Meller Kreisblatt

Ressort Lokales

Ausgabe vom 14.12.2017

Fußballer schwitzen beim Tabata

TSV Westerhausen strebt Rundum-Ausbildung des Nachwuchses an – Athletiktraining im Winter

Motivierend: Übungsleiterin Ulrike Leuschner.

Anstrengend: Die B-Jugend-Fußballer des TSV Westerhausen sind heute von der Wirksamkeit des Tabata-Workouts – hier das Trizeps-Training an der Bank – überzeugt. Fotos: Heike Dierks

Kraftraubend: Sprünge auf den Kasten.

Siege sind natürlich willkommen beim TSV Westerhausen. Doch sie stehen nicht über allem. Der Verein geht im Jugendbereich neue Wege, um sich von der Konkurrenz abzuheben. „Wir streben eine

altersgerechte sportliche Rundum-Ausbildung mit Spaß an“, erklärt der 2. Vorsitzende Jens Rüffer. Deswegen schwitzen die B-Jugend-Fußballer im Winter beim Tabata.

Von Heike Dierks

Westerhausen. Der Freiluft-Trainingsbetrieb ist beendet. In der Winterpause sollen die Grundlagen für die Rückserie geschaffen werden. Westerhausens Nachwuchskicker trainieren von November bis März dreimal pro Woche, davon einmal freiwillig.

Neben Futsal, der technikbetonten Variante des Hallenfußballs, und Läufen steht Athletik auf dem Plan. An diesem Abend im November sind die Nachwuchskicker zunächst eine halbe Stunde lang draußen gejoggt, ehe sie für 45 Minuten beim Tabata an ihre Grenzen gehen werden.

Übungsleiterin Ulrike Leuschner hat in der Sporthalle einen Stationsbetrieb aufgebaut, der auf Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit abzielt. „Zur fußballerischen Verbesserung muss es nicht nur fußballspezifisches Training sein“, erläutert die Leiterin des TSV-Fitnessstudios. Ihre Übungen sind auf die Bedürfnisse eines Fußballers ausgerichtet. Sie setzt besonders an der Rumpfstabilität und der Beinkraft an.

Zur Musik powern sich die B-Junioren der JSG Westerhausen/Buer, die als Kreisliga-Aufsteiger derzeit den elften Tabellenplatz belegen, im Intervalltraining aus. Zum Programm gehören Sprints, Liegestütz, Sprünge auf eine Wackelplatte und einen Turnkasten, Bauchmuskelübungen auf der Matte, Trizeps-Training an der Bank, Watschelgänge mit Gymnastikbändern um die Knie, Seitstütz mit Gewicht und die Koordinationsleiter.

Die Jugendlichen sind motiviert dabei. Das war vor einem Jahr noch anders, als der TSV das neue Konzept zu testen begann. „Beim ersten Training haben sich die Jungs über das Angebot schlappgelacht. Aber nach spätestens 20 Minuten war Tabata zu anstrengend, um noch zu lachen. Die Spieler haben in den ersten Wochen über Muskelkater geklagt. Trotzdem waren sie fast den kompletten Winter da. Danach wollten sie das ganze Jahr so trainieren“, erinnert sich Rüffer. Auch der Volleyballnachwuchs ist vom Tabata inzwischen überzeugt.

„Tabata ist sehr anstrengend. Aber wir merken, dass wir dadurch fitter und auch im Fußball besser werden. Nach dem Programm vor einem Jahr haben wir in der Rückrunde jedes Spiel gewonnen. Wir setzen jetzt darauf, dass wir nach der Winterpause wieder durchstarten“, sagen die JSG-Fußballer Nikola Jovanovic und Marco Sequeira (beide 15 Jahre). „Vielleicht schaffen wir es ja noch in die Top Fünf“, meint Nikola lachend. Der Klassenerhalt sei das Ziel, bremst Trainer Frank Leuschner.

Der TSV möchte den eingeschlagenen Weg hin zur ganzheitlichen Ausbildung und gegen die zu frühe Spezialisierung fortsetzen. Denn der Verein hat die Übungsleiter und die Sportstätten samt eigenem Fitnessstudio, um derartige Konzepte umzusetzen.

Mittelfristiges Ziel ist es, die Kinder in alle angebotenen Sportarten des Vereins hineinschnuppern zu lassen und parallel ihre Athletik zu verbessern.

Eltern-Skepsis gewichen

In höheren Fußball-Spielklassen ist begleitendes Fitnesstraining normal, der Unterschied zwischen einem Dorfverein und den Leistungszentren ambitionierter Clubs groß, weiß man beim TSV. Doch die Grönegauer verkleinern die Differenz. Durch die mit dem neuen Ansatz einhergehende Verbesserung etwa im koordinativen Bereich habe sich die anfängliche Skepsis vieler Eltern gelegt, berichtet Jugendwart Frank Leuschner und ergänzt: „Mit der vielseitigen Ausbildung stellt sich der sportliche Erfolg zwangsläufig ein.“