

Freitag, 18. September 2015

## Neues Training, bewährte Zielsetzung

**Volleyball** Die Damen von Allianz MTV Stuttgart II haben einen anstrengenden Sommer verlebt. Von Tom Bloch

Am Samstag startet die Zweitligasaison in der 2. Bundesliga Süd. Das Team von Allianz MTV Stuttgart II tritt zum Auftakt um 19.30 Uhr beim VC Ofenbürg an. In der Stuttgarter Volleyball-Nachwuchsschmiede ist auf den ersten Blick vieles gleich geblieben. Dennoch gibt es einige Veränderungen.

**Das Trainerteam:** Trainer Johannes Koch ist in der Zwischenzeit auch Cheftrainer der MTV-Volleyballakademie geworden (die Nord-Rundschau berichtete). Für die Betreuung des Zweitligateams hat er Verstärkung bekommen. Thomas Ranner, sein einstiger Co-Trainer aus Zeiten beim SV Lohhof, ist ihm nach Stuttgart gefolgt. Der 27-jährige Mittelblocker hat gerade seine Erstliga-Karriere beendet, in der er zuletzt für den TSV Herrsching auflief. Ebenfalls aus dem Münchner Raum kommt Liane Weber. Die einstige Siebenkämpferin und jetzige Personal-Trainerin betreut die Mannschaft im athletischen Bereich.

**Die Vorbereitung:** Nach umfangreichen Analysen ging es den Sommer über regelmäßig rauf auf die Laufbahn am Kräherwald – und dort ans Eingemachte. „Nach einer gründlichen Bestandsaufnahme haben wir an Grundlagen gearbeitet, wie zum Beispiel, wie setze ich meinen Fuß richtig auf“, erklärt Liane Weber, nachdem sie die Mannschaft übernahm, die gerade ein vierwöchiges Ausdauerprogramm, zusammengestellt von Thomas Ranner, absolviert

hatte. Der Schwerpunkt lag dabei an der Verbesserung der Rumpfstabilität. „Da hatten wir ja in der Vergangenheit immer wieder Probleme“, weiß Trainer Koch. Nach wochenlangem intensiver Arbeit zieht Koch zufrieden Bilanz: „Sagen wir mal so. Es ging raus aus der Komfort-Zone. Wir haben an der Stresstoleranz gearbeitet“, sagt der 27-Jährige und schmunzelt. Teilweise sieben Einheiten pro Woche, drei Wochen lang unter Erstliga-Cheftrainer Guillermo Naranjo Hernández. Koch: „Er hat sich viel Zeit genommen und wir konnten unsere Philosophien austauschen.“

**„Sagen wir mal so: Wir haben an der Stresstoleranz gearbeitet.“**

Johannes Koch, Trainer von Allianz MTV Stuttgart II

**Die Entwicklung:** Regelmäßige Leistungstest zeigen es auf. Sowohl im Block als auch im Angriff erreichen die Spielerinnen im Schnitt Werte, die fast acht Zentimeter höher sind als vor dem Programm. Eine bessere Technik und das spezielle Training machen es möglich. „Wir haben hier die Möglichkeiten, hohe Trainingsumfänge zu fahren. Und die Mädels machen mit und geben Gas. Das macht unheimlich Spaß, deshalb freu ich mich riesig auf die neue Saison“, sagt Koch.

**Die Aufgabe:** Unter der Führung des Jugend-Cheftrainers sollen sich Nachwuchsspielerinnen entwickeln und verbessern. Die Übergangsprozesse in die höheren Mannschaften müssen leichter zu nehmende Hürden werden. Spielsysteme der Erstligamannschaft sollen schon in den unteren Klassen Standard werden. Koch wird dabei poetisch: „Das zarte Pflänzchen



Sieht aus wie Drill und ist vermutlich auch einer: Die einstige Siebenkämpferin Liane Weber (r.) ist neuer Athletik-Coach im Trainerteam von Allianz MTV Stuttgart II. Foto: Tom Bloch

der der Durchlässigkeit muss gefördert, gehegt und gepflegt werden.“ Parade-Beispiel ist derzeit Zuspülerin Julika Hoffmann. Die 17-jährige Jugendnationalspielerin ist gerade von der Drittliga-Mannschaft des Bundesstützpunkts in den Zweitliga-Kader gerutscht, hat aber genauso wie Nadia Jäckle so weit es ging die Vorbereitung des Erstligateams mitgemacht. Prompt wurde Hoffmann von Erstliga-Trainer Guillermo Naranjo Hernández als Ergänzungsspielerin in den Champions League-Kader aufgenommen.

