

# Geschichte & Geschichten

## Unterwegs in Berlin

Bettina von Arnim - Schule  
Klasse 8  
11.06. - 15.06.2012  
Reinickendorf

„Ausdauer und gute Kondition für den Erfolg“

von Harun Bölükbaşı.

Workshop: „Journalismus“  
Workshopleitung: Andrea Scheuring

Ein Projekt von Courage gegen Fremdenhass e.V.

Das Projekt wurde realisiert durch die finanzielle Unterstützung der  
Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin

**COURAGE**  
gegen  
Fremdenhass e.V.

**STIFTUNG LOTTO®**  
DEUTSCHE KLASSENLOTTERIE BERLIN

## **„Ausdauer und gute Kondition für den Erfolg“**

Christian B. trainiert die Jugendmannschaften des VfB Hermsdorf im Basketball

Gleich fängt das Training an. Die Jungen ziehen sich um, binden ihre Schleifen oder wärmen sich bereits auf, um danach richtig loslegen zu können. Keiner der jungen Spieler weiß, was genau sie heute erwartet. Alle hoffen, spielen zu können. Aber das entscheidet der Trainer Christian B.. Der erst 21jährige trainiert viele Jugendmannschaften des VfB Hermsdorf im Bereich Basketball, so auch heute Nachmittag.

In den Trainingseinheiten schult er die Nachwuchsspieler und lehrt sie neue Taktiken. Dabei scheint Basketball nicht ganz so anstrengend zu sein wie beispielsweise Fußball. „Das stimmt nicht. Jeder der das behauptet und danach einmal Basketball gespielt hat, ist dann anderer Meinung“, erklärt Johann. Der 13jährige gehört zur mU14. Zwar sei das Basketballfeld nicht so groß wie das beim Fußball, aber auch hier müsse man unaufhörlich hin und her rennen. „Deshalb braucht man Ausdauer und eine gute Koordination.“ Um diese zu schulen, geht Christian B. mit seinen Spielern heute draußen joggen.

Die Teams müssen bei Christian B. konzentriert und ehrgeizig zur Sache gehen. Wer das nicht tut, wird schon mal mit individuellen Übungen betraut: mit Liegestützen oder Sprints an der Grundlinie. Trainer Christian B. ist aber nur beim Training streng. Ein Ziel hat er hingegen immer. Er studiert derzeit Sport an der Potsdamer Universität und will später auch als Trainer arbeiten.

Zur Vorbereitung der neuen Saison veranstaltet die Basketball-Abteilung des VfB Hermsdorf e.V. auch in diesem Jahr den „Hermsdorf Cup 2012“. Das Basketball-Turnier für weibliche und männliche Jugend- und Erwachsenen-Teams findet vom 24. Bis 26. August 2012 statt.

Harun Bölükbasi