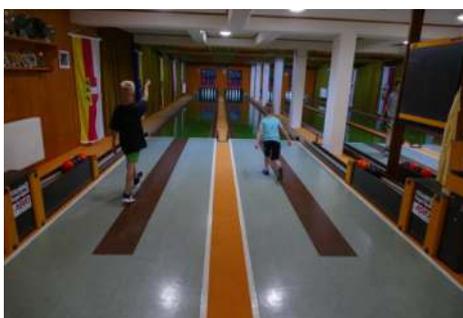


# Trainingslehrgang Sportkegeln Classic

## Ferienhotel Sunshine, Berg im Drautal 16. – 21. Juli 2023

### Sonntag,

reisten 16 Jugendliche aus den Bundesländern Wien, Burgenland, Vorarlberg, Tirol und Kärnten bis 14:00 Uhr zum Lehrgang nach Berg an. BFW Roland und sein Trainer- und Betreuersteam konnten um 14:15 Uhr mit großer Freude insgesamt 7 neue Jugendliche der Altersklasse U10 willkommen heißen und wünschte allen Teilnehmern eine intensive und abwechslungsreiche Sportwoche. Da heuer viele Jugendliche zwischen 9 und 18 Jahren waren, hat BFW Roland für die Jüngsten die Bettruhe mit 21:00 und für die Älteren ab 13 Jahren mit 22:00 Uhr festgelegt. Um 14:15 Uhr wurden allen Teilnehmern die Zimmer zugewiesen, nachdem diese bezogen waren, wurde mit dem Sichtungskegeln und Leistungstest auf der Sportwiese durch unsere Trainer Josef und Roland pünktlich um 15:00 Uhr begonnen. Nach dem gemeinsamen Abendessen wurde die Vorstellungsrunde aller teilnehmenden Jugendlichen, dem Trainer und Betreuersteam begonnen. Danach hat Roland in Abstimmung mit den Trainer- und Betreuersteam die Gruppeneinteilung vorgenommen und uns Jugendlichen vor dem Schlafen gehen bekannt gegeben. Nach dem diese getroffen wurde hat Roland dann die Einteilung und den Stundenplan auf dem Laptop neu überarbeitet und am Montag zur Besprechung mitgebracht.



### Montag,

ging es dann richtig los mit dem Training. Um 06:45 Uhr fand die Gruppenleitersitzung statt, in dieser wird vom Trainerteam der Stundenplan für diesen Tag, zuerst abgestimmt und nötigenfalls überarbeitet. Nach dem Frühstück begaben sich die Gruppen zur Trainingseinheit auf die Kegelbahn oder auf den Sportplatz. Unsere Trainer Josef und Roland vermitteln ihr Wissen und befassten sich mit jedem einzelnen Teilnehmer intensiv. Bundesfachwart Roland überlegte sich immer Einheiten, damit die neuen Teilnehmer nach Möglichkeit bei allen mitmachen konnten. Auf der Kegelbahn wurde speziell Techniktraining gespielt, auf der Sportwiese wurden leichte Aufwärmübungen und koordinative Übungen durchgeführt. Das Besondere am ASVÖ Trainingslehrgang ist bekanntlich, dass nicht nur sportspezifisch Einheiten die ganze Woche trainiert werden. Auf Grund der heißen Tage musste Roland mit dem Hotelchef Martin Tiefnig bezüglich Freizeitaktivität am Nachmittag verhandeln. Es wurden uns Freikarten für das Schwimmbad zur Verfügung gestellt. Eine jugendliche Teilnehmerin konnte nicht schwimmen, da hat sich Roland und die Betreuerin Christine intensiv Zeit genommen und versucht diesem Mädchen das Schwimmen beizubringen. Das war eine sehr große Herausforderung für Roland und sein Team, aber dieser haben sie sich gerne gestellt. Nach dem Abendessen hat sich das Trainerteam den Tandembewerb ausgedacht und es haben 20 Teilnehmer die Vorentscheidung, Viertelfinale und Halbfinale bis 22:20 Uhr ausgespielt. Roland hat, wenn es sich ergeben hat die fertigen jüngsten Spieler\*innen sofort ins Zimmer geschickt, da es sonst zu anstrengend für diese geworden wäre. Der BFW stellte nach dem Viertelfinale ein und erklärte allen übrigen, dass das Tandemfinale am Dienstag vor dem Juxbewerb gespielt wird. Roland hat dann erst den Stundenplan und die Wurfzettel für den nächsten Tag bis spät in die Nacht noch ausgearbeitet.



