

Bodenarbeit für Himmelsstürmer

Wie der neue Trainer Jakob Schönhagen die Volleyballer von 1844 Freiburg für die Zweitligasaison trimmt – ein Trainingsbesuch

Von Matthias Kaufhold

VOLLEYBALL. Der Absprung in die Horizontale ist immer eine Überwindung. Mit einem sanften Klapps auf den Ball gibt Jakob Schönhagen das Startsignal. Wolfgang Beck stept im Hinterfeld zwei Schritte zur Seite und taucht mit gestreckten Armen unter den gelegten Ball, der dann auf einer formvollendeten Sinuskurve am Netz ins pritschbereite Fingerkörbchen von Zuspieler Marc Zimmermann fällt. „Super Wolfgang“, lobt Schönhagen seinen Spieler nach einem der unzähligen Hechtbagger, mit dem die Volleyballer von 1844 Freiburg am Mittwochabend den Boden der Burdahalle befeuchten.

Die neue Ära beginnt tröpfchenweise. Seit fünf Wochen schwitzt und schuftet der Kader des Zweitligisten auch bei Backofentemperaturen zweimal pro Woche über jeweils dreieinhalb Stunden, um beim Saisonstart am 23. September in Sachen Fitness auf der Höhe zu sein. Hier betreten wir das Reich von David Scheinost. Der Athletiktrainer, der schon die Kondition der Eisvögel-Basketballerinnen trimmt, soll die gesamte Saison über mit fachspezifischem Triezprogramm körperliche Defizite der Spieler beheben. Bekanntlich haben Schleifer in der frühen Vorbereitung Hochkonjunktur. Und so öffnet Scheinost auch am Mittwoch seine Schatztruhe der Schmerzen mit allerlei neuartigen Foltergeräten zur Kräftigung und Dehnung des Bewegungsapparats.

Ist nur bedingt was für Männer an der Altersgrenze zum 40. Lebensjahr. „Man quält sich so durch“, seufzt Beck. Doch das ist Understatement. Der Annahmespezialist, der nach elf Jahren als Trainer in diesem Frühjahr die Ämterrochade mit dem bisherigen Libero Jakob Schönhagen vollzog, wirkt fit, motiviert und bei der Sache. „Nur Mitlaufen ist blöd“, sagt Beck. Das Training unter seinem Nachfolger mache durchaus Spaß, „auch wenn ich persönlich gern mehr Spiel mit Ball hätte, aber das kommt ja noch.“

Ambitioniert, abwechslungsreich und nicht alltäglich. Diese Begriffe fallen, wenn die 1844-Spieler Schönhagens Trainingskonzept beschreiben sollen. „Jakob hat viele Ideen im Kopf und demonstriert uns das moderne Spiel auf Weltliga-Niveau“, sagt Routinier Marcus Gensitz. Na-



Neue Einblicke: Trainer Jakob Schönhagen (Dritter von rechts) im Training mit den 1844-Volleyballern FOTO: SEEGER

türlich sei das etwas vermessen, man werde nie dieses Niveau erreichen. „Doch wenn man erfolgreich sein will, muss man nach den Sternen greifen“, ist Gensitz überzeugt. Zu den Himmelsstürmern mit Bodenkontakt gehört noch Peter Schnabel, der Anfang September zum College-Volleyball ins kanadische St. Catharines geht. Seine Beobachtung: „Mit Jakob bekommst du gezielt was an die Hand, bevor du den Ball berührst.“

Sein Teamideal: jeden Tag besser sein als gestern

Man kann nicht sagen, dass der 27-jährige A-Schein-Inhaber in seinen neuen Job hineingestolpert wäre. Im Gegenteil. Mit jedem Kandidaten führte Schönhagen im Frühjahr Einzelgespräche (zuallererst übrigens mit dem neuen Libero Wolfgang Beck). Seine Trainingspläne sind dezidiert, sowohl individuell als auch mannschaftsbezogen. Ein leitet Schönhagen Einheiten ohne Laptop und Video. Zur Abwechslung streut er Training im Basketball (mit dem Ex-Eisvögel-Trainer Sascha Bozic), im Fußball (mit FFC-Spieler

Philipp Züfle und SC-Torwartstrainer Dominik Wohlfahrt) und Schwimmen ein.

