

# Spezial-Training bei der „SGA Boule“

Mit einer Serie von Spezial-Trainings bereiten sich die Arheilger Bouler/innen auf die neue Saison vor

**Arheilgen** (kt). Am Samstag fand das erste „Schieß-Training“ 2025 im Arheilger Boulodrome statt. Als Trainer hatte Beate Sander (2. Vorsitzende) Natascha Sieling und Loic Elitog von der DISBU Rüsselsheim organisiert. Beide sind Hessen-Kader-Spieler und belegen aktuell Rang 4 und 6 der Hessischen Petanque-Rangliste.

Mit viel Sachverstand und herausforderndem Trainingsaufbau wurden die Bouler/innen der SGA durch das Schieß-Training geführt. Trotz niedriger Temperaturen waren alle Bouler/innen heiß darauf die Übungseinheiten unter professioneller Anleitung auszuprobieren. Während der Übungseinheiten wurden die Kugeln immer wieder aufgewärmt. Norbert Bender hatte aus einer alten Waschmaschinentrommel eine sehr willkommene und gut funktionierende Kugelheizung gebaut. Nach vier Stunden Training konnten sich zum Abschluss alle Teilnehmer in der Boule-Hütte mit heißen Würstchen aufwärmen. Alle waren sich einig – es war wieder eine sehr gelungene Veranstaltung. Der



Links Trainingsaufbau im Boulodrome, rechts Norbert am „Kugelgrill“.

zweite Teil folgt dann Mitte März. Damit nicht genug, Klaus Treude (1. Vorsitzende) hat für Ende März erstmalig einen „Mental-Trainer“ vom LSB-Hessen engagiert, denn Spiele bzw. Wettkämpfe werden bekanntlich auch im Kopf gewonnen.

In diesem Spezial-Training wollen die SGA-Bouler/innen erlernen, wie man z.B. motivierende Selbstgespräche

führt, wie man seine Konzentration über einen ganzen Liga-Spieltag (4-6 Spiele in 6-8 Stunden) hochhalten kann und vor allem, wie man in den sogenannten „Flow“ kommt. Alle sind sehr gespannt auf diese neue Trainingsmethode.

Zum Abschluss der Spezial-Trainings findet noch ein Regelkunde-Workshop statt, geleitet von Georg Neff (Bundesschiedsrichter i.R.) – am 01.04. – „ohne Scherz“!

Parallel werden aber auch im März einige Vorbereitungsspiele mit befreundeten Vereinen im Arheilger Boulodrome stattfinden – Mannschaften aus Ginsheim und Rodgau werden zu Besuch erwartet. Bis zum 1. Hessen-Liga-Spieltag am 12. und 13. April sind dann hoffentlich alle drei Liga-Mannschaften der SGA-Boule optimal vorbereitet – wir werden dazu berichten!