**Das Saisonziel:** Platzierungen und Ergebnisse sind laut Koch eher unwichtig. Die Entwicklung der einzelnen Spielerinnen steht bei ihm im Vordergrund. In der vergangenen Saison erreichte sein Team den siebten Platz, bei Punktgleichheit mit dem Fünften VV Grimma. „Die Mannschaft hat

selbst beschlossen, dass sie sich daran messen möchte“, sagt Koch. „Also machen wir das so.“

**Zugänge:** Jennifer Böhrer, Julika Hoffmann, Lena Große Scharmann (alle Bundesstützpunkt-mannschaft), Nadine Hones (SWE Volley-Team Erfurt).

**Abgänge:** Valerie Wilk, Britta Schammer (beide Bundesstützpunkt-mannschaft), Katrin Fischer (Mutterschutz, rückt ins Teammanagement auf), Jacqueline Anderle (Studium Master-Arbeit), Alicia Schneider (Ausbildung).

**Kader: Zuspüler:** Alexandra Bura, Julika Hoffmann; **Außenangriff:** Eva-Maria Friedrich, Jasmin Belguendouz, Martha Deckers, Nadine Hones; **Mittelblock:** Nadia Jäckle, Jennifer Böhrer; **Libero:** Andrea Hango; **Universal:** Elena Kießling, Franziska Bremer; **Diagonal:** Frauke Neuhäus, Lena Große Scharmann.

## Spagat zwischen Breiten- und Leistungssport

**Leichtathletik** Am Samstag startet die 13. Auflage des Bädleslaufs. Von Norbert Laske

Eine bisher zwölfjährige Tradition im Stuttgarter Norden wird am Samstag in der bislang bewährten Manier fortgesetzt: Zum 13. Mal veranstaltet der SSV Zuffenhausen seinen Bädleslauf, dessen Route wie immer auf über befestigte Waldwege und teils asphaltierten Streckenabschnitte führt. Mit Start und Ziel beim Freibadgelände an der Hirschsprungallee werden dabei nicht nur die sportlichen Wettkämpfe, bei denen es wieder Preise für die Besten zu gewinnen gibt, im Vordergrund stehen. Auch mit kostenlosem Eintritt für jedermann will der Veranstalter möglichst viele Besucherinnen und Besucher ins Bädle an der Hirschsprungallee anlocken, welche die Akteure für den Schülerlauf über 1,5 Kilometer (Start 14.30 Uhr), den Freizeitlauf und Nordic Walking über 5,3 Kilometer (Start 15 Uhr), den Bambinilauf über 200 Meter auf dem Gelände des SSV Zuffenhausen (Start 16 Uhr) und den Hauptlauf über die Zehn-Kilometer-Distanz (Start 16.30 Uhr) anfeuern sollen. „Der Bädleslauf ist als Veranstaltung für die ganze Familie gedacht und soll sowohl Leistungs-, als auch Freizeitsportler ansprechen“, betonen die Verantwortlichen des SSV Zuffenhausen. Die Organisatoren hoffen nicht nur auf guten Zuspruch, sondern auch auf ähnlich gute Leistungen wie sie von den Sportlern im Vorjahr bei der zwölften Auflage des Wettbewerbs erreicht worden sind. Damals verbesserte die Heuchelbergerin Christine Schleifer den Streckenrekord auf 35 Minuten, 39 Sekunden und 71 Hundertstelsekunden. Und bei den Männern verteidigte der Feuerbacher Christoph Hillebrand überlegen seinen Erfolg aus dem Jahr 2013. Er kam nach 35:13,53 Minuten über die Ziellinie.

Die beiden Vorjahres-Gewinner tauchen zwar bislang noch nicht in den Anmelde Listen beim SSV Zuffenhausen auf. Dies hat jedoch nichts zu bedeuten. Denn viele Läuferinnen und Läufer entscheiden sich erfahrungsgemäß recht kurzfristig unter Beobachtung der Witterungsbedingungen, ob sie die Laufschuhe schnüren sollen oder nicht. Deshalb hat der Veranstalter auch eine Nachmeldedfrist bis eine Stunde vor den jeweiligen Läufen eingeräumt, allerdings gegen eine kleine Nachmeldgebühr von zwei Euro, was jedoch nicht für den Bambinilauf gilt.

## Dritter, Zweiter – diesmal zählt nur Platz eins als Erfolg

**Handball** Die Hbi Weilimdorf/Feuerbach nimmt einmal mehr den Aufstieg in die Landesliga ins Visier. Von Torsten Franken

Vergangene Saison Platz zwei, davor Tabellendritter. In den vergangenen Jahren hat die Hbi Weilimdorf/Feuerbach in der Handball-Bezirksliga immer in der Spitzengruppe mitgemischt. Somit gehört es schon fast zur Tradition des Vereins, dass die Mannschaft von Trainer Stephan Christ vor einer neuen Saison vom Aufstieg träumt. Und auch in diesem Jahr zählt die Hbi zu den Favoriten in der Bezirksliga. „Nach der letztjährigen Relegation und dem Vizepokalsieg wäre es die logische Konsequenz und der nächste Schritt aufzusteigen“, meint daher auch Christ.

