

Sonntag, 31. Juli 2011



*Mission Europameisterschaft! Die deutsche Nationalmannschaft der Herren hat ihre Vorbereitung auf die EM in Litauen mit einem Trainingslager auf Gran Canaria begonnen. Mit dabei ist auch der Zerbster Carsten Straube. Der Bundesliga-Schieri pfeift zusammen mit seinem Kollegen Nicolas Brendel die Trainingsspiele des Teams von Dirk Bauermann. Und ganz nebenbei berichtet er täglich für bvsa.de in einem kleinen Tagebuch.*

## Tag 1 / Sonnabend

Los ging es für mich am Samstagmittag in Berlin. Beim Start am Flughafen Tegel herrschten 14 Grad und Regen. Knapp fünf Stunden nach der Landung sah die Sache mit dem Wetter schon ganz anders aus. Es war zwar bewölkt, aber etwa 35 Grad - schon ein kleiner Unterschied.

Ich wurde vom Mannschaftsbetreuer des DBB abgeholt. Schnell ins Hotel einchecken, dann gings 15 Minuten später gleich auch schon wieder in den Bus mit dem Team und der gesamten Delegation und wir fuhren in die Halle. Dirk Bauermann führte das Training durch - gegen Ende der Einheit stiegen dann auch wir ein. Es fanden Spiele fünf gegen fünf statt. Geleitet habe ich die mit meinem Kollegen Nicolas Brendel. Erst Gegen 21 Uhr Ortszeit - wir sind hier eine Stunde früher als in Deutschland - haben wir die Halle in Las Palmas verlassen.



Nicolas Brendel (l.) und Carsten Straube.

Die Spanier haben hier eigens für den Deutschen Basketball Bund einen Bus organisiert, auf den sie das DBB-Logo und sogar "Deutsche Nationalmannschaft" gedruckt haben. Das macht schon Eindruck. Unser Hotel befindet sich in San Agustin, etwa vierzig Minuten von der Halle und gut zwanzig Minuten vom Flughafen entfernt. Anschließend fanden sich alle im Hotel zum gemeinsamen Essen zusammen. Um elf Uhr ging dann ein langer Tag für mich zu Ende.

Viele Eindrücke gab es noch nicht, weil es heute zeitlich sehr eng gestrickt war. Am Sonntag hat Coach Bauermann die erste Trainingseinheit auf halb elf gelegt. Doch davon erzähle ich euch dann im nächsten Teil.

Viele Grüße, Carsten.

## Tag 2 / Sonntag

Am Sonntag begann die erste Trainingseinheit um halb elf Uhr morgens: Kraft- und Athletiktraining. Mein Kollege Niki und ich haben mitgemacht. Denn auch Schiedsrichter müssen trainieren! Unter professioneller Anleitung des Athletiktrainers kamen wir ganz schön ins Schwitzen. Wir haben mehr Wert auf Ausdauer gelegt und die Spieler auf Kraft. Eine Stunde haben wir circa trainiert. Die Spieler haben zweimal dreißig Minuten Zirkeltraining durchgeführt. Und danach noch Freiwurftraining. Wir waren zu dieser Zeit noch im Krafraum. Gegen 12 Uhr ging es zurück zum Hotel. Mittagessen und anschließend haben wir dann endlich die Pools erkundet.

Bei heißen und windigen 30 Grad standen zwei entspannte Stunden Erholung auf dem Programm, bevor der obligatorische Snack mit anschließender Fahrt zur Halle nach Las Palmas zum 2. Training des Tages wartete.

Die Spieler haben wiederum eine 130-minütige Trainingseinheit absolviert. Ich habe dann mit Niki abermals die mitunter sehr intensiven Trainingsspiele geleitet. Heute waren es zwei Teams mit je acht Spielern. Gegen 21 Uhr waren wir dann wieder im Hotel. Abendessen und ab ins Bett.



Von der Stadt und der Umgebung habe ich immer noch nicht viel sehen können. Nur während der Busfahrten erschlossen sich mir die bergige Landschaft und die schöne Flora (Kakteen, Palmen). Dazu der Atlantik, der ständig hohe Wellen schlägt, und die unglaubliche Masse an Frachtschiffen, die vor dem Hafen in Las Palmas ankern.

Die Spieler sehe ich nur zum Essen oder zum Training. Zwischendurch ziehen sie sich eigentlich durchgängig auf ihre Zimmer zurück und sind sicherlich ganz froh, etwas verschlafen zu können.

Am Montag soll der Vormittag wohl trainingsfrei sein, aber dafür findet eine Theorieeinheit (Sportpsychologie) statt. Ich bin gespannt.

Viele Grüße, Carsten.

<http://www.bvsa.de/2011/08/01/gran-canaria-straubes-dbb-tagebuch-2/>

## Tag 3 / Montag

Wie die Zeit vergeht - nun bin ich schon den dritten Tag hier auf Gran Canaria. Am Montag konnten wir uns etwas länger am Frühstücksbuffet aufhalten. Wie angekündigt fand eine Theorieeinheit des Sportpsychologen Markus Flemming statt. Er ist ein ehemaliger Eishockeytorwart der Düsseldorfer EG und der Berliner Eisbären. Es ging um „Stress im Sport“ und wie die Spieler mit diesem umgehen können.

Ein gemeinsamer Stresstest zeigte allen, dass man sich auf alles einstellen und möglichst auf alles vorbereitet sein sollte. Markus machte auch alle darauf aufmerksam wie jeder Mensch etwas unterschiedlich wahrnimmt und auf eine Sache fokussiert ist.

