



[1]

Juniorenbundesliga-Lehrgang

Lehrgang Junioren-Bundesliga 2019

11.08.2019

Vom 02. bis 04. August 2019 weilten Stefan Ebe (Friedrichshafen) und Stefan Mera Linz (Schopfheim) am Lehrgang für Schiedsrichter der Junioren-Bundesligen im Sporthotel Grünberg.

Nach der Anreise am Freitag begrüßte man sich beim Eintreffen im Foyer oder traf später beim Mittagessen auf neue Kollegen und auch bekannte Gesichter. Anschließend wurde der Lehrgang offiziell von Helmut Geyer eröffnet. Das Programm begann mit den Erläuterungen von DFB-Lehrwart Lutz Wagner zu den Regeländerungen und zum Thema Komplexität. Nach einer kurzen Pause wurden die SR in Gruppen eingeteilt und bearbeiteten nach und nach Videoszenen in den Bereichen Strafstoß, Verhinderung einer klaren Torchance und Handspiel. Die nicht immer eindeutigen Situationen boten reichlich Gesprächsstoff und führten zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Regelwerk und dessen Anwendung. Am Abend wurden die SR in einer Trainingseinheit unter Anleitung von Fitnesscoach Dieter Antretter und Physiotherapeut Michael Menn auf den Fitnessstest vorbereitet. Nachdem die Nährstoffspeicher beim Abendessen wieder aufgefüllt wurden, stand der Regel- und Konformitätstest an. Selbst nach dem fordernden ersten Lehrgangstag bewiesen alle SR mit guten bis sehr guten Ergebnissen ihre Fachkenntnis.

Der Samstag begann bei angenehmen Bedingungen auf der Laufbahn. Zunächst machte Fitnesscoach Dieter Antretter die SR „heiß“ auf 6 Sprints à 40 Meter. Waren diese geschafft, ging es an die letzte Etappe der Leistungsfeststellung, den Intervalltest mit 40 Läufen à 75 Meter + 25 Meter Ruhepause. Hierbei verletzte sich leider ein Kollege aus Mecklenburg-Vorpommern, an dieser Stelle nochmals gute Genesung! Alle anderen SR erfüllten die zeitlichen Anforderungen und konnten erschöpft aber lächelnd austraben, um als nächstes eine Dusche und ein ausgiebiges Mittagessen zu genießen. Nachmittags wurden die SR in den Bereichen Kommunikation und Sportpsychologie geschult. Insbesondere das Team-Spiel zeigte auf, welche Wichtigkeit eine angemessene Vorbereitung besitzt, sodass Entscheidungen fokussiert und mit klarem Kopf getroffen werden können. Methoden zur mentalen Entspannung und Anspannung vor dem Spiel wurden den SR vorgestellt und gleich vor Ort ausprobiert. Zum Ende des Tages durften sich die SR nochmals körperlich betätigen. Hier wurde der letzte Beweis erbracht, warum wir Fußballspiele leiten und nicht selber gegen den Ball o.ä. treten

sollten. Den Abend ließ man in geselliger Runde bei einem Grillabend auf der Hotelterrasse ausklingen.

Auch am Sonntag ging es früh zum Sport. Danach gab es vom Fitnesscoach sowohl positives Feedback ob der erbrachten Leistungen, als auch Tipps für Verbesserungen in Athletik, Lauftechnik und Trainingsgestaltung im Allgemeinen. Zum Abschluss gab es noch Anweisungen für die beginnende Saison von Lehrwart, Ansetzer und der DFB-Zentrale. Folglich sind Stefan Ebe (A-Junioren-Bundesliga) und Stefan Mera Linz (B-Junioren-Bundesliga) für die kommenden Spiele gerüstet. Dem gesamten Lehrgangsteam sowie dem Sporthotel Grünberg gilt der Dank für die Gestaltung und Durchführung dieses spannenden und herausfordernden Lehrgangs.

Links

[1] https://sbfv.de/sites/default/files/nachrichten_crop/IMG_0112-diesegut.jpg