



BREMER HOCKEY-CLUB NACHWUCHSFÖRDERUNG MIT SYSTEM UND ERFOLG

Beim Bremer Hockey-Club nimmt die Nachwuchsförderung eine zentrale Stelle ein. Ein umfassendes Förderkonzept sorgt für motivierten Hockeynachwuchs bis hin zu überregional erfolgreichen Leistungssportlern.



»Spaß und Teamgeist stehen bei den Minis an erster Stelle.«

Andi Schmedes

lige Bundesligaspielerinnen legt viel Wert darauf, dass die Basics sowohl spielerisch erlernt als auch ausgiebig erklärt und geübt werden, um eine solide technische Grundlage für später zu legen.

»Spaß und Teamgeist stehen bei den Minis an erster Stelle«, erklärt sie. Und so organisieren die 55-Jährige und ihr Team auch neben dem Hockeytraining viele gemeinsame Aktionen: Faschingstraining, Eltern-Kind-Hockey, Hockeyhelden-Sommerparty, gemeinsames Keksebacken, Weihnachtsfeier und natürlich als absolutes Highlight des Mini-Lebens das Einlaufen mit den Bundesliga-Damen zu Punktspielen.

Ein außergewöhnliches Engagement, das gut ankommt: Mit 62 angemeldeten Minis haben sich die kleinen Hockeynovizen innerhalb des letzten Jahres nahezu verdoppelt. Zusätzlich zeigen noch 30 schnuppernde Minis Interesse am Einstieg in den Hockeysport, die aktuell das BHC-Angebot des dreimaligen kostenlosen Probetrainings ausprobieren.

Hockey-Jugend

Der Bremer HC hat eine leistungsstarke Jugendabteilung aufgebaut, die sich auch überregional etablieren konnte. Höhepunkte waren dabei insgesamt neun Deutsche Meister-Titel und ein Europapokalsieg der weiblichen Jugend. Dabei steht ein Team aus top-lizenzierten Trainern, sehr

» Kids in Motion (KiM)

Schon im Kindergartenalter können die Kleinsten im BHC bei Kids in Motion starten. KiM-Leiter Filius Conradi vermittelt den 3- bis 6-Jährigen hier zunächst den Spaß an Bewegung mit abwechslungsreichen Sportspielen für Kondition und Koordination, achtet dabei aber auch auf die Stärkung ihrer Orientierungsfähigkeit und die Ausbildung sozialer Fähigkeiten. Im Grundschulalter liegt der Fokus dann



»Bei KiM können sich Vor- und Grundschul Kinder auf abwechslungsreiche Sportspiele freuen!«

Filius Conradi

auf einer sportartübergreifenden allgemeinen Bewegungsschulung zur Entwicklung und Festigung koordinativer Fähigkeiten, Ausbau von Kraft und Kondition und spielerischer, ballspezifischer Grundtechniken nach der Heidelberger Ballschule.

Jüngstenhockey

Zusammen mit Mini-Mama Andi Schmedes können dann beim Jüngstenhockey die ersten Hockeyskills erworben werden: Spiele und Staffeln, ditschen und daddeln, Schnecke und Zieher, Brückwächter und 6-Tage-Rennen ... die ehema-



gute Co-Trainer, engagierte Eltern und Betreuer hinter den Mannschaften.

Erklärtes Ziel beim BHC ist es hier sowohl den Breiten- als auch den Spitzensport zu fördern, denn der sportliche Leiter und Olympiasieger Florian Keller ist überzeugt: »Das eine geht nicht ohne das andere!«

Und so kümmert sich der Verein um den sportlichen Nachwuchs in allen



»Bei uns stehen Breiten- und Spitzensport gleichberechtigt nebeneinander – denn das eine geht nicht ohne das andere!«

Florian Keller

Altersklassen mit Kooperationen in Hort, Schule und Sportinternat. Neben dem normalen Spielbetrieb werden Turniere gespielt und Hockeycamps angeboten.

