

BASKETBALL

David McCray hat noch Träume

Konstanz gibt es in der Mannschaft der MHP-Riesen Ludwigsburg kaum. Selten gelingt es, Basketballer mehrere Jahre in der Barockstadt zu halten. Eine Ausnahme gibt es aber: David McCray. Der Kapitän macht am Mittwoch gegen Bremerhaven sein insgesamt 400. Bundesligaspiel.

VON MARCO JAISLE

LUDWIGSBURG. Vor seinem großen Tag ist David McCray zu Scherzen aufgelegt. „Nervös bin ich jetzt nicht sonderlich, ich habe ja schon 399 mal gespielt. Es ist aber schon etwas Besonderes“, sagt der 31-jährige Kapitän der MHP-Riesen Ludwigsburg vor dem Duell mit den Eisbären Bremerhaven. Wenn es am Mittwoch um 15 Uhr in der MHP-Arena losgeht, wird er zum 400. Mal auf dem Parkett der Basketball-Bundesliga stehen. Für die Riesen wird es sein 251. Erstliga-Spiel sein.

Rolle in der Mannschaft erarbeiten

An seine erste Partie kann sich der Aufbauspieler noch erinnern. Nach dem Karrierestart in seiner Heimat Speyer und der Station Kaiserslautern Braves debütierte er 2004 für die BG Karlsruhe. „Das war in Braunschweig, aber nur ein paar Sekunden“, erinnert sich McCray. „Man hat sich damals über jeden Einsatz gefreut, egal ob es nur Sekunden sind. Wenn man älter wird, will man sich eine Rolle in der Mannschaft erarbeiten.“

Seine Rolle in Ludwigsburg hat McCray längst gefunden. „Er ist eine sehr wichtige Person und ein Führungsspieler für mich, die Fans und die ganze Organisation“, sagt Trainer John Patrick. „Er personalisiert un-

sere Philosophie, mit guter Einstellung und gutem Charakter hundert Prozent zu geben.“

Für Fans der Gelb-Schwarzen ist McCray die Identifikationsfigur. Neben Adam Waleskowski ist McCray der einzige Spieler im Kader, der mehr als eine Spielzeit im Ludwigsburger Trikot vorzuweisen

hat. Im Jahr 2007 kam er als 21-Jähriger zur damaligen EnBW Ludwigsburg und wurde mit einer Doppelspielberechtigung für Kirchheim/Teck ausgestattet. „Mir hat das erste Jahr mit Doppellizenz in Kirchheim sehr viel gebracht. Da habe ich viel gespielt und hatte viel Verantwortung“, blickt er zurück. Auch sein Privatleben habe ihn geprägt. „Als ich geheiratet habe und Vater wurde, bin ich erwachsener geworden. Das hat auch die Perspektive verändert.“

2012 wechselte der zweifache Vater zu den Telekom Baskets Bonn und 2014 zu den Artland Dragons, ehe er 2015

in die Barockstadt zurückkehrte. Doch was hätte McCray gemacht, wenn es nicht mit der Profikarriere geklappt hätte? „Vielleicht war es naiv, aber ich habe relativ früh alles auf die Karte Profibasketball gesetzt. Ich hatte mir nach der Schule vorgenommen, zwei, drei Jahre alles zu geben, um Profi zu werden und es hat Gott sei Dank funktioniert.“ Das Selbstvertrauen dafür gaben ihm die Einsätze in der Jugendnationalmann-

schaft. Weil es damals in der Bundesliga noch keine Ausländerbeschränkung gab, hatte es der junge McCray besonders schwer, auf seine Einsatzzeiten zu kommen.

Die Gewissheit dass es klappen könnte, erlangte er spätestens am 3. November 2007, als er beim 94:90-Sieg der Ludwigsburger über Paderborn zum zweiten Mal in seiner Karriere auf eine zweistellige Punktzahl kam.

Inzwischen ist McCrays Spezialität längst das Verteidigen. Doch was kann der Trainer einem so erfahrenen Spieler noch beibringen? „Jeder Coach und jeder Spie-

Zum 400. Mal in der Bundesliga auf dem Parkett: Ludwigsburgs Kapitän David McCray.



