



„Es bedarf für die Art wie wir Handball spielen wollen vollen körperlichen Einsatz, die notwendige Härte aber auch Cleverness in der Zweikampfführung. Daher erschien es mir sinnvoll mit Marc Louia die Expertise eines Spezialisten auf dem Gebiet der Zweikampfführung zu nutzen. Die 90 minütige Boxtrainingseinheit sollte am Ende der Vorbereitungsphase dazu dienen, wichtige Akzente zur Einstimmung auf die ersten Saisonspiele zu setzen, was die Attribute Biss und Willensstärke betrifft. Nach anfänglichen koordinativen Übungen mit dem Sprungseil wurden Kräftigungs- und Stabilitätsübungen durchgeführt, wobei schon in der Aufwärmphase das Durchhaltevermögen der Spieler getestet wurde. Anschließend wurden in Partnerform verschiedene Angriffe eines Gegners simuliert und die entsprechenden Schutz- bzw. Gegenangriffsmaßnahmen erklärt, demonstriert und später eingeübt. Als motivierender Abschluss wurde ein Sparring im 1 gegen 1 mit Schutzrüstung absolviert. Die Mannschaft hatte sichtlich Spaß und man kann viele Dinge aus dem absolvierten Boxtraining auf Handball übertragen. Reaktionsschnelligkeit, Wahrnehmungs- oder auch die Rhythmisierungsfähigkeit sind neben den mentalen Fähigkeiten wie z.B. dem Durchhaltevermögen in beiden Sportarten essentielle Voraussetzungen für sportlichen Erfolg. Aus Trainersicht kann ich ein rundum positives Fazit zur absolvierten Boxtrainingseinheit ziehen und bin davon überzeugt, dass die Mannschaft von den gelernten Dingen im Saisonverlauf profitieren wird. Zudem hatten wir mit Marc einen sehr professionellen Trainer der die Einheit mit hohem Engagement und Hingabe leitete. Das steckt an ...“

Till Fernow (Trainer VfL Pfullingen)

„Handball ist einfach eine kampfbetonte Sportart und es hat heute richtig Spaß gemacht sich auszuupern und zusätzlich neue Dinge zu lernen. Es war insgesamt einfach eine gelungene Trainingseinheit und brachte Abwechslung in den Trainingsalltag. Uns hat es allen richtig Spaß gemacht und wir würden uns freuen im weiteren Saisonverlauf mal wieder mit Marc ein Boxtraining absolvieren zu können.“

Florian Möck (Kapitän VfL Pfullingen)