

# JLK-Osterlehrgang 2019

## Tag 1:

Am 13.04.19 begann der diesjährige Osterlehrgang in Berlin mit 40 Teilnehmern. Wir begannen mit einer kleinen Vorstellungsrunde und anschließend gab es dann schon Abendessen. Nach dem Abendessen wurden wir in Gruppen eingeteilt, die den ganzen Lehrgang über so bestanden. Um uns besser kennenzulernen, haben wir nach kurzem Aufwärmen ein Fußballturnier gespielt, indem Gruppe gegen Gruppe angetreten ist. Das Turnier ging bis 22 Uhr und ab da hatten wir dann auch Freizeit bis 0 Uhr den da war Nachtruhe.

## Tag 2:

Am nächsten Tag mussten wir dann um 6:45 Uhr zum Frühsport erscheinen, bei dem wir ein kleines „Warm-Up“ für den Tag und einige Kraftübungen gemacht haben. Ohne große Pause ging es dann zu einem Überraschungsregeltest, der anderen Art. Während des Regeltestes wurde im Raum laute Musik gespielt, die Regelfragen wurden im gesamten Raum, auf Flip Charts, verteilt. Außerdem sind Fragen per Power Point an die Wand geworfen wurden, welche Stück für Stück recht schnell wieder verschwanden, aber es gab auch 2-3 Normale Fragen auf Papier vor den Teilnehmern. Desweiteren gab es Videoausschnitte, zu denen hinterher Fragen gestellt wurden.

Nach dem Duschen ging es zum Frühstück. Auch nach dem Frühstück haben wir eine Regelarbeit geschrieben, die wir haben in unseren Gruppen geschrieben haben. Es gab normale Regelfragen, aber auch was zum Knobeln. Anschließend ging es ans sportliche Programm. Auf dem naheliegenden Sportplatz haben wir trainiert mit dem Athletiktrainer von Union Berlin. Wir haben an vier Stationen gearbeitet, die sehr viel Ausdauer und Kraft forderten.

Nach dem Mittagessen sind drei Teilnehmer zu ihrem Spiel gefahren, was von dem Rest der Teilnehmer und der Leitung, beobachtet wurde. Es war ein sehr klassisches Landesliga Spiel, das vom Schiedsrichter gut über die Bühne gebracht wurde.

Aber das war's für heute noch nicht, denn es kam noch ein Referent aus dem Bereich Psychologie zu uns. In der Lehrstunde durften wir uns Situationen ausdenken in denen die Emotionen ganz vorne stehen. Die haben wir ausgewertet und unsere Lehren draus gezogen.

## Tag 3:

Heute war der Leistungstest dran, der schon früh morgens begann wodurch der Frühsport diesmal ausblieb. Dann gab es Mittagessen und anschließend kam der 2. Bundesliga Schiedsrichter Lasse Koslowski zu uns, der über das Thema Videoassistent berichtete und Fragen beantwortete.

Bevor wir dann die Spielbeobachtung des vorigen Tages ausgewertet haben, haben wir noch von den Wiener Teilnehmern einen Einblick in das österreichische Schiedsrichterwesen bekommen.

Wie schon angesprochen kam dann die Spielbeobachtung vom Tag davor, die für den Schiedsrichter erfolgreich verlief.

Am Abend gab es noch Besuch vom 3. Liga Schiedsrichter Florian Lechner, der uns etwas über einen guten Trainingsplan und Ernährung erzählte und gab uns dafür auch gute Beispiele wie man sich das auf eine Woche verteilen kann.

#### Tag 4:

Nach einem Tag ohne Frühsport war es zu erwarten, dass es heute wieder Frühsport gibt. Das, was wir gestern von Florian Lechner erzählt bekommen haben, haben wir mit ihm in die Praxis umgesetzt. Außerdem haben wir auch einen Regeltest auf Englisch noch vor dem Frühstück geschrieben.

Nach dem Frühstück gingen wir dann zum Sportplatz um eine praktische Abseitsschulung durchzuführen, in der Abseitssituationen simuliert wurden und dann von einem SRA beurteilt und entschieden wurde. Das ist aufgenommen worden und nach jeder der zwei Runden, in der jeder der Gruppe fünfmal dran war, haben wir die Abseitssituationen ausgewertet.

Nachdem wir alles ausgewertet haben, ging es unter die Dusche und los zum Mittagessen. Anschließend schrieben wir dann den offiziellen-Saison-Jahresregeltest, der uns von Jörg Wehling, aus dem Schiedsrichterausschuss in Berlin, ausgeteilt wurde.

Nachdem der absolviert war, gingen wir wieder auf den Sportplatz, auf dem wir, mit zwei Trainern vom Berliner SC, Fußballtraining gemacht haben und ein bisschen gekickt haben.

Am Abend kam Lutz Wagner noch zu uns, der das Thema „ Erwartetes und Unerwartetes“ durchgegangen ist und darüber einen sehr interessanten Vortrag gehalten hat. Außerdem hat uns auch sehr viel seiner Erfahrung mitgegeben, was auch sehr spannend war.

#### Tag 5:

Am fünften Tag haben wir eine Stadtrallye gemacht, in der uns von den Berlinern viel von der Stadt gezeigt wurde. Hierbei sind wir wieder in den Gruppen losgegangen und konnten Punkte erzielen indem wir Sehenswürdigkeiten und Fußballplätze fotografiert haben. Um 18:30 Uhr trafen wir uns dann wieder am Theater um das Theaterstück „The Band“ anzusehen.

### Tag 6:

Früh morgens schon durften wir heute wieder einen Regeltest schreiben der aber über Berlin war und witzig gestaltet war. Bei diesem Regeltest wurden wir nämlich über Informationen über Berlin abgefragt, die wir am Tag davor gelernt haben.

Wir gingen, nachdem wir den Test ausgewertet haben, wieder rüber auf den Sportplatz um da eine sportliche Einheit, in Spielform, zu absolvieren. Wir spielten „BaseKicker“, was eine Mischung aus Fußball, Brennball und Baseball ist.

Anschließend gingen wir nur kurz zurück um Mittag zu essen, denn danach gingen wir wieder zurück um eine SR- Olympiade zu veranstalten, bei der es sechs Disziplinen zu absolvieren gab.

Zum Abendessen haben wir, da schönes Wetter war, gegrillt. Anschließend kam dann Felix Zwayner zu uns und erzählte was über die seine vergangene Saison und auch über die Erfahrungen die er in seiner Karriere schon erzielt hat.

Zur Abschluss Veranstaltung haben wir dann zusammen gesessen und uns spannende Vorträge über Schiedsrichter wie Bibiana Steinhaus, Dieter Ahlenfelder usw. angehört.

### Tag 7:

Nun war der Osterlehrgang 2019 zu Ende. Wir haben noch unsere Ergebnisse bekommen eine Feedbackrunde gemacht und sind dann alle wieder in unsere Bundesländer zurück abgereist.

Es war eine sehr lehrreich Woche für mich und ich will mich nochmal bei allen Verantwortlichen bedanken, die mir das ermöglicht haben.

Robin Stahs