Foto: Baumann

ler braucht kleine Tipps und andere Perspektiven, Er ist sehr kritikfähig. Das ist ein großer Wert an ihm“, sagt Patrick.

Wie viele Spiele für McCray noch dazukommen werden, lässt sich nicht sagen. Doch er fühle sich fit und gut. „Aber das liegt nicht nur an mir. Es muss ja auch Leute geben, die mich in ihrer Mannschaft haben wollen“, merkt er an. Satt ist er noch lange nicht, ein großes Ziel treibt ihn Jahr für Jahr an. „Ein Traum wäre natürlich, irgendeinen Titel mit Ludwigsburg zu gewinnen. Das würde mir unheimlich viel bedeuten.“ Und noch etwas wäre ihm wichtig, wie er anfügt: „Zehn Spielzeiten in Ludwigsburg zu spielen. Diese Saison ist meine Neunte.“ Am Ende der Spielzeit läuft McCrays Vertrag aus.

BASKETBALL-BUNDESLIGA

Rekordspieler	
Spieler (Verein)	Spiele
1. Alex King (München)	519
2. Chris Ensminger (Telekom Baskets)	485
3. Bernd Kruehl (Hagen)	484
4. Steffen Hamann (München)	482
5. Immanuel McElroy (Jena)	480
6. Anton Gavel (München)	458
7. Aleksandar Nadjfeji (Tübingen)	457
8. Derrick Allen (Jena)	446
9. Rickey Paulding (Oldenburg)	445
10. Philipp Schwethelm (Oldenburg)	416
11. Julius Jenkins (Jena)	409
12. Pascal Roller (Frankfurt)	408
13. Karsten Tadda (Oldenburg)	407
14. David McCray (Ludwigsburg)	399
15. Demond Greene (München)	396
noch aktiv	Quelle: Basketball-Bundesliga

DHB-POKAL

SG-Frauen treffen auf ambitionierte Mainzerinnen

BIETIGHEIM-BISSINGEN. Von Bietigheim zum Final Four am 25. und 26. Mai 2019 nach Stuttgart. So der Fahrplan der Handballerinnen der SG BBM Bietigheim im DHB-Pokal. Dazwischen liegen drei Stationen. Die erste ist am Mittwoch, 17 Uhr, in Mainz. Dort freut sich Zweitligist 1. FSV 05 auf das Gastspiel des deutschen Vizemeisters. Die Aufgabe in der Karnevalshochburg sollte das BBM-Team nicht unterschätzen. Die „Meenzer Dynamites“ zählen zu den Aufstiegsfavoriten der 2. Liga. In der ersten Runde warteten die 05er mit den „Kurfälzlbären“ aus Ketsch den Tabellenführer der 2. Liga raus. Beim 26:22-Sieg überragte die erst 19-jährige Alicia Soffel mit zehn Toren. Nicht ihr erster Coup: 2016 wurde ein Treffer der damaligen B-Jugendspielerin zum „Tor des Jahres“ in Deutschland gekürt.

Der Mainzer Trainer Thomas Zeitz wägt Bietigheim in Sicherheit. „Die Hoffnungen aufs Weiterkommen können wir entspannt abhaken.“ (joh)

BERICHTIGUNG

Bei der Berichterstattung zum ersten Bundesliga-Spiel der MHP-Riesen Ludwigsburg ist uns ein Fehler unterlaufen. Der Basketball-Spieler Jordan Crawford wurde dabei mit Comicfigur Minnie Maus verglichen, gemeint hatte Trainer John Patrick aber Comicfigur Mighty Mouse, eine Maus mit Superkräften. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen. (red)

SV Kornwestheim kassiert Heimmiederlage

Der SVK muss sich in der 3. Handball-Liga mit 25:26 (12:14) der HSG Konstanz geschlagen geben

VON KLAUS TEICHMANN

KORNWESTHEIM. Den SV Kornwestheim hat es in der 3. Handball-Liga erwischt: Die Meistermannschaft von SVK-Trainer Alexander Schurr musste beim 25:26 (12:14) gegen die HSG Konstanz die erste Heimmiederlage in dieser Saison schlucken. Auch der Kornwestheimer Kapitän Christopher Tinti konnte die Schlappe am Samstagabend vor heimischer Kulisse gegen den ehemaligen Zweitligisten vom Bodensee mit seinen neun Toren aus dem Feld nicht abwenden.

