

Trainingsweekend 2009

Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr am 26./27. September ein Trainingsweekend der 4. Liga des VBC Steins statt.

Mit viel Motivation starteten die Ladies bei einem lockeren Aufwärmspiel ins Training. Der Schwerpunkt an diesem Nachmittag lag auf den Grundlagen von Pass und Manchette. Das Ganze wurde mit verschiedensten Übungen noch einmal verinnerlicht. Der Abend klang in einer gemütlichen Runde, bei gutem Essen aus. Für einige Spielerinnen endete der Abend früher, für andere später...

Am Sonntagmorgen, um Punkt 9.00 Uhr besammelte sich die noch etwas müde Mannschaft im Sportcenter Bustelbach. Die motivierte Trainerin Elisabeth Leimgruber lockerte die müden Gelenke der Spielerinnen mit einem unterhaltsamen Spiel auf. An diesem Tag basierte der Schwerpunkt auf der richtigen Technik beim Smashen und auf der korrekten Aufstellung. Bei einem reichhaltigen Brunch sammelte das Team der 4. Liga noch einmal genügend Kräfte für die letzten paar Stunden. Auch wenn die Konzentration im Verlauf des Nachmittags sank, war es für alle Beteiligten des VBC Steins ein sehr erfolgreiches Trainingsweekend. Das Gläschen Prosecco kam für die erschöpften Spielerinnen genau zur richtigen Zeit.