Bis Ende Juli sollen die Akteure so alle Spielelemente intensiv kennengelernt haben und eine Vorstellung davon entwickeln, wo der Trainer hin will. „Sie sollen verstehen, welche Fehler im Volleyball akzeptabel sind und welche inakzeptabel“, sagt Schönhagen. Sein Teamideal: „jeden Tag besser sein als gestern“. Sein Spielideal: „in jedem Spiel mehr schnelle Bälle als der Gegner zu kreieren“.

Ein schnelles Spiel setzt schnelle Auffassungsgabe sowie gedankliche und körperliche Flexibilität voraus. Dementsprechend anspruchsvoll sind die Komplexübungen, die am Mittwoch längst nicht alle funktionieren: „Erst in die richtige Arbeitsposition. Im Block sauber übergreifen und Abwehr hoch“, ruft Schönhagen dazwischen, als die Bewegungsabläufe in der Abwehr zur Innen- und Außensicherung Fehler produzieren. „In der jetzigen Trainingsphase ist das völlig okay“, sagt Schönhagen. Der gebürtige Tübinger, der in Rottenburg aufwuchs und vor sieben Jahren zum Studium und zum Volleyball nach Freiburg kam, ist begeistert, wie die

Jungs bisher mitziehen. Und zwar Jung und Alt. „Diese Energie müssen wir in die Liga mit übernehmen.“

Wie es aussieht, wird es eine schwere Saison. Die Liga scheint so ausgeglichen wie nie, Aufsteiger wie Karlsruhe (mit dem früheren Freiburger Trainer Diego Ronconi) und Unterhaching wollen gleich mal ins obere Tabellendrittel. Als Neuzugänge stehen bisher die Rückkehrer August Sigle und Simon Schmid vom Drittligisten Radolfzell fest. Die Eigengewächse Lorenz Rudolf, Luc Hartmann, Paul Botho und Tom Kaufhold machen die gesamte Vorbereitung mit, dann wird man sehen. Dass die Mittelblocker Eric Dufour-Ferone und Johannes Stemmann, die eigentlich kürzer treten wollten, bislang kaum Fehlzeiten im Training haben, ist für Schönhagen ein starkes Zeichen.

Sie sind früh dran, die Freiburger Volleyballer. Doch wer zu spät kommt, den bestraft bekannt das Leben, heißt es seit der deutschen Wiedervereinigung. Wer wüsste das besser als Jakob Schönhagen, der Doktorand am Lehrstuhl für Neuere und Neueste Geschichte – und neue Volleyballprofessor von Freiburg.

Zwei Titel für SC Emmendingen

Badischer Schachmeister und Landesmeister im Einzel

SCHACH (BZ). Der SC Emmendingen feiert nicht nur Erfolge in der zweiten Bundesliga, sondern hat auch hervorragende Schach-Senioren in seinen Reihen: So gewannen die Emmendinger in der Kategorie über 60 Jahre den badischen Mannschaftstitel und die baden-württembergische Einzelmeisterschaft.

Im Finale der badischen Mannschaftsmeisterschaft stand der SCE als Schachgemeinschaft mit dem SK Emdingen in Bad Herrenalb dem Titelverteidiger SC Eppingen gegenüber. Wolfgang Schmidt siegte an Brett vier für Emmendingen, Hermann Schrems hatte gegen den Eppinger Hans Dekan verloren, Christof Herbrechtsmeier mit Toni Sandmeier remisiert. Beim Stand von 1,5:1,5 musste wie im Halbfinale die Partie am Spitzenbrett entscheiden: Gerhard Kiefer hatte gegen Richard Dudek eine komplizierte Stellung, doch die Eppinger Nummer eins war der Belastung am Ende nicht mehr gewachsen und verlor. Damit war der 2,5:1,5-Sieg und auch der erstmalige Gewinn dieses Meistertitels für Emmendingen perfekt.