SVK schafft die Wende nicht

Andere SVK-Spieler wie beispielsweise Peter Jungwirth, die sonst zu den Leistungsträgern gehören, hatten einfach keinen guten Tag erwischt. „Christopher war unheimlich stark, sonst war vieles bei uns aber nicht das Gelbe vom Ei“, konstatierte Peter Jungwirth nach der 25:26-Niederlage. „Auch mein eigenes Spiel hat sicher nicht zu meinen besseren gehört.“

Der SVK lag nach sieben Minuten mit 1:5 hinten. Dann zogen die Gastgeber an und machten Druck, doch nach Jungwirths 7:8



Kein Durchkommen: Kapitän Christopher Tinti (Mitte) und der SVK ziehen gegen die HSG Konstanz den Kürzeren. Foto: Baumann

folgte eben nicht der ersehnte Ausgleich, sondern die nächsten Gegentore.

Die Kornwestheimer schafften es so nie, die Führung der Gäste zu egalisieren und gingen mit einem 12:14-Halbzeitstand in die Pause.

Im zweiten Durchgang lagen die Salamanderstädter gleich wieder mit 14:17 hinten. Als Christopher Tinti dann endlich den Ausgleich markierte, konnten die Gäste prompt wieder nachlegen. Auch Jungwirths 23:22 in der 50. Minute brachte nicht den erhofften Befreiungsschlag.

Die Südbadener schafften mit dem 26:25 in der 56. Spielminute den Siegtreffer und den gleichzeitig entscheidenden Schlag. „Gegen den Zweitligabsteiger aus Konstanz kann man verlieren“, sagte Jungwirth hinterher. „Es hätte aber nicht sein müssen, der Gegner hat einfach nur mehr Bigpoints gemacht.“

SVK: Miliadis, Welz – P. Jungwirth (6/4), Tinti (9), Schoeneck (2), Emrich (3), Wahl, Steffens (3), Kugel, Hiller, Scholz, Großmann, Flügel, Reusch (2), Award.

Geier spielt von Beginn an und führt TVM zum Sieg

MÖGLINGEN. Die Handballerinnen des TV Möglingen haben eine Reaktion auf die Niederlage im ersten Saisonspiel gezeigt und die zweite Drittligapartie gegen die SG Kappelwindeck/Steinbach mit 35:26 gewonnen. Erstmals stand Denise Geier nach ihrer Kreuzbandverletzung wieder von Beginn an auf der Platte – und sie zeigte, dass das in sie gesetzte Vertrauen gerechtfertigt war. Gleich fünf ihrer sechs Treffer erzielte sie in Durchgang eins und trug maßgeblich dazu bei, dass das Möglinger Angriffsspiel funktionierte. Von Beginn an zeigte sich, dass Torfrau Katharina Blum einen guten Tag erwischt hatte und spektakulär Würfe entschärfte. Bis zum 8:8 in der 18. Minute war die Partie ausgeglichen. Der Südbaden-Vertreter zeigte das, was man erwartet hatte. Eine un-

angenehme, offensive Abwehr und ein schnelles Umschalten.

Mit einem Doppelschlag von Denise Geier setzten sich die Gastgeberinnen auf 10:8 ab. Es war Annika Wagner, die zum Halbzeitstand von 16:12 einnetzte. Den besseren Start in die zweite Hälfte erwischten die Gäste. Nach fünf Minuten hatten sie auf 17:15 verkürzt, doch Möglingen wollte sich nicht mehr in die Suppe spucken lassen. Vier Tore von Sulamith Klein und ein Doppelschlag von Franziska Fischer sorgten dafür, dass der TVM seinen Vorsprung bis zur 47. Minute auf 24:18 ausbaute.

