

„Tempo, nicht einrosten!“

Handball: Beim Nachwuchscamp mit dem früheren Göppinger Bundesliga- und Nationalspieler Dragos Oprea in der Aidlinger Buchhaldenhalle kommen alle auf ihre Kosten. Die Kinder und Jugendlichen haben viel Spaß und ziehen auch voll mit.

VON JENNY SCHWARTZ

AIDLINGEN. „Übung macht den Meister“, so lautet Dragos „Dodo“ Opreas Devise. Der Ex-Bundesliga und -Nationalspieler brachte die Jugendlichen Handballer der SG Aidlingen/Ehningen in der Buchhaldenhalle mit seinem Training ganz schön außer Atem. „Nicht schlafen, auf geht's“, ruft Dragos Oprea laut in die Runde. Turnschuhe quietschen, Bälle fliegen durch die Buchhaldenhalle. Die Gesichter der Nachwuchs-Handballer sind von der Hitze gerötet und hochkonzentriert. „Tempo, nicht einrosten!“, lässt der Coach keine Gnade walten, denn Entschleunigung hat in den vergangenen Monaten oft genug stattgefunden.

Das Handballcamp, das die HdB-Geschäftsführer Jürgen Weidel und Gerd Maier gemeinsam mit dem ehemaligen Bundesligaspieler Dragos Oprea organisiert haben, hat es ganz schön in sich. Von morgens um neun bis nachmittags um 16 Uhr wird gerannt, geworfen und gefangen. Nur Prellen ist verboten – denn das machen junge Spieler viel zu oft. „Prellen ist eine Art Kinderkrankheit“, schmunzelt Dragos Oprea. „Natürlich ist es im Handball erlaubt, aber die Kids müssen lernen, wann und warum.“ Auf das Prellen zu verzichten stellt sich aber als gar nicht so einfach heraus, worüber auch er kopfschüttelnd grinsen muss.

Seit 2017 Leiter der Deutschen Kinder-Handball-Akademie

Ganz so streng, wie das Training des Handball-Profis wirkt, geht es aber doch nicht zu. „In der Mittagspause dürfen die Kinder zusammen chillen, wie man so schön sagt“, berichtet Dragos Oprea. „Und Pausen sind auch wichtig, denn das Camp ist für sie ziemlich anstrengend.“ Außerdem steht an erster Stelle natürlich der Spaß. Und so ist Dragos Oprea trotz aller Disziplin immer wieder für Witze zu haben, frotzelt und lacht mit seinen jungen Handballschülern. Dass ihm die Arbeit mit Kindern Freude bereitet, ist kein Wunder, immerhin ist der 38-Jährige seit 2017 als Leiter der Deutschen Kinder-Handball-Akademie tätig.

„Das Camp hier ist allerdings etwas Besonderes“, hebt Dragos Oprea hervor. Schließlich müsse man sich noch immer an verschiedene Corona-Regeln halten, auf die der gebürtige Rumäne großen Wert legt. „Gesundheit ist das Wichtigste, deshalb bin ich da relativ streng“, erklärt er. „Wir sind ja froh, dass wir trotz der ganzen Geschichte wieder so ein Event bieten können.“ Dass das Coronavirus im Frühjahr den Trainingsbetrieb auch im Handball lahmgelegt hatte, sei auch beim Training mit den Kids spürbar. Die Jüngeren von acht bis zwölf Jahren, die zu Beginn der Woche am Camp teilnehmen durften, hätten zwar keine Unterschiede gezeigt, die

„Mir gefällt es super, ich liebe Handball-Camps. Nur das Aufwärmtraining ging ewig lang, das bin ich so gar nicht gewöhnt.“

Der 14-jährige Fabian Müller

älteren Jugendlichen seien dafür von der trainingsfreien Zeit allerdings etwas ausgebremst worden und hätten ein bisschen Ausdauer verloren. Umso wichtiger ist es, dass sich die Kids jetzt in der Sommerpause bewegen. „Und nicht nur zu Hause sitzen und zocken“, schmunzelt Oprea. Auch die Teilnehmerzahl leide unter den Corona-Bedingungen, was sich jedoch auf jedes Camp im Sportbereich übertragen lasse. „Es gibt eben Eltern, die lieber noch vorsichtig sind und ihr Kind nicht hinschicken“, weiß er. „Das ist auch vollkommen okay, die Gruppen dürfen sowieso nicht so groß sein.“