107 Teilnehmer der Verbände Baden und Württemberg stellten sich in Freudenstadt der gemeinsamen offenen Einzelmeisterschaft. Der Emmendinger Hermann Schrems hatte 2015 den Titel erungen, Christof Herbrechtsmeier verteidigte nun seinen Titel aus dem Vorjahr und gewann mit sieben Punkten aus neun Partien dank besserer Wertung vor Hans-Werner Ackermann (Dortmund) und dem Emmendinger Neuzugang Hans-Joachim Vatter. Mit 6,5 Punkten landete Gerhard Kiefer auf Platz fünf, Hermann Schrems belegte Rang 20 (5,5). Von 2018 an ist neben Marcos Osorio dann auch Jörg Weidemann bei den SCE-Senioren dabei.

Kontrahenten auf Augenhöhe

Frauenteam des TC Schönberg rechnet sich Chancen aus

TENNIS (scj). In der Frauen-Badenliga hat der TC Schönberg die anspruchsvollsten Aufgaben erst einmal hinter sich, und der 5:4-Erfolg in Oberweier hat den Freiburgerinnen Auftrieb verliehen. Nun warten Gegner, die auf ähnlichem Niveau stehen. Am Samstag geht es zum Tabellennachbarn TC Waldbronn, am Sonntag zum Schlusslicht TC Wolfsberg Pforzheim.

Trainer Uli Hanser gibt indes keine Entwarnung: „Das werden sehr ausgeglichene Spiele sein. Man wird sich nach den Einzeln sicher nicht entspannt zum Kaffee zurücklehnen können. Die Hoffnung, eine beruhigende Führung zu erspielen, ist illusorisch.“ Er erwartet, dass bis zum Saisonende alle Begegnungen eng ausgehen. „Unser Ziel ist, in ein, zwei Spielen noch je fünf Matchpunkte zu holen.“

Mit Spannung erwartet wird das Match in Waldbronn an Position drei. Wie wird Franziska „Mucki“ Götttsching gegen die ehemalige Fed-Cup-Spielerin und Nummer 43 der WTA-Rangliste, Jana Kandarr, abschneiden? „Es wird vor allem darumgehen, den Respekt vor dem großen Namen abzulegen“, meint Hanser.

ZAHLENSPIEGEL

FUSSBALL

26. offene Freiburger Stadtmeisterschaft Gruppe 1:
FC Freiburg-St. Georgen – FC Emmendingen 0:2, FC Emmendingen – SV Emdingen 0:0, SV Emdingen – FC Freiburg-St. Georgen 3:0. – Damit steht Emdingen als Gruppenerster und Teilnehmer am Halbfinale am Samstag fest.

Testspiele

SC Freiburg II – SG Sonnenh. Großaspach 2:1
Tore Freiburg: Daferner, Eigentor.
BSC Old Boys Basel – Freiburger FC 1:3
Tore: 0:1 Gehring (5.), 0:2 Martinelli (15.), 0:3 M. Sentfleber (30.), 1:3 (75./Foulelfmeter).
FC Black Stars Basel – FC Auggen 1:3.

Kontrastreiches Programm

Auf den Vorletzten folgt der Spitzenreiter für TC Schönberg

TENNIS (scj). Nachdem am vorigen Spieltag der Männer-Badenliga der TC Schönberg einen 2:4-Rückstand zum 5:4 drehen konnte, war die Freude groß und das Selbstvertrauen weiter gewachsen. Am Wochenende steht – zumindest auf dem Papier – ein Kontrastprogramm an: Am Samstag ist der Tabellenvorletzte Schwetzingen im Schildackerweg zu Gast, tags darauf müssen die Freiburger zum Spitzenreiter Post Südstadt Karlsruhe.

Zunächst will Cheftrainer Uli Hanser „personaltechnisch etwas drehen“: Dem angeschlagenen Yannick Zürn wird noch ein Tag Pause zur Schonung gegönnt, für ihn soll Hugo Schott an Position zwei spielen. Zudem möchte Hanser Nachwuchstalent Leon Hoppstädter Gelegenheit geben, sich in der Badenliga zu beweisen. In den Doppeln könnte zudem der 16-jährige Marvin Schaber zum Einsatz kommen.

Hanser sieht sein Team auch beim Tabellenführer als Favoriten: „Post Südstadt hat noch nicht gegen die Schwergewichte der Liga gespielt und hat zudem die gleiche Mannschaft wie im Vorjahr, als wir gegen sie 7:2 gewonnen haben.“ Zürn wird wieder einsatzbereit sein, und eventuell spielt Hoppstädter für Patrick Steinmetz. „Mit zwei Siegen wären wir unserem Ziel wieder ein Stück näher“, sagt Hanser, ohne den Meistertitel explizit zu nennen.