TVM: Blum, Brausch; Klein (10/1), Geier (6), Franziska Fischer (5), Bäuerle, Theresa Fischer und Annika Wagner (je 3), Hagner (2), Vrgovcevic, Kirsch und Vogt (je 1), Staiger. (red)

Tipps zur Muskelpflege für die Lauf geht's-Athleten

Bei Lauf geht's geht es nicht nur ums reine Laufen. Auch begleitende Übungen wie das Faszientraining, werden den Teilnehmern des Gesundheitsprojektes der LKZ näher gebracht, etwa mit einem Blackroll-Workshop.

LUDWIGSBURG. Faszienrollen haben viele Menschen zu Hause, seit das Bindegewebe, dass Muskelfasern und -stränge umhüllt, zu einem Modethema in Sachen Gesundheit geworden sind. „Allerdings wissen viele Menschen nicht, wie sie die Rollen richtig einsetzen sollen“, sagt Phillip Scheller von Pudel Orthopädie-Schuhtechnik.

Den Teilnehmern des LKZ-Projektes Lauf geht's vermittelte der Sportwissenschaftler wie sich Läufer mit der Rolle und anderen Hilfsmitteln zur Faszienmassage vor Verletzungen schützen und Verspannungen und Verklebungen der Faszien beseitigen können. Mit über 80 Teilnehmern sei der Lauf geht's-Work-

shop eines der größte Blackroll-Events gewesen, sagt Scheller.

Die relativ harten Schaumstoffrollen oder -bälle werden dazu genutzt, Schmerzpunkte in der Muskulatur gezielt selbst zu massieren. Dadurch sollen sich Verklebungen der Faszien lösen und der Schmerz gelindert werden. Weil dadurch auch muskuläre Verspannungen reduziert werden und die Bewegungsfähigkeit verbessert wird, lässt sich so das Verletzungsrisiko bei Sportlern verringern. Muskelpflege nennt das der Experte.

Und das ist bei Läufern, obwohl die Sportart gemeinhin als ungefährlich gilt, nicht gering, wie Scheller erläutert. Rund 50 Prozent aller regelmäßigen Läufer seien mit laufspezifischen Beschwerden zum Arzt, habe eine Studie bereits vor einigen Jahren ermittelt, so der Sportwissenschaftler.

Allerdings ist das Training mit Faszienrolle oder -bällen nicht für jeden Menschen oder in jedem Fall geeignet. Wer ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk habe, sollte darauf verzichten, weil das Gelenk beschädigt werden könnte, rät

Scheller. Und auch bei akuten Verletzungen oder Entzündungen sollte die Rolle nicht an den betroffenen Stellen eingesetzt werden. Vorsicht sei auch bei Fibromyalgie geboten. Da sei es am besten, wenn Betroffene ausprobieren, ob ihnen das Training mit der Rolle gut tue oder nicht.

Doch auch für gesunde Menschen hat der Experte einige Ratschläge, damit das Training mit der Rolle gesund und effektiv ist. So rät er davon ab, auf dem Bauch zu rollen, weil dies die inneren Organe schädigen könnte. Und große Gelenke, wie das Knie, seien ebenso tabu, wie die Wirbelsäule. Für letztere gebe es Dippelbälle, die die Wirbel aussparen, um diese nicht zu schädigen.

Eine Frage von Neueinsteigern sei stets, wie schnell man rollen solle, damit das Training wirkt, hat Scheller in seinen Workshops erfahren. Die Faustregel des Sportwissenschaftlers: Zum Aufwärmen und Lockern vor Training oder Wettkampf eher schneller rollen aber mit weniger Druck. Wer dagegen intensiv gegen Schmerzen und Verspannungen angehen



Sportwissenschaftler Phillip Scheller (vorne) zeigt Lauf geht's-Teilnehmern den richtigen Umgang mit der Faszienrolle. Foto: Holm Wolschendorf

will, sollte langsam rollen und dabei etwas Schmerz in Kauf nehmen. Und es sei keineswegs nötig, die Rolle jeden Tag zur

Hand zu nehmen. Zwei Mal die Woche sei für Hobbysportler völlig ausreichend, sagt Phillip Scheller.