Die Rahmenbedingungen stimmen. In diesem Jahr steht Christ mit Marion Stuwe eine weitere Trainerin zur Seite. Dadurch konnte die Mannschaft in der Vorbereitung drei feste Trainingseinheiten etablieren. „Wenn man so viel investiert, will man am Ende natürlich oben stehen. Erfolg ist aber nicht eins zu eins planbar. Wir können nur möglichst viele Glücksfaktoren abschalten“, weiß Stephan Christ. Die Vorbereitung lief allerdings eher durchwachsen. Nur ein kleiner Teil des Teams stand in jedem Training zur Verfügung. Durch Urlaub oder andere terminliche Verpflichtungen fehlten immer wieder Spieler. Zudem hat sich René Fritz in einem Testspiel im Juli schwer verletzt. Der 20-Jährige zog sich einen Kreuzbandriss zu und muss neun Monate pausieren. Mit ihm fehlt der Hbi ein wichtiger Spieler im Rückraum.

Bis auf diesen schwerwiegenden Ausfall kann Trainer Stephan Christ allerdings auf nahezu den gleichen Kader wie in der vergangenen Saison zurückgreifen. Lediglich Axel Reker, der künftig in der zweiten Mannschaft der Nord-Stuttgarter spielt, gehört nicht mehr zum Kader. In Luca Jagsch und Leon Jungk stoßen endgültig zwei Spieler aus der eigenen Jugend hinzu, die sich teilweise schon in der vergangenen Saison bewähren durften. „Da ist eine gewisse Stabilität und das wird uns schon in die Karten spielen“, meint Trainer Christ.

Taktisch wird sich zur neuen Spielzeit allerdings etwas Grundlegendes ändern. Schon in der Vorbereitung hat Stephan Christ von einer 5:1-Abwehr auf eine 3:2:1-Deckung umgestellt. Die deutlich offensivere Grundausrichtung komme seiner Mannschaft entgegen. Doch noch laufe nicht alles perfekt. „Durch die neue Deckung haben wir einen großen Schritt gemacht. Doch die Ballgewinne, die wir durch das System erzielen wollen, bekommen wir momentan noch nicht umgesetzt.“

Nach dem Achtungserfolg im HVV-Pokal gegen den Oberligisten TSB Schwäbisch Gmünd, bei dem die Nord-Stuttgarter knapp mit 23:29 verloren, startet die Hbi Weilimdorf/Feuerbach am 27. September in die neue Runde der Bezirksliga. Nach der durchwachsenen Vorbereitung befürchtet Trainer Christ zu Beginn noch fehlende Konstanz. „Wir wollen uns von Spiel zu

Spiel stabilisieren und möglichst schnell ein optimales Leistungsniveau erreichen“, so Christ. Spätestens Mitte November soll sein Team auf seinem Leistungszenit angekommen sein.

Allzu lange sollte der Stabilisierungsprozess allerdings nicht dauern. Denn bereits zum Auftakt wartet mit dem Auswärtsspiel beim TV Oeffingen eine schwere Aufgabe. „Auch in Oeffingen ist der Aufstieg das Ziel und die wollen natürlich gleich ein Ausrufezeichen setzen. Aber wir wollen nicht mit leeren Händen nach Hau-

se fahren“, sagt Stephan Christ, der ein knappes Rennen um den ersten Tabellenplatz prognostiziert: „Ein Fehlstart wie letzte Saison würde uns das Genick brechen. Wenn wir aufsteigen wollen, dürfen wir uns keine Patzer erlauben.“

Am Ende wird ein Trainer schließlich immer am Erfolg gemessen. Und wie dieser im Falle der Hbi Weilimdorf/Feuerbach auszusehen hat, weiß Stephan Christ natürlich: „Ein wirklicher Erfolg wäre nur Platz eins. Da nehme ich die Mannschaft und mich selbst in die Verantwortung.“



René Fritz (links) wird der Hbi Weilimdorf/Feuerbach monatelang fehlen. Der Rückraumspieler zog sich in der Vorbereitung einen Kreuzbandriss zu. Foto: Tom Bloch






## Das Runde live im Eckigen.

Tore. Chancen. Highlights.  
von der A-Klasse bis zur Regionalliga – jetzt im Video-Liveticker.

 [www.fupa.net/stuttgart](http://www.fupa.net/stuttgart)

STUTTGARTER-  
NACHRICHTEN.DE

STUTTGARTER-  
ZEITUNG.DE