

Trainingswochenende in Sumiswald

Das Wochenende vom 14. bis 16. Oktober verbrachte die 3.Liga Damenmannschaft des VBC Stein im Forum Sumiswald. Dort gab sie ihrem Zusammenspiel für die bevorstehende Meisterschaft den letzten Schliff. Zwölf Spielerinnen – so viel wie noch nie – konnten am Wochenende teilnehmen.

Den Freitagabend verbrachten die Steinerinnen gemütlich bei einem gemeinsamen Nachtessen im nahegelegenen Restaurant Bären und starteten am Samstagmorgen voller Energie die erste Trainingseinheit. Während dreier Stunden lag der Schwerpunkt auf den Grundtechniken der Spielerinnen. Mit spielerischen Übungen wurden vor allem Pass und Manschette verbessert. Nach einer kurzen Pause wurde das Training nachmittags fortgesetzt und mit Verteidigungsübungen ausgebaut. Anschliessend fand ein Trainingsspiel gegen die 3.Liga Pro Mannschaft Volero Aarberg statt. Im Match konnte das Team aus Stein nicht ihr ganzes Potential abrufen. Trotzdem war es möglich Schwachpunkte festzustellen, um diese am darauf folgenden Tag anzugehen. Den Abend verbrachten die Spielerinnen gemeinsam in der angenehmen Unterkunft.

Am Sonntagmorgen startete die Mannschaft früh in den Tag. Bereits um acht Uhr wurden die doch schon etwas steif gewordenen Muskeln aufgewärmt. Nun kamen vor allem Übungen zur Verfeinerung der Angriffstechniken zum Zug. Am Nachmittag wurde der Schwerpunkt auf Aufstellungsübungen gelegt. Das Zusammenspiel innerhalb des Teams konnte verbessert werden und die Spielerinnen verinnerlichteten ihre Positionen. Das Trainingswochenende wurde mit einem kurzen Match beendet.

Zwei konzentrