

Den Ball mit den Händen sehen

Basketball-Akademie des TV Meppen mit erstem Fördertraining gestartet

Meppen. Mit 36 Teilnehmern aus verschiedenen Vereinen der Region war das erste Fördertraining der TV Meppen Basketball Akademie ein voller Erfolg. Unter der Leitung von Basketball-Coach Jakob Hesse und Gesundheitsmanagerin Kira Voss absolvierten die Sportler im Alter zwischen 13 und 33 Jahren Lauf- und Sprungübungen, aber natürlich auch Übungen für einen erfolgreicher Korbabschluss.



1 bis 4 von 28



Ganz klein macht sich Julian. Er kauert sich auf den Boden – umringt von den Älteren, die nah an ihn heranrücken. Dicht gedrängt steht die Gruppe und wartet darauf, dass Julian loslegt. „We did a good...“, schreit der 13-Jährige aus voller Kehle. „Job“, tönt es von den anderen zurück. Alle lachen, klatschen sich ab und packen ihre Sachen. In der Tat: Sie haben ihre Aufgabe gut gemacht, die Teilnehmer des ersten Fördertrainings der TV-Meppen-Basketball-Akademie.

„Es hat überragend viel Spaß gemacht“, erzählt Jakob Hesse und nimmt einen kräftigen Schluck aus seiner Wasserflasche. Der erfahrene Camp-Coach sieht zufrieden aus. Die erste Trainingseinheit unter seiner Leitung war ein Erfolg. 36 Teilnehmer aus verschiedenen Vereinen der Region sind in die BBZ-Halle nach Meppen gekommen. Und alle wollen wiederkommen.

„Die Akademie bietet enormes Potenzial für alle Vereine“, betont Hesse, der zu den Initiatoren der TV-Meppen- Basketball-Akademie gehört. Gemeinsam mit Jan Sievert und seinem ehemaligen Sportlehrer Olaf Cimanowski hat sich Hesse das Akademie-Konzept ausgedacht. Sie wollen neue Angebote für Basketballspieler, Trainer und Schiedsrichter schaffen, von denen alle Vereine in der Region profitieren können.“ Der Niedersächsische Basketball-Bund bietet keine Fortbildungsveranstaltungen im Emsland an. Wer sich weiterqualifizieren will, muss nach Oldenburg oder Osnabrück fahren. Oder noch weiter.

Ein Basketball-Leistungszentrum will die Akademie nicht sein. „Unser Ziel ist es, dass es im Emsland und Umgebung mehr Basketballmannschaften gibt“, betont Olaf Cimanowski, „es geht nicht darum, ein Leistungszentrum aufzubauen. Es geht nur um den Sport.“ Weil es im Emsland nur wenige Basketballmannschaften gibt, müssen die Teams weit reisen.“ Die Damen des TV Meppen spielen als klassenhöchstes Team in der Bezirksoberliga. Die Meppener Herren dürften sich in der Bezirksliga immerhin noch über ein Derby mit dem Dauerrivalen MTV Lingen freuen. Wie in anderen Sportarten wird es auch beim Basketball immer schwieriger, Ehrenamtliche als Trainer und Betreuer zu finden. Daher sollten Vereine zusammenarbeiten, so Cimanowski.

Beim Fördertraining ist jedenfalls nicht auszumachen, wer aus welchem Verein kommt. Zwischen 13 und 33 Jahren sind die Spielerinnen und Spieler, die beim Aufwärmen fröhlich durcheinanderdribbeln. „Wir wärmen uns auf. Dann werden wir ganz, ganz viel schwitzen“, erklärt Jakob Hesse und grinst. So ähnlich muss Felix Magath aussehen, wenn er seinen Kotrainer die Medizinbälle bereitlegen lässt.

Die Basketbälle haben aber zunächst Pause, denn bevor Hesse wertvolle Tipps für einen erfolgreichen Angriffsabschluss verrät, sollen die Trainingsteilnehmer erst einmal laufen lernen. „Laufen ist für fast jede Sportart elementar wichtig“, erklärt Kira Voss, „daher ist es für die Sportler wichtig zu wissen, wie man eigentlich richtig läuft.“

Unter dem strengen Blick der selbstständigen Gesundheitsmanagerin aus Meppen springen die Sportler über kleine Hindernisse. „Die Ferse setzt nicht auf beim Landen. Wenn es kracht, macht ihr etwas verkehrt“, ruft Kira Voss. Ihr Rat stößt auf offene Ohren. Beim nächsten Durchlauf bleiben dem Hallenboden die ganz heftigen Erschütterungen erspart. Es kracht nicht mehr. So wird der richtige Sprung- und Laufstil mit den Ohren kontrolliert. „Anscheinend ist unser Laufstil sehr verbesserungswürdig“, sagt Linda Höning selbstkritisch. Auch ihre Meppener Vereinskollege Thomas Grote ist erstaunt, „wie viel man beim Laufen falsch machen kann“.

