

## Trainingwochenende der JA3

Am Wochenende vom 10./11. Oktober 2009 fand das diesjährige Trainingsweekend der Juniorinnen A3 Mannschaft des VBC Steins im Sportcenter Bustelbach statt. Die Schwerpunkte lagen am Samstagmorgen auf der richtigen Spielweise von Pass und Manchette. Mit vielen verschiedenen Übungen wurden so die Grundlagen gestärkt. Nach einem guten Mittagessen ging es am Nachmittag mit Ballannahmen und der Feldverteidigung weiter. Gegen 17:00 Uhr endete dann die 1. Trainingseinheit des Wochenendes.

Am Sonntagmorgen fiel der Trainingsbeginn zwar nicht ganz so leicht, die Stimmung wurde aber schnell mit einem lustigen Aufwärmspiel aufgelockert. Danach stand der Smash im Zentrum des Trainings. So wurde der Smashanlauf, die Armbewegung sowie das Timing präzisiert. Bei dem Mittagessen wurden nochmals Kräfte getankt bevor es dann in die letzte Runde ging. Am Nachmittag beschäftigte sich die Mannschaft unter der kompetenten Leitung der Trainerin Sarah Bosshard mit der Spieleraufstellung während eines Matches. Da aber die Gelenke immer schwerer wurden und sich der Muskelkater immer wie mehr bemerkbar machte, waren alle Beteiligten froh, dass das diesjährige Trainingsweekend langsam aber sicher dem Ende zuzuging.

Rückblickend kann man sagen, dass die Spielweise noch einmal verbessert und der Zusammenhalt im Team gestärkt wurde, nun ist das Juniorenteam des VBC Stein bereit für die bevorstehende Saison.