

# Unser Landesligateam trainierte bei Tobias Gäbler

Bericht aus Premnitz von Frank Ohndorf Senior

Die Saison bei der FBV steht noch in den Startlöchern und bei der DBU ist noch Winterpause, in Vorbereitung auf die anstehenden Meisterschaften sowie den jeweiligen Ligen ging das Team der Löwen Pins 1 einen neuen Weg. Dazu vereinbart für den 18. Januar ein Training mit Tobias Gäbler auf der Superbowl Premnitz. Wem der Name nicht bekannt ist, Tobias war Nationalspieler der DBU und gewann bei internationalen Meisterschaften zahlreiche Medaillen, seit vielen Jahren gehört er dem Trainerstab der Deutschen Bowling Union an.

Bereits am Samstag trafen unsere vier Spieler in Premnitz ein, um frisch ausgeruht am Sonntag ins Training einzusteigen. Drei von ihnen sehr unsicher, was sie erwarten würde, lediglich Frank jr. wusste um den Ablauf aus einer früheren Konsultation. Befürchtungen, dass sie ihr Spiel vollkommen umstellen sollen.

Kurz bevor die Uhr Stunde zehn anzeigte, öffnete die Premnitzer Anlage ausschließlich für uns ihre Pforten. Nach einer Vorstellungsrunde, verbunden mit einer Selbsteinschätzung zu Schwächen und Stärken, ging es auf die Bahnen. Gäbler schaute zu und machte sich zunächst ein Bild über das vorhandene erreichte Niveau eines jeden Spielers.

In verschiedenen Sequenzen ging es um Abläufe, technische und taktische Details sowie Spielsysteme, dabei erhielten alle individuelle Anregungen für die Verbesserung und zur Gestaltung des heimischen Trainings. Für alle vier Spieler des Teams größtenteils eine neue andere Sichtweise auf ihr Spiel. In Einzelgesprächen wurden die Verbesserungspotentiale analysiert, dazu mögliche Wege aufgezeigt.

Besonders Nils Bergmann bekam wertvolle Hinweise zur Optimierung seines Bewegungsablaufs, dabei soll eine einfache Übung beitragen. Anders bei Jan Dienst, hier das Pendel und der notwendige Krafteinsatz entscheidend, wieder ging es um einfache Lösungen, die auch ohne Bowlingbahn daheim trainierbar sind. Hingegen muss Tim Bergmann seine Ballabgabe verbessern, um diese gleichmäßiger ausführen zu können. Letztlich Frank Ohndorf Junior, hier das Augenmerk auf die Genauigkeit der endgültigen Abwurfposition gerichtet. Herausfordernd die erhaltenen Tipps sofort in die Tat umzusetzen und sich selbst kontrollieren. Die darauffolgenden Übungen für individuelle Korrekturen, mit jedem einzelnen Spieler wurde separat an dessen Schwerpunkten gearbeitet. Vor der verdienten Halbzeitpause, noch erste Aufgaben zum Linienspiel. Erstes Zwischenfazit vom Nationalcoach, gute Ansätze sind durchaus vorhanden und wie zu erwarten, gibt es genügend Potential diese auszubauen. Vorrangig gilt es an den sogenannten Kleinigkeiten zu arbeiten. Kleines Trainerlob „Es ist zu sehen, dass ihr als Team sehr gut zusammenarbeitet!“

Während die Bälle pausierten und sich nicht mit Pins herumschlagen mussten, beantwortete Tobias Fragen zum Equipment in den Bowlingtaschen. Auch gab es Hinweise, welche Informationen beim Ölbild wichtig und für das eigene Spiel relevant sind. Diesen Teil beschlossen, Gestaltung, Aufbau, Methoden und Inhalte für die Vorbereitung zu den Saisonhöhepunkten.

Der letzte Trainingspart dann vorbehalten für unterschiedliche Aufgaben im Linienspiel. Jeder konnte dabei seine Reserven, mit technischer Unterstützung durch Specto, selbst sehen, begleitet mit Tipps von Tobias Gäbler. Im Abschlussgespräch nach drei intensiven Stunden erhielt jeder Einzelne seine vorrangigen Punkte für das heimischen Training.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen vor der Heimfahrt reflektierte das Team die vergangenen Stunden, alle waren sich einig, dass sie heute wertvolle Hinweise zur Verbesserung des eigenen Spiels erhielten. Die anfängliche Unsicherheit gewichen dem Aha-Effekt. Die Mannschaft will künftig sich einmal im Monat zu einem gemeinsamen Training treffen. Unisono der Tenor, die Hinweise vom Coach werden umgesetzt.

Danke Tobias für deine Zeit, gern eine Wiederholung!