

Interview zum Saisonstart des BC Marburg in die Bundesliga-Saison 2015/2016.

„Einen Stützpunkt wie das vita haben nicht viele der anderen Teams.“

Der BC Marburg ist seit vielen Jahren Partner des vita fitness. Die Spielerinnen des BC nutzen dabei das vita zur Vorbereitung für die Bundesliga. Zum Saisonstart konnten wir den Head-Coach der Damen-Mannschaft, Patrick Unger, zur kommenden Saison befragen.

Die neue Saison ging am Samstag mit einem Heimsieg gegen die TH Wohnbau Angels los. Wie verlief eure Vorbereitung und was sind eure Ziele für die Saison?



Patrick Unger: Die Vorbereitung verlief durchweg positiv. Die Chemie im Team stimmt, wir haben eine gute Basis gelegt und gehen durch die Siege in der Vorbereitung mit einem positiven Gefühl in die neue Saison. Unsere Ziele für die neue Saison in Platzierungen darzustellen ist schwierig. Die Mädels und Wir, das Trainerteam, möchten jedes Spiel mit hoher Intensität bestreiten. Das sollten wir unbedingt einfordern....

Neue Saison heißt auch neue Spieler. Wie ist euer Team aufgestellt?

Patrick Unger: Der Kern in unserer Damen-Mannschaft besteht aus 12 Spielerinnen. Drei davon sind Voll-Profi's, der Rest studiert oder arbeitet nebenbei. Hinzu kommen Drei Ergänzungsspielerinnen aus der Regionalliga. Unser Trainer-Team besteht aus Zwei Haupttrainern, einem Physio, einem Fitnesstrainer, einem Mannschaftsarzt, Team „Mum“, die sich um alles kümmert und besonders für unsere US-Girls eine wichtige Anlaufstelle ist, und eine Betreuerin, die während unseren Spielen einen tollen Job macht.

Welche Rolle spielt das Thema Fitness für euch?

Patrick Unger: Fitness ist für uns eines der zentralen Themen. Besonders die Verletzungsprävention. Wir haben einen aggressiven und schnellen Spielstil, der ohne eine gute Physis so nicht funktionieren würde. Wichtig für uns ist es auch, dass wir die Intensität über die gesamte Saison hoch halten können. Kraft & Ausdauer sind dabei unsere Schwerpunkte. Das Training im vita fitness hilft uns dabei ungemein. Hier können wir ein sehr individuelles Training absolvieren, jede Spielerin kann hier gezielt an ihren Schwächen arbeiten. Einige unserer Spielerinnen machen auch extra Workouts, was nicht nur den Körper stärkt, sondern auch das Selbstvertrauen jeder einzelnen. Auch die Regeneration im vita, wo wir gemeinsam auch mal andere Sportarten machen, sei es beim Spinning, auf der Power-Plate, beim Dehnen oder im Wellness-Bereich, hilft uns enorm weiter und stärkt das „Wir-Gefühl“. In der Saisonvorbereitung trainieren wir 2-3 x im vita. Den Tag nach unseren Spielen nutzen wir zur Regeneration. Die Zusammenarbeit klappt dabei hervorragend. Wir hatten in der letzten Saison überhaupt keine Probleme mit verletzten Spielerinnen. Wenn ich mir dabei die Möglichkeiten angucke, die andere Vereine haben, die vielleicht 3x in 4 Wochen zusammen trainieren können, haben wir schon andere Möglichkeiten im Fitnessbereich. Und mir persönlich hilft es auch dabei nicht dicker zu werden.

Wie sieht eine klassische Trainingseinheit von euch im vita aus?

Patrick Unger: Zum Warm Up gehört bei uns immer eine Einheit mit der Black Roll und im Cardio-Raum. Nach dem Warm Up absolvieren wir ein funktionelles Training. Schnelle anstrengende Übungen für Beine und Rumpf sind unsere wesentlichen Punkte. Darüber hinaus wird dann individuell an den Schwächen gearbeitet. Am Ende machen wir noch eine Einheit Stretching und Black Roll. Die Black Roll nutzen unsere Spielerinnen auch vor und nach jeder Basketball Einheit und im vita. Das kann dann schon mal 4-6 x täglich sein.

Der BC hat bekanntlich weniger Budget als andere Vereine. Wie kann man diese Lücke schließen?

Patrick Unger: Aus sportlicher Sicht hilft uns dabei die Kooperation mit Grünberg. Grünberg spielt in der 2. Bundesliga, was unseren Nachwuchsspielerinnen die Möglichkeit gibt, dort zu spielen. Der Sprung vom Nachwuchs in die 1. Liga ist riesig. Luana Rodefeld, Kim Winterhoff und Finja Schaake sind gute Beispiele. Luana spielt sowohl bei uns als auch in Grünberg. Kim ist Marburgerin und spielt auch für beide Teams. Durch die Kooperation hat Finja die Möglichkeit bekommen bei uns Bundesliga zu spielen. Sie ist jetzt bereits seit 7 Jahren bei uns und eine echte Identifikationsfigur.

Kooperationen sind für uns generell super wichtig. Viele, auch Konkurrenten, unterschätzen was man mit einem guten Gesamtpaket herausholen kann und das es nicht nur um Finanzen geht. Einen Stützpunkt wie das vita haben nicht viele der anderen Teams.

Wichtig für uns ist natürlich auch die Nachwuchsarbeit. Wir haben Vier Hauptamtliche Trainer, das hat sonst kein anderes Team in der Bundesliga! Zwei davon arbeiten im MBLZ, unserem Leistungszentrum zur individuellen Förderung unserer Nachwuchsspieler mit dem Ziel Bundesliga. Dazu haben wir noch einen Jugendkoordinator. Wir versuchen unsere Mittel besonders auch im Nachwuchs einzubringen, um den Nachteil im Etat dauerhaft ausgleichen zu können.

Wie siehst Du eure Perspektive?

Patrick Unger: Wir sind dabei ein einheitliches Konzept aufzubauen, von der U10 bis zur Bundesliga sowohl im Damen- als auch im Herrenbereich. Einheitliche Spielzüge wie beim „Fast Break“ sollen bereits im Nachwuchsbereich automatisiert werden, damit Sie den Spielstil im Erwachsenenbereich weiter umsetzen können. Unser familiäres Umfeld und die Identifikation zum BC wollen wir weiter stärken. Mit Blick auf die Liga gibt es jede Saison eine hohe Fluktuation in den Kadern der Teams. Auch hier versuchen wir perspektivisch mehr Planungssicherheit zu schaffen. Da viele Spielerinnen aber nebenher noch studieren kann sich jeder vorstellen, dass das kein einfaches Unterfangen werden wird. Damenbasketball ist leider eine Randsportart, im Fußball wird sogar in den Verbandsligen mehr Geld bezahlt. Finja Schaake ist aber ein super Beispiel, dass es trotzdem möglich ist. Sie ist trotz kurzen Verträgen bereits 7 Jahre bei uns. Das zeigt wieder, was wir für ein Gesamtpaket bieten!

Vielen Dank an Patrick Unger, Head-Coach der 1. Damen Mannschaft des BC Marburg. Das Team vita fitness wünscht dem gesamten Team eine erfolgreiche Saison!