



Die Damen der SGSW arbeiten trotz Hitze eifrig auf den Rundenstart hin

Trotz der tropischen Temperaturen treiben die Damen der SG Stutensee-Weingarten die Vorbereitung auf die kommende Saison mit großen Eifer voran. Die Trainer Peter Nagel und Jürgen Kühn haben in diesem Jahr in die Trickkiste gegriffen und haben einen neuen Weg mit ihren Mädels eingeschlagen.

Neu ist vor allen Dingen, dass die Damen aus dem Badenliga-Team, die 2. Mannschaft sowie die Spielerinnen aus der A-Jugend die Strapazen gemeinsam auf sich nehmen. Jürgen Kühn sieht darin vor allem einen Vorteil: „Im Verlaufe der Saison werden die Spielerinnen aus dem Jugendteam immer wieder Einsätze in den beiden Damenmannschaften erhalten. Es ist aber auch anzunehmen, dass Akteurinnen aus dem zweiten Team schon mal in der Badenliga aushelfen werden. Aus einer gemeinsamen Vorbereitung werden sich die Mädels dann schon kennen und werden keine Eingewöhnungszeit benötigen.“

Nach Peter Nagel wird dies auch Einfluss auf den gesamten Spielbetrieb nehmen, wenn „wir in der Vorbereitung die gleichen Grundlagen in allen drei Teams schaffen, vor allem was die Athletik, Technik und Taktik betrifft.“

Neu für die Damen ist die Tatsache, dass sie in diesem Jahr das erste Mal mit einem professionellen Athletiktrainer zusammen arbeiten dürfen. Die Verantwortlichen Nagel und Kühn haben sich entschieden für diesen wichtigen Bereich die Erfahrung von Marco Geier in Anspruch zu nehmen.

Marco Geier ist 49 Jahre alt und stammt aus Friedrichsthal und ist hauptberuflich Trainer für verschiedene Sportarten auf fast allen Leveln. Für seine Arbeit ist es wichtig, dass die Grundstrukturen und die Bewegungsmuster in fast allen Disziplinen gleich sind, so dass er sich nicht groß umstellen muss. Der größte Unterschied liegt wohl in der Belastung der Athleten, was die Dauer angeht und die Möglichkeit der Erholung.

Basketballer, Fußballer und Handballer haben viele ähnliche Bewegungen, so dass im

Grundlagentraining kaum Differenzen auftauchen. Seine oberste Prämisse ist aber immer die Gesundheit der Athleten. „Wenn wir den Athleten gesund haben, kann er am Trainingsbetrieb teilnehmen und wird sich dann weiterentwickeln.“ Wichtig ist für ihn dabei auch, dass die Sportler außerhalb vom Handball ja auch ein Leben haben, in dem sie gefordert werden.



Die Mädels arbeiten trotz tropischer Temperaturen konzentriert mit (Foto: cls)

Marco ist von der Einstellung der SG Damen angetan, die mit sehr großem Eifer seine Aufgaben annehmen und sich bemühen, sich ständig weiter zu entwickeln. „Hier spürt man die gute Zusammenarbeit untereinander und auch den Einfluss der Trainer.“ Vorteilhaft wirkt sich bei den Mädels auch aus, dass sie alle noch sehr jung sind. Sie erholen sich sehr schnell und ermöglichen so eine hohe Trainingsintensität. Marco Geier sieht sich bei der SGSW als „kleines Puzzleteil“ im Trainerteam. „Die Hauptverantwortung haben Peter Nagel und Jürgen Kühn. Ich kümmere mich um das Athletiktraining, aber die beiden Trainer müssen beobachten, wie sich ihre Damen entwickeln, wie sich meine Arbeit im Spiel niederschlägt,“ erläutert der erfahrene Trainer. Marco sieht dann einen Erfolg in seiner Arbeit, wenn es ihm gelingt, die Mädels gesund und fit über die ganze Runde im Einsatz zu halten.

Die Damen der SGSW arbeiten trotz Hitze eifrig auf den Rundenstart
hin



Das Abschlussgespräch mit den Trainern gehört mit zum Programm (Foto: cls)

Für die Damenteam der SGSW bilden die ersten drei Wochen der Sommerferien ein Training unter erschwerten Bedingungen, denn in dieser Phase stehen keine Hallen zur Verfügung, so dass Peter Nagel andere Schwerpunkte setzen muss. Der Schwerpunkt Mannschaftstaktik und die technische Schulung werden dann in der Phase verstärkt in Angriff genommen, wenn wieder Einheiten in der Halle möglich sind.