»Nur wenn es uns gelingt, mehr Kinder und Jugendliche für den Hockeysport zu gewinnen, haben wir in der Folge auch mehr Nachwuchsleistungssportler in Bremen«, erklärt der 2. Vorstandsvorsitzende des BHC Sarat Maitin die strategische Zielsetzung des Vereins.

Athletiktraining

Da Hockey eine sehr laufintensive Sportart ist, ist auch Athletiktraining ein elementarer Bestandteil der sportlichen Ausbildung. BHC-Fitnesscoach Axel Kolb arbeitet mit seinen Schützlingen ab dem C-Bereich (U10) regelmäßig an der Ausdauer, Sprinttechnik, Kraft und der Verletzungs-



»Hockey ist ein Laufsport – da ist Athletiktraining ein elementarer Bestandteil des Spielbetriebs.«

Axel Kolb

prophylaxe. Dabei setzt er je nach Altersstufe und Saisonphase auf unterschiedliche Schwerpunkte: »Bei den ‚Kleinen‘ arbeite ich viel koordinativ und mit spielerischen Elementen«, erklärt er seine Vorgehensweise. »Je älter die Teams werden, desto spezifischer und umfangreicher werden die Trainingseinheiten.« Dabei legt der lizenzierte A-Trainer Wert darauf, den Nachwuchs nach und nach und mit Feingefühl an das Erwachsenentraining heranzuführen: »Ich achte darauf, dass die Kinder von klein auf die Grundlagen richtig erlernen, damit sie sich dann ab dem späten Jugendalter bis zum BundesligaNiveau steigern können.«

Das sportartspezifische Athletiktraining von Hockeyspielern beinhaltet neben Stabilisationsübungen für die Rumpfmuskulatur und Fuß- und Kniestabilität auch viele Übungen für die Oberschenkelmuskulatur. Denn Schnellkraft in den Beinen ist wichtig, um schnelle Richtungswechsel einzuleiten und einen guten Antritt zu gewährleisten. Außerdem benötigen Hockeyspieler eine gute Kraftausdauer, damit die Beine durch die tiefe Position beim Stoppen und Schlagen nicht zu früh ermüden. In der Abwehrarbeit muss man zudem häufig gebückt laufen, was die Beine ebenfalls stark beansprucht.

»Natürlich gehört auch das Rehabilitationsstraining bei verletzten Spielern mit zu meinem Aufgabenbereich«, erklärt Axel Kolb, »wobei dies glücklicherweise bei uns eher die Ausnahme ist.«

Das Sportinternat Bremen

Im vom BHC betriebenen Sportinternat Bremen, welches im August dieses Jahres eröffnete, finden junge Athleten und Athletinnen ab 16 Jahre ideale Voraussetzungen, um ihre leistungssportlichen Ziele und schulischen Verpflichtungen zu verbinden. In Kooperation mit der Oberschule Ronzenstraße wird vielversprechenden Sporttalenten ein individuell optimaler Schulabschluss ermöglicht, während sie gleichzeitig auf sportliche Spitzenleistungen im Hochleistungsalter vorbereitet und wirkungsvoll in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden.

Hockey als Leistungssport

Idealerweise führt die gute Nachwuchsförderung im BHC dann – wie momentan – zu einem großen Anteil an vereinseigenen Nachwuchsspielern für die Erwachsenenteams. Aktuell sind stolze 60 bis 90 % der Spielerinnen und Spieler in der Damen-Bundesliga bzw. Herren-Regionalliga eigene »BHC-Gewächse«.

Die Crème de la Crème schafft es dann sogar in die Auswahlkader des Deutschen Hockeybundes. Beim Bremer HC sind das momentan die drei Jugend-Nationalspielerinnen Natalie Hoppe, Mina Üzbe und Emma Dieszbrock sowie die A-Kader-Nationalspielerinnen und Europasiiegerinnen Lena Frerichs. Text: Anne Günter, Fotos: BHC/Axel Kaste, privat