Das richtige Lauftempo ist für Jakob Hesse entscheidend. „Mit viel Einsatz und Geschwindigkeit ist schon einiges zu rocken“, erklärt er, „mit viel Einsatz und vollem Tempo bist du ein besserer Basketballspieler.“ Die Grundlage für schnelle Beweglichkeit und hohes Spieltempo ist absolute Ballkontrolle. „Habt immer Kontrolle über den Ball“, ruft Hesse, während seine Schützlinge konzentriert durch einen Hütchenparcours dribbeln. Kritisch beobachtet er, wie auch die älteren Spieler ständig beim Dribbeln auf den Ball gucken, anstatt den Kopf oben zu behalten. „Den Ball sehe ich mit den Händen – nicht mit den Augen“, lautet sein Credo.

Volle Konzentration ist Hesses zweites Steckenpferd. „Kein Gequatsche“, ruft der Trainer, „ihr müsst konzentriert sein.“ Wenn der Coach den Anspruch hat, die Spieler besser zu machen, sollten die Spieler den Willen haben, sich selbst zu verbessern.

Die Teilnehmer des Fördertrainings sind bereit, hart an sich zu arbeiten. Dabei haben sie in der ersten Trainingsstunde nicht einmal mit dem Ball auf den Korb geworfen. Dann ist es endlich so weit: Hesse will Aktionen mit viel Power zum Korb sehen. „Mehr Dribblings bedeuten Ballverlust“, erklärt Hesse. Daher fordert er die Spieler auf, mit nur einem Dribbling von der Dreierlinie zum Korbleger zu gelangen. „Sagt mir nicht: Coach, ich bin zu klein. Das kann jeder“, stellt Hesse klar, „ihr werdet vielleicht scheitern. Einmal, zweimal, vielleicht zehnmal. Wichtig ist, dass ihr euch sagt: Den Nächsten lege ich rein.“ Beim Basketballtraining sind Lebensweisheiten inklusive.

Doch schnell weicht Skepsis freudiger Überraschung. Mit der richtigen Koordination der Schritte, dem Dribbling und dem passenden Absprung feiern auch die Jüngsten bald erste Treffer. Bei den erfahrenen Spielerinnen und Spielern haben sich die Nachwuchstalente abgeschaut, wie es geht. So freuen sich die Jüngeren über neu Erlerntes. Die Älteren sind stolz, dass sie als Vorbilder ihren Anteil am Erfolg hatten.

<http://www.noz.de/sport/mehr-sport/el/69269924/basketball-akademie-des-tv-meppen-mit-erstem-foerdertraining-gestartet>

<http://www.noz.de/sport/mehr-sport/el/69269896/zur-sache-die-tv-meppen-basketball-akademie>

Mehr zum Thema

[Zur Sache: Die TV-Meppen-Basketball-Akademie Erstes Fördertraining der TV Meppen Basketball Akademie](#)



TV Meppen

- [Startseite](#)
- [Über uns](#)
- [Termine](#)
- [Spielerförderung](#)
- [Trainerförderung](#)
- [Schiedsrichterförderung](#)
- [Eltern und Freunde](#)
- [Kontakt](#)

Über uns



Unser Ziel:

Förderung des Basketballsports im Euregio-Bereich

Das wollen wir entwickeln und verbessern:

- Kommunikation & Zusammenarbeit unter den Vereinen
- Weiterbildung von aktiven Spielerinnen & Spielern
- Gewinnung & Weiterbildung von Betreuern, Trainern und Sportlehrern
- Gewinnung & Weiterbildung von Schiedsrichtern & Kampfrichtern
- Hilfestellung und Weiterbildung von Eltern & Freunden

Dazu bieten wir als Kommunikationsplattform folgende Facebookseite:

www.facebook.com/EmsAkademie