

Trainingslager Damen 3.Liga

Die 3. Liga Damenmannschaft des VBC Stein verbrachte das Wochenende vom 18.-20. September in Frutigen, um der bevorstehenden Saison den letzten Schliff zu geben. Eingeläutet wurde das Wochenende mit einem gemütlichen Nachtessen.

Voller Energie startete die Gruppe nach einer kurzen Nacht in den Tag und begann am Samstagmorgen mit der ersten Trainingseinheit, die vom Coach Michi Isaak und gleich zwei Assistenztrainern, Sarah Bosshard und David Hollenstein, geleitet wurde. Während zwei Stunden wurde der Schwerpunkt auf die Technik der Spielerinnen gelegt, wo den sechs geübten Traineraugen nichts entging. Eingeübt wurden Pass und unteres Zuspiel, aber auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen kamen nicht zu kurz. Am Nachmittag wurden weitere Verteidigungsarten geübt; unter anderem den Ball am Boden zu „fischen“ oder nach der Annahme über die Schulter abzurollen. Dabei gab es schon die einen oder anderen Schürfungen und blauen Flecken. Danach folgten Übungen, um die Angriffe der Nebenspielerinnen zu verbessern. Der erste Trainingstag ging mit einem Plauschspiel zu Ende. Den Abend verbrachte das Team gemeinsam in der gemütlichen Unterkunft, wo nach dem Abendessen viel geplaudert wurde und Karten gespielt wurden.

Obwohl sich am Sonntag der erste Muskelkater bemerkbar machte, packten die Spielerinnen nach einer erholsamen Nacht weitere intensive Trainingseinheiten an. Am Morgen kamen zusätzliche Angriffsübungen an die Reihe, wobei die Technik weiter verfeinert werden konnte. Nach einem kurzen Theorieblock standen am Nachmittag vor allem taktische Übungen im Mittelpunkt. Das Zusammenspiel innerhalb des Teams konnte so verbessert werden und auch die Positionen der Spielerinnen wurden damit verinnerlicht. Das Wochenende wurde durch einen Match beendet. Zwei konzentrierte, sonnige und schöne Trainingstage der 3.Liga Mannschaft des VBC Stein gingen so zu Ende. Die Saison kann Starten!

Das erste Heimspiel findet am 28. Oktober im Sportcenter Bustelbach statt. Zuvor empfängt der VBC Stein im Verlaufe des Oktobers jedoch noch den Zweitligisten VC Los Unidos Oberes Seetal, auf den im Rahmen des Aargauer Cups gestossen wird. (ag)