Sven Schulze führt den Test durch. Er sollte den Mauszeiger durch ein Labyrinth bewegen. Eine Berührung des Randes hat zur Folge, dass die Spieler Aufgaben oder Unterstützung geben mussten. Der erste Versuch: Level drei. Neustart, zweiter Versuch: wieder Level drei, aber etwas weiter. Die Konzentration stieg und man konnte die Stille im Raum fast hören. Dritter Versuch. Alle schauten gebannt auf die Leinwand - Sven bewegte die Maus. Wieder im dritten Level angekommen. Jetzt aber Konzentration. Stille! Der Cursor bewegt sich. Ganz ruhig und behutsam. Alle starren weiter auf die Leinwand. Drücken Sven die Daumen. Plötzlich.... Erschrecken. Sven hatte die Grenze berührt und ein kleines Monster erschien laut schreiend auf dem Bildschirm. Und es erschreckten wirklich alle. Auch wir.

Markus hatte damit aufzeigen wollen, dass Konzentration und Unterstützung wichtige Komponenten eines Teams sind. Jedoch muss jeder an seinen eigenen Kompetenzen glauben sowie Vertrauen in seinen Stärken haben, das heißt jeder sollte möglichst viele Handlungsalternativen inne haben und darauf auch vorbereitet sein!

Eine sehr interessante Einheit, zumal in den Bundesligen seit einigen Jahren mit Verhaltenstrainern ähnliche Sachen im Schiedsrichterbereich bearbeitet und vertieft werden.



Das Mittagessen hatten sich dann alle redlich verdient. Unsere freie Zeit nach dem Mittag verbrachte ich mit Niki, Stephan Baeck, Co-Trainer Hansi Gnad und der ärztlichen Abteilung am Atlantik. Stephan und Hansi sind begnadete Wellenreiter.

Zur Nachmittags-Einheit hatt sich dann der „Inselpräsident“ von Gran Canaria angekündigt. Die Abfahrt wurde vorverlegt, um diesen Presse- und Fototermin einzuhalten. Treffen war in der Halle in Las Palmas. Wir wurden von unzähligen Kameras und Fotoapparaten empfangen. Nach der offiziellen Begrüßung folgte ein Teamfoto sowie ein kleine Ansprache. Coach Bauermann überreichte ein signiertes Trikots bevor die Trainingseinheit startete.

Am Dienstag ist bereits um 10 Uhr Abfahrt zum Athletiktraining und schon der vorletzte Tag der Mannschaft hier. Hoffentlich kommen wir alle pünktlich zu Hause an. Die Fluglotsen wollen vielleicht streiken.

Bis morgen, Carsten.

<http://www.bvsa.de/2011/08/02/gran-canaria-straubes-dbb-tagebuch-3/>

## Tag 4 / Dienstag

Am letzten vollen Tag auf Gran Canaria stand am Dienstagvormittag für alle wiederum ein Krafttraining auf dem Programm. Alle haben sich ausgepowert und sich gegenseitig bei den Übungen unterstützt. Anschließend lud Coach Bauermann zu einer Teambesprechung im Hotel ein. Ich durfte auch daran teilnehmen.

Er sprach über das Training und den harten sowie ehrgeizigen Einsatz aller Beteiligten. Zugleich lobte er auch die professionelle Einstellung der Spieler und des gesamten Staffs. Insgesamt waren 16 Spieler bei diesem Lehrgang dabei. Der Trainer teilte mit, dass für die anstehenden Länderspiele gegen Finnland am Donnerstag und Freitag (4./ 5. August 2011) in Hagen nur 14 Spieler nominiert werden.

Nun stand die traurige Entscheidung, welche Spieler das Sommerprogramm verlassen müssen an. Es traf Niels Giffey (diesjähriger Gewinner der NCAA) und Dominik Bahiense de Mello (Oldenburg). Er betonte ausdrücklich, dass es nicht um die individuellen Fähigkeiten geht - sondern vielmehr welche Fähigkeiten der Spieler besser für das Team eingesetzt werden können.

Nach dieser Mitteilung bedankte sich Dirk Bauermann noch bei seinen Co-Trainern Stephan Baeck und Hansi Gnad sowie den Mannschaftsbegleitern und -betreuern. Dann wünschte er allen einen guten Appetit, gab den Nachmittag frei. Aber nicht bevor sich der Coach auch noch bei Niki und mir persönlich für unser Kommen und unser Engagement bedankt hatte.

Das letzte gemeinsame Essen, bevor die Spieler sich etwas Freizeit am Strand gönnten. Wir haben uns mit dem restlichen Staff am Pool versammelt und über Basketball, Schiedsrichterei und Professionalisierung unseres Sports philosophiert.

Beim Essen saß ich immer neben Tibor Pleiss. Der arme Junge war immer der letzte beim Essen. Zwei volle große Teller und fast immer ein halbes Schwein verschlingt der! Ein Supertyp und mit der richtigen Einstellung dabei. An dieser Stelle hätte ich gern einige von seinen Anekdoten erzählt - aber für Fülle an lustigen Sachen konnte ich mir keine merken!

Heute am Mittwoch gehts dann schon wieder zurück nach Deutschland. Mit dem Bus zum Flughafen und dann up in the air. Bis jetzt scheint alles gut zu gehen und die Fluglotsen streiken voraussichtlich erst am Donnerstag. Falls ich aber noch hier bleiben „muss“, kommen bestimmt noch weitere Einträge 😊

Also dann, euch allen noch einen schönen Sommer, euer Carsten.

<http://www.bvsa.de/2011/08/03/gran-canaria-straubes-dbb-tagebuch-4/>



Tibor und Carsten