

Trainingsweekend 5. Liga und Juniorinnen A3

Am Samstagmorgen versammelten sich die Spielerinnen der 5. Liga und Juniorinnen A3 im Sportcenter Bustelbach, um motiviert ins Trainingsweekend zu starten. Unter der Leitung von Sarah Bosshart und Michael Isaak wurden neben Kraftübungen die Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels geschult. Ausserdem übten sich die Volleyballerinnen in Service und Spielpraxis.

Am zweiten Tag – der für manche etwas zu früh begann – stand der Angriff im Mittelpunkt. Trotz schmerzenden Muskeln vom Vortag zeigten die Spielerinnen hervorragenden Einsatz, und folglich klappten die Übungen überraschend gut. Am Sonntag assistierte Dusanka Stevanovic als wertvolle Unterstützung! Das Trainingswochenende wurde mit einem internen Turnier abgeschlossen. Alle gingen müde aber zufrieden nach Hause.

Auch der Mannschaftszusammenhalt kam bei den längeren Mittagspausen mit hervorragendem Essen und einer gemütlicher Stimmung nicht zu kurz.