

Gelungenes Trainingsweekend in Sumiswald

Kurz vor Saisonbeginn fuhr die Drittligamannschaft des Volleyballclubs Stein nach Sumiswald ins Trainingsweekend. Am Freitagabend trafen sich alle im neuen Sport- und Seminar-Zentrum und bezogen die Zimmer. Im Gegensatz zum letzten Besuch in Sumiswald vor zwei Jahren leistete sich das Team perfekt eingerichtete Viererzimmer. Kein Vergleich also zu den Massenschlägen von dazumals.

Gutgelaunt ging es danach ins Restaurant Bären im Dorfkern von Sumiswald. Eine bodenständige Beiz mit einer grossen Auswahl: Selbst die Vegetarier, welche sich nicht für die Wildsaison begeistern können, hatten die Qual der Wahl.

Nach einem geschwätzigen Abend fielen alle müde ins Bett, denn um viertel nach sieben war das Morgenessen angesagt. Um acht Uhr wurde in der Halle mit einer Passübung gestartet. Die Spielerinnen hatten mit trockener Luft und Hitze zu kämpfen. Der Trainingsschwerpunkt lag bei den Grundelementen des Volleyballs. Die darauffolgende Dusche war eine Wohltat. Nach dem Mittagessen standen einige spassige Gleichgewichtsübungen auf dem Programm. In der Pause am Nachmittag konnte man die Sonne geniessen, die den Nebel verdrängt hatte. Um 17 Uhr startete die letzte Trainingseinheit, welche mit einem Spiel sechs gegen sechs abgeschlossen wurde.

Zum Abendessen gab es selbstbelegte Pizzas und ein Salatbuffet. Es entwickelte sich ein wunderbarer Team-Abend, der endlich wieder einmal genügend Zeit bot, sich auszutauschen. Am Sonntag wurde das Training wieder um acht Uhr aufgenommen, um Zuspiel und Angriff aufeinander abzustimmen. Nachmittags konnte man das Wochenende mit einer zweiten Trainingseinheit unfallfrei abschliessen.

Das ganze Wochenende lang haben die Spielerinnen konzentriert und motiviert trainiert. Man spürte, dass die Spielsaison vor der Türe steht. Am Mittwoch, dem 20. Oktober, beginnt die Meisterschaft mit einem Heimspiel gegen das Favoriten-Team Rheinfeldern, wobei sich die Steinerinnen immer über Unterstützung von Zuschauern freuen.