Personalnöte beim Mengener Männerteam

Entspannter Abschluss für den TC Mengen und den Freiburger TC in der Frauen-Oberliga

TENNIS (scj). In der Männer-Oberliga ist die erste Entscheidung bereits gefallen: Die Reserve des TC Schönberg wird nach der 4:5-Derbyniederlage gegen Mengen die Klasse nicht mehr halten können. „Rein rechnerisch haben wir zwar noch eine Chance“, erklärt Trainer Uli Hanser. Aber der Konkurrent im Abstiegskampf, der TC Überlingen, erwartet zum Saisonfinale den Tabellenletzten Radolfzell, der bisher alle Spiele verloren hat. „Nicht zu erwarten, dass Überlingen (a) verliert und (b) hoch verliert“, kommentiert Hanser die Aussichten.

Die Freiburger selbst erwarten den Tabellenvierten SSC Karlsruhe und sehen in der Begegnung eine gute Gelegenheit, an den hinteren Positionen einige Perspektivspieler ins Team einzubauen. „Wenn der SSC in der gleichen Aufstellung spielt wie zuletzt, dann kommt er mit einer guten Mannschaft“, so Hanser. „Das gibt ein gutes Match für jeden Spieler, und jedes Match auf diesem Niveau bringt einen Spieler in seiner Entwicklung weiter.“

Der TC Mengen empfängt inzwischen den TC Grenzach. Trainer Christian Fischer-Gissot sieht seine Mannschaft als klaren Außenseiter, zumal personelle Veränderungen zu erwarten sind: Zwar steht der Schweizer Nico Bortler zur Verfügung, aber Jonas Metzger wird ausfallen, und der Einsatz von Felix Göpper ist wegen seiner Schulterprobleme gefährdet. „Er wird, sollte es möglich sein, wohl erst im



Steigt wohl ab mit dem TC Schönberg II: Till von Winning FOTO: SEEGER

letzten Moment auf den Zug aufspringen“, sagt Christian Fischer-Gissot. Trotz der Personalnöte soll eine etwaige Niederlage in Grenzen gehalten werden. Fischer-Gissot hofft, dass Mengen noch den einen oder anderen Punkt ergattert: „Sollte es doch drei Absteiger geben, so könnte das noch wichtig werden.“

In der Frauen-Oberliga gibt es für die Regio-Vertreter zum Saisonabschluss ein entspanntes Auslaufen: Sowohl der Tabel-

lendritte TC Mengen als auch der Freiburger TC haben die Klassenzugehörigkeit vorzeitig sichergestellt.

Daher werden beide Vereine Spielerinnen aus der zweiten Mannschaft die Gelegenheit bieten, ein wenig Oberliga-Luft zu schnuppern. Beim TC Mengen rückt Nicky Brüggemann nach, die Tochter von Rose Brüggemann aus dem Badenliga-Team der Frauen 40. Auf den Einsatz von Vanessa Besel muss verzichtet werden; sie ist aus privaten Gründen verhindert. Nichtsdestotrotz blickt Christian Fischer-Gissot dem Gastspiel beim Tabellennachbarn Nicolai Konstanz zuversichtlich entgegen: „Wir können sicher mithalten und wollen noch einmal punkten.“

David Buhot, der Trainer des Freiburger TC, zeigte sich sehr erleichtert über den 6:3-Erfolg in Grenzach, mit dem der Klassenerhalt in trockenen Tüchern war: „Das war extrem wichtig, nachdem wir in den vorigen zwei Spielen jeweils mit 4:5 unglücklich verloren hatten.“ Im Tabellenzweiten Donaueschingen wartet ein schwerer Gegner auf die Freiburgerinnen, der in der Vorwoche beim Spitzenspiel gegen Baden-Baden erstmals unterlag (2:7). Dorothea Saar, Anja Fimpel, Philippa Drees und Laura Wolfert haben sich in dieser Saison bereits bewiesen, Buhot will zudem an den hinteren Positionen Anouk Albrecht und Katharina Schneider ins Team einbauen. Sydney Weller steht am Sonntag nicht zur Verfügung.