

Nach der Saison ist vor der Saison: Nach durchwachsener Saison haben sich die Bendorfer Basketballherren einiges vorgenommen

Ende April ging die Bezirksliga- Saison 2018/2019 der DJK Seniorenmannschaft im Basketballverband Rheinland zu Ende. Mit dem 4. Platz wurde das Saisonziel - Platz im oberen Tabellendrittel- knapp verpasst. Aufgrund zu beklagender Verletzungen, einiger Ausfälle wegen beruflicher Verpflichtungen aber auch bisweilen optimierbaren Trainingsfleißes konnte die Mannschaft ihr Potenzial nicht vollends ausschöpfen. Insbesondere die Automatisierung taktischer Abläufe bedarf der möglichst vollzähligen Anwesenheit des Teams bei den Übungseinheiten. In einer Teambesprechung, das Team bleibt weitgehend zusammen, wurden diese Fakten besprochen und der Ablauf der Saisonvorbereitung mit dem Trainer Markus Normann vereinbart. Ebenso gilt es, die nachrückenden Jugendspieler in das Herrenteam zu integrieren.

Dabei spielt natürlich auch Teambuilding eine nicht unerhebliche Rolle:

So unternahm die Mannschaft an einem verlängerten Wochenende eine Tour nach Willingen (Sauerland) – siehe Foto. Bei herrlichem Sommerwetter erklimmte man u.a. die Ski-Sprungschanze und lernte eindrucksvoll zu schätzen, was die Skiflieger im Winter hier für besondere Leistungen vollbringen. Nach einer Wanderung in der herrlichen Landschaft belohnte man sich dann auch natürlich mit den Angeboten der örtlichen Restaurationsbetriebe. Hier hatte man genug Gesprächsstoff jenseits des Basketballs.

Mittlerweile befindet sich die Mannschaft in der Saisonvorbereitung und absolviert neben den üblichen Trainingseinheiten, Laufeinheiten zur Stärkung der Kondition sowie Zirkeltraining zur Schulung von Beweglichkeit und Schnelligkeit.