## Dienstag,

BFW Roland hat für diesen Tag ein sehr intensives Techniktraining für alle Teilnehmer erstellt und in der täglichen Morgenbesprechung um 06:<sup>45</sup> mit seinem Trainerstab abgestimmt. Der Tag war vor allem durch das Techniktraining auf der Kegelbahn und den Einheiten auf der Sportwiese (Aufwärmübungen, Gruppenspielen, Zirkeltraining und Dehnübungen) für alle 16 Teilnehmer bei heißen Temperaturen sehr anstrengend. Roland musste sich wieder für diesen heißen Tag nachmittags ein überfachliches Trainingsprogramm kurzfristig erstellen. Er hat auf Wunsch der Teilnehmer sogar ein Stockschießen überlegt, da wurde ihm jedoch vom Obmann des Stockvereins abgeraten, das Wetter dafür für die Jugendlichen viel zu heiß und es verantwortungslos wäre. Somit musste er bei Martin Tiefnig wieder Freikarten für das Schwimmbad erbetteln und alle waren froh ins kühlende Wasser springen zu können. Dafür recht herzlichen Dank an Roland und Martin. Nach dem Abendessen fand das Finale vom Tandembewerb statt, danach hat Roland noch bis 21:<sup>00</sup> Uhr ein Jux Kegeln mit allen Teilnehmern und ab 21:<sup>00</sup> Uhr dann noch ein Tandembewerb für Trainer, Betreuer und Jugendlichen der Altersklasse U18 ausspielen lassen. Damit man den Unterschied dann sehen kann. Danke an Roland, dass er dafür Verständnis aufgebracht hat. Das Trainer- und Betreuersteam haben nach diesen Bewerbungen sich bezüglich Trainingseinheit Gedanken gemacht und es wurde ein neuer Stundenplan für den Folgetag erstellt.



## Mittwoch,

Um 06:<sup>45</sup> Uhr Gruppenleitersitzung mit Abstimmung vom Stundenplan. Vormittag bis Mittag Techniktraining 90 Wurf für jeden Teilnehmer auf der Kegelbahn, am Sportplatz Aufwärmübungen und verschiedenste Übungen mit Bällen, Sportreifen und zum Schluss der Einheiten noch Dehnübungen. Was uns alle überraschte war, dass Roland uns Jugendlichen diese Übungen selbst ausarbeiten ließ. Wir mussten selbst einen Zirkel mit mindestens 4 Stationen aufbauen und er selbst baute noch koordinative Übungen ein. Dies war für alle Teilnehmer eine große Neuigkeit aber auch sehr interessant. An diesem Nachmittag organisierte Roland für alle Teilnehmer Karten die vom Hotelchef und der Gemeinde Berg zur Verfügung gestellt wurden und wir gingen von 13:<sup>30</sup> bis 17:<sup>45</sup> Uhr im öffentlichen Schwimmbad Berg im Drautal schwimmen dafür ein besonderer Dank an Roland und Martin Tiefnig. Nach dem Abendessen überraschte Roland alle Lehrgangsteilnehmer mit einem Eisbecher, den alle mit großer Lust im Hotel Sunshine auf der überdachten Terrasse genossen. Nach dem alle Jugendlichen ihre Bettruhe nutzten arbeitete Roland wie jeden Tag für Donnerstag das Trainingsprogramm aus und erstellte die Wurfzettel, das ging bis kurz vor Mitternacht.



ASVÖ Trainingslehrgang 2023  
TLP gelb (Adressatenkreis)

Sektion Kegeln Classic

Berg im Drautal 16. – 21.07.2023



### Donnerstag,

Um 06:30 Uhr fand die Gruppenleitersitzung. Roland erarbeitet ein Techniktraining mit je 120 Würfeln und Trainingseinheiten am Sportplatz mit Ballübungen, koordinativen Übungen und einem Zirkeltraining mit 4 verschiedenen Stationen. Da es die ganze Woche schon sehr heiß war, organisierte Roland bei Martin Tiefnig nochmals Freikarten für das Schwimmbad und alle waren froh das letzte Mal in diesem Lehrgang von 14:00 – 17:50 Uhr sich im Wasser abkühlen zu können. Larissa konnte unter Aufsicht von Roland und Christine nochmals Schwimmeinheiten intensiv üben und festigen, und dann sich auf der Rutsche mit allen anderen austoben. Nach dem Abendessen hat Roland zur Überraschung aller Jugendlichen einen Bewerbungsabend mit Wurfball, Sackhüpfen, und Geschicklichkeitsspiel auf der Sportwiese ausgedacht. Es haben alle mit viel Elan am Vergleichsbewerb teilgenommen.

Alle Lehrgangsteilnehmer möchten sich besonders bei BFW Roland und seinem Team für den unermüdlichen Einsatz bedanken, ersuchten Roland bitte weiterhin solche super Lehrgänge mit seinem Team zu organisieren, und würden sich über eine Einberufung zum kommenden Lehrgang freuen.

BFR Roland erklärte allen, dass er das heute nicht sagen kann.

Er wird auf jeden Fall das Projekt ASVÖ Lehrgang 2024 ausarbeiten, einreichen und abwarten ob dieser vom ASVÖ Sportausschuss bewilligt wird. Roland wird sich zeitgerecht entscheiden ob er dann diesen Lehrgang wieder als BFR leiten wird.



Der nächste ASVÖ Trainingslehrgang mit ASVÖ Bundescupfinale der Jugend wird voraussichtlich, wenn alle Voraussetzungen (mindestens 20 Jugendliche aus zumindest 5 Bundesländern) erfüllt werden, wieder im Ferienhotel Sunshine in Kärnten stattfinden.





**Geplanter Termin: Sonntag 14. Juli 14:00 bis Freitag 19. Juli 2024 15:00 Uhr**

Bundefachwart Roland wird das Projekt beim ASVÖ Sportausschuss einreichen und wenn die finanziellen Mittel zugesagt sind kann er mit der Planung beginnen.