Während es bei den jüngeren Kindern vor allem um Bewegung und das Ballgefühl geht, ist das Camp bei den Jugendlichen deutlich leistungsbezogener. „Da versuche ich bei den Einheiten schon genauer auf die Positionen und die Koordination einzugehen“, erklärt Oprea. Erst müsse er allerdings schauen, wie weit die Spieler sind und welche Trainings-

einheiten sich für die Gruppe eignen. Im besten Fall können die Jugendlichen neue Übungen mitnehmen, die sie davor so noch nicht gekannt haben. „Wir erfinden Handball zwar nicht neu, aber das Wichtigste ist, dass die Kinder etwas lernen und sich vielleicht ein bisschen verbessern.“

Mit der Aidlinger Truppe ist der Coach bereits am ersten Tag sehr zufrieden. „Die zieht super mit und hält sich auch an alle Regeln“, lobt er. „Das ist gut, denn mir ist gegenseitiger Respekt sehr wichtig.“ Dass auch die Kids ihre Aufgabe sehr ernst nehmen, spürt man, sobald Dragos Oprea Anweisungen gibt. Dann ist es so still, dass man eine Stecknadel fallen hören könnte. Ruhig teilt der Göppinger die Spieler in Mannschaften ein, verteilt die bunten Trikots und übergibt seinem Kollegen Martin Jux eine Trillerpfeife. Ein Pfiff – und los geht die hitzige Partie. „Beim Spiel merkt man, was die Kinder aus dem Tag mitgenommen haben“, zeigt sich Oprea zufrieden. „Da können sie schon mal die ersten Sachen umsetzen.“

Nach dem Handball-Duell sind die Kräfte allerdings endgültig erschöpft, und es ist Zeit für eine letzte Entspannungsübung. „Das Training war auf jeden Fall besser als sonst“, fin-



Beim Abschlussspielchen gleich mal zeigen, was man davor gelernt hat

Fotos: Jenny Schwartz



Vielseitiger Dragos Oprea: Zwischendurch auch mal ins Tor gestellt



Ganz fiese Aufwärmübungen: Da ist Muskelkater nach der langen Corona-Pause garantiert



Gerd Maier (HSG Schönbuch, li.) und Jürgen Weidel (Abteilungsleiter SpVgg Aidlingen, re.): Das Handball-Camp mit Ex-Nationalspieler Dragos Oprea (Mitte) möglich gemacht

det die 13-jährige Celina-Stark. „Aber es ist anstrengend“, ergänzt ihre neunjährige Schwester Natalie. Die beiden Böblingerinnen spielen bereits seit mehreren Jahren Handball und merken, dass Dragos Oprea wirklich Ahnung hat.

Nicht nur Training für den Körper, sondern auch für den Kopf

Auch Fabian Müller ist von dem Tag begeistert. „Mir gefällt es super, ich liebe Handball-Camps“, schwärmt der 14-Jährige, „weil man eine Menge lernt.“ Zum Beispiel, wie man sich in bestimmten Situationen bewegen muss. Dass das Training trotz

der Sommerhitze in der Halle ziemlich anstrengend ist, stört den Ehninger nicht. „Nur das Aufwärmtraining ging ewig lang, das bin ich so gar nicht gewöhnt“, schnauft er durch.

Für Anna Rösch war das Besondere zum einen die Intensität. „Das hat richtig gut getan“, strahlt die 19-Jährige. „Das war nicht nur Training für den Körper, sondern auch für den Kopf.“ Da die Aidlingerin bereits seit einigen Wochen wieder mit ihrer Mannschaft trainieren darf, ist sie das Pensum zwar inzwischen wieder gewöhnt. „Aber anstrengend war es trotzdem.“

Und so verlassen die Kids die Buchhaldenhalle – erhitzt, aber hochzufrieden.