Spiels sein. Mit ihren erbrachten Leistungen hatten alle Teilnehmer im Vorfeld bewiesen, dass hier nur unwesentlicher Handlungsbedarf bestand. Mit der Vorstellung zweier Varianten wollte Rudolf Werner den fortgeschrittenen Keglerinnen und Keglern eine Möglichkeit an die Hand geben, wenn das Spiel in die Vollen nicht den erwünschten Erfolg zeigt: das Parallelspiel sowie das extreme Diagonalspiel.

Zunächst noch etwas ungewohnt, stellte man sich in Gruppen zielstrebig der Aufgabe. Um schneller Fortschritte zu erzielen, wurden Matten mit Öffnungen aufgehängt, durch welche die Kugeln gespielt werden mussten. Nach einigen Versuchen hatten viele den Dreh heraus. Trotzdem warnte Rudolf Werner davor: „Beide Varianten dürfen nicht ohne ausgiebiges vorheriges Training im Wettkampf zur Anwendung kommen! Sie sind aber dann echte Alternativen, wenn es einmal nicht wie gewohnt läuft!“



**Beim Parallelspiel wird die Grundstellung um etwa 10 cm in Richtung der gewünschten Spielgasse verschoben. Der Überspielpunkt muss ebenfalls entsprechend verlagert werden. Die Kugellauflinie verläuft parallel zur Auflagebohle.**



*Beim extremen Diagonalspiel wird die Grundstellung um etwa 10 cm entgegen der gewünschten Spielgasse verschoben. Der Überspielpunkt muss ebenfalls entsprechend verlagert werden. Die Kugelauflinie verläuft schräg zur Auflagebohle.*



*Matte mit Loch als Hilfe für den richtigen Überspielpunkt*



*Ungewohntes Spiel mit guten Erfolgsaussichten*

Beim Abschlussgespräch gab es von den Verantwortlichen noch lobende Worte. Insgesamt fiel die Bilanz zum 2. VBFK-Kadertreffen von allen Seiten sehr positiv aus, wie sowohl die Äußerungen als auch die schriftlichen Rückmeldungen in Form eines Fragebogens zeigten.

Nun gilt es für alle Beteiligten, ihr Können beim Länderpokal und bei der Europameisterschaft unter Beweis zu stellen. Sicherlich dürfen wir nach dieser grandiosen Vorstellung in Lauf Großes erwarten...

**Markus Berger, Referent für Öffentlichkeitsarbeit**



*„Die überragenden Ergebnisse in der Turnhalle haben mich sehr überrascht. Ihr wart sehr engagiert und motiviert dabei!“*



*„Meine Eindrücke sind sehr positiv, teilweise überwältigend. Einige Teilnehmer haben mich regelrecht überrascht...“*



*„Ich bin nicht allzu sehr überrascht, aber nicht minder begeistert! Ich hatte dieses Engagement so erwartet und es ist so passiert!“*