

Trainingslager Glinde Sportpark

Am 31.07.09 war es wieder soweit. Die 1. Herren des TuS Essenrode machte sich, genau wie zur Vorbereitung der letzten Saison, auf den Weg nach Glinde (Sachsen Anhalt), um sich auf die bevorstehende Saison 2009/10 vorzubereiten. Um 14:30 Uhr traf man sich an der Turnhalle in Essenrode.

Man konnte auch in diesem Jahr wieder auf die Unterstützung von Victory Car, Autohaus Kühel und ABRA bauen, die uns allesamt einen T5 Bus zur Verfügung gestellt haben, um mit allen Spielern nach Glinde zu reisen. Trainer Michael Kastner und Marco Scheuermann sind mit den Taschen und Trainingsmaterialien in einem T5 Bus vorausgefahren, um die Formalitäten im Voraus zu klären, wobei der Rest noch auf zwei Nachzügler bis kurz nach 15 Uhr warten musste.

Nachdem Sören Allmers und Florian Discher den Weg zum Treffpunkt gefunden hatten, konnte die Fahrt nach Glinde in Angriff genommen werden. Um 16:45 Uhr kamen beide Busse heil in Glinde an. Kaum war die Mannschaft angekommen musste Florian Discher gleich zur ersten Runde Poker an diesem Wochenende aufrufen. Pünktlich um 18:30 Uhr trat die Mannschaft zur ersten Trainingseinheit an. Auf dem Programm standen kurze Sprints mit Medizinbällen und Zweikampfübungen. Nach 1 Stunde und 40 Minuten war die Einheit beendet und es ging zum Abendessen.

Nach dem Abendessen ging es zurück in das kuschelige Haus, in dem 18 Leute hausten. Nun



wurde wieder Poker gespielt und geknobelt. Bei den geselligen Spielen wurden wieder die ein oder andere Phrase in den Raum geworfen bzw. einige Spieler hatten einfach nur unpassende Kommentare an den Tag gelegt, sodass auch bald die ersten Flatrates in das Phrasenschwein bezahlt wurden. Ab 00:30 Uhr lagen dann aber fast alle der Spieler im Bett. Denn die Spieler wussten was ihnen morgens um 6:50 Uhr blühte und zwar der WECKER.

Der war es dann auch, der die Spieler aus den Betten für die morgendliche Laufeinheit auf dem schönen Elbwall holte. Um 7:05 Uhr reisten auch die Nachzügler Robert Boas, Ruben Grube und Gordon Bonnert an, die allesamt am Fr. noch beruflich verhindert waren. Zehn Minuten später ging

es dann los. Der gesamte Kader lief Richtung Elbufer. Nach einer lockeren Einheit und eine halbe Stunden später hatte der Coach Michael Kastner noch eine Sandkisteneinheit auf dem Programm.

Die Mannschaft teilte sich in 4 Gruppen auf und veranstaltete einen kleinen Staffellauf durch das auf dem Trainingsgelände befindlichem Beachhandballfeld. Jeder Spieler musste mit 4 Kg zusätzlich sechsmal sprinten. Nach dieser Einheit waren einige erleichtert, doch es sollten noch 3 Einheiten an diesem Tag folgen. Um 8:30 Uhr gab es das lang ersehnte Frühstück. Dort haben sich die Spieler gestärkt für die 3 weiteren Aufgaben, die sie noch erwarteten.

Pünktlich um 10 Uhr beorderte der Coach die Spieler wieder auf den Platz, dort wurden wie am Tag zuvor zu Beginn gleich kurze Schnelligkeitsübungen im Verbund mit Medizinbällen absolviert. Wie der Coach Michael Kastner vor dem Trainingslager schon angekündigt hatte, standen wieder Zweikampfübungen in Verbindung mit Schnelligkeit und Sprints auf dem Programm. Nach gut 1 Stunde und 50 Minuten war auch die zweite Einheit des Tages geschafft.

Nach einer ordentlichen Dusche ginge es auch gleich weiter zum Mittagessen, wo die Spieler Nudeln erwarteten. Nach dem Mittag hatte man 2 Stunden ruhe, um die schweren Beine zu schonen, denn als nächstes stand ein Fun-Turnier auf dem Programm. Aber nicht wie jeder denkt auf dem Fußballfeld. Nein damit es den Spielern etwas bringt, wurde Beachsoccer gespielt. Für viele war der Untergrund nicht das Richtige, die daraus resultierenden (lustigen) Szenen haben für die Belustigung der zuschauenden Spieler gesorgt.



Nach 2 Stunden war es dann auch vorbei, viele klagten über müde Beine oder brennende Oberschenkel. Aber nicht nur das, einige der Spieler holten sich einen kräftigen Sonnenbrand, sodass die Arme kaum noch von einem roten Trikot zu unterscheiden waren. Nachdem erneut Frischmachen hatten die Spieler 2 Stunden Erholungsphase, die aber schnell vorbei ging. Auf ging es also in die vierte und letzte Runde an diesem Tag.

Wieder gab es zu Beginn kurze Schnelligkeitsübungen mit den 4 Kg Extragewicht. Nach den Sprints wurde in zwei Gruppen trainiert. Die eine Gruppe machte mit Co-Trainer Matthias Böse Übungen, die das Überzahlspiel schulen sollten. Die andere Gruppe absolvierte mit dem Coach Zweikampfübungen mit Sprints und Torschuss.

Der Coach betonte, dass es ein sehr guter Tag mit vielen intensiven Übungen war und er froh ist, dass bis dahin keine Ausfälle zu verzeichnen waren. Nach der Einheit wurde gemütlich an der Grillhütte vor dem Bungalow, wo die Mannschaft untergebracht war, beisammen gegessen.

Es gab Fleisch, Bratwurst und Salate. Bei einer lockeren Runde wurde zudem die neue Saison besprochen. Vorstellungen des Trainers, Ziele und viele mannschaftsinterne Dinge. Natürlich wie alle Jahre wieder sollte auch der El Capitano gewählt werden. Vorab hatte Mathias Mette, unser zu diesem Zeitpunkt amtierender Kapitän gesagt, dass er auf Grund seines Studiums vorerst die Mannschaft nicht durch die kommende Saison führen will bzw. kann. Aus diesem Grund standen 2 Kandidaten zur Wahl, Florian Siciak und Marco Rapp. Mit einer knappen Mehrheit gewann Marco Rapp die Wahl und nahm das Amt des El Capitanos an. Nach 2 Jahren Amtszeit wird also Marco Rapp die Mannschaft durch die Saison führen.



Nach den ganzen formellen und internen Dingen wurden noch ein zwei kalte (bzw. auch warme) Getränke verzerrt. Doch alle waren so müde und kaputt, dass sie das Bett nicht mehr meiden konnten. Somit waren um halb 1 alle Spieler im Land der Träume und bereiteten sich auf die 2 noch ausstehenden Einheiten im Schlaf vor.



Am nächsten Morgen dasselbe Spiel wie am Morgen zuvor. Um 6:50 Uhr klingelte der Wecker und die Spieler standen pünktlich zum morgendlichen Laufen bereit. Im Gegensatz zum Vortag gab es keinen Staffellauf durch das Beachhandballfeld.

Dafür wurden Steigerungsläufe an einer Steigung am Elbufer absolviert, die auch nicht gerade ohne waren. Nach der Einheit war wie so oft an dem Wochenende frisch machen angesagt. Darauf ging es zum Frühstück.

Nach der Stärkung wurden schon die ersten Sachen gepackt. Um 10 Uhr wurde die letzte Einheit eingeläutet, die es nicht so in sich haben sollte wie die letzten Einheiten. Es wurde die Tschechenrolle geübt, in Überzahl angreifen und versuchen zum Abschluss zu kommen. Zum Schluss wurde ein ausgiebiges Abschlussspiel gemacht. Man hatte einigen Spieler angemerkt, dass die Kräfte fast vollständig verschwunden waren. Zum Ende des Trainingsspiels betonte Michael Kastner, dass die ganze Mannschaft super mitgezogen hat und die vielen Einheiten ihre Früchte tragen werden.

Um 12:00 Uhr ging es dann zum Mittagessen. Nach diesem wurden die Busse gepackt und pünktlich um 13:00 Uhr fuhr der Kader Richtung Heimart.

Alles in Allem war es ein sehr intensives, Kräfteraubendes Trainingslager was am Ende aber seine Früchte tragen wird und der TuS mit einer super Vorbereitung am 26.08.09 mit Sicherheit fit in die Saison 09/10 starten wird.

Zum Schluss möchte sich die Mannschaft bei Victory Car, Autohaus Kühl und dem Autohaus ABRA bedanken, die uns mit ihren Bussen unterstützt haben, sowie beim Förderkreis und dem TuS Essenrode, die das Trainingslager finanziell unterstützt haben.

Mit sportlichen Grüße

Marco Rapp alias El Capitano

Marcel Remus alias Graugard