

## Fast 40 Jugendliche schinden sich für die nächste Saison

*Der weibliche Volleyball-Nachwuchs der DJK Ursensollen und der VG Sulzbach-Rosenberg verbringt zusammen drei Tage in Titting!*

(bhi) Nach den langen Sommerferien und der damit verbundenen Trainingspause kam das Trainingslager, das Tanja Scherer mit ihren fleißigen Helfern im oberbayerischen Titting (nahe Eichstätt) organisiert hatte, gerade recht, um mit neuem Schwung und vielfältigen Trainingsinhalten die Grundlagen für die in Kürze startende Saison der Volleyballer zu legen.

Vier Trainer und mehrere Betreuer waren mit fast 40 Mädchen aus den Altersklassen der U12 bis zur U16 in den kleinen Markt nahe der A9 gereist. Bereits am Freitag fand zum Auftakt eine intensive Trainingseinheit statt, bei der es vor allem um die Ballbehandlung und das Sichern der Grundtechniken ging. Mit vielfältigen spielerischen Übungsformen war schnell der Muff der Ferien vertrieben und die Volleyballerinnen zeigten großen Einsatz im Kampf mi- und gegeneinander. Ohne große Probleme wurden kunterbunte Teams gebildet und ein Außenstehender hätte wohl nichts so ohne Weiteres erkannt, dass sich die Spielerinnen aus dem Kader von zwei Vereinen zusammensetzten. Nach einem leckeren Abendessen in einem nahe gelegenen Gasthaus griffen die Mädels bei der Rückkehr in die Halle sofort wieder zu ihrem Spielgerät und bemühten sich eifrig, die Inhalte des Nachmittags anzuwenden. Trotz der großen Müdigkeit dauerte es allerdings einige Zeit, bis sich alle in das Reich der Träume verabschiedet hatten.

Entsprechend müde krabbelten die Sportlerinnen am nächsten Morgen aus ihren Betten, doch der verpflichtende Morgenlauf bei kühlen 7 Grad und Nieselregen ließ den Schlafmützen keine Chance und tapfer kämpften sich alle über die gut vier Kilometer lange Strecke, bevor sie bei einem ausgiebigen Frühstück ihre Kräfte wieder auffüllen konnten. Punkt Zehn ging es weiter mit zunehmend spielnahen und taktischen Inhalten, die vor allem die Konzentration forderten. Parallel bauten die Trainer aber immer wieder Belastungsspitzen ein, die für die nötige Wettkampfhärte sorgten. Pünktlich zum nachmittäglichen Highlight, dem Besuch im Klettergarten Beilngries, besserte sich das Wetter und es blitze sogar hier und da die Sonne durch. In kleinen Seilschaften bezwangen die Jugendlichen zuerst den inneren Schweinehund und in der Folge auch die verschiedenen Parcours bis hin zum Piratensprung – ein Sprung ins Nichts von einer etwa pizzagroßen Plattform in gut 12 Metern Höhe!

Randvoll mit frischem Selbstvertrauen und jeder Menge Teamgeist stärkte man sich in der naheliegenden Pizzeria, wo gefühlt Unmengen von Nudeln und Pizza verdrückt wurden – so ein Nachmittag im Klettergarten macht richtig hungrig! Wer nun dachte, an diesem Abend wären alle frühzeitig hundemüde ins Bett gefallen, der sah sich getäuscht, denn die Energie einer Horde junger Mädels sollte man nie unterschätzen!

Ehe man sich versah, war schon der letzte Tag angebrochen, doch natürlich nicht ohne den obligatorischen Morgenlauf (mit noch müderen Teilnehmern!) und der abschließenden zwei-stündigen Trainingseinheit. Diese stand ganz unter dem Motto „Spielen, spielen, spielen“, wobei sich das leichter liest, als es sich in Wirklichkeit nach den zwei kräfte- und schlafraubenden Tagen gestaltete. Einigen sah man förmlich an, wie sehr sie das finale Duschen und die geruhsame Heimfahrt entgegensehnten, was aber nichts an ihrem Einsatz beim Training änderte.

Ein besonderer Dank gilt neben den Gastgebern vom DJK Titting, den beiden Vereinen, die diese Maßnahme großzügig unterstützen und natürlich den unermüdlichen Helfern, die mit ihrem Wirken die Leistungsfähigkeit der Kinder und einen reibungslosen Ablauf sicherstellen. Es ist sicher nicht übertrieben, wenn man zum Schluss feststellt, dass alle schon nächsten Jahr entgegenfiebern!

Das Bild zeigt die gesamte Trainingsgruppe mit den Trainern, Betreuern und natürlich den ganzen Jugendlichen.

Foto: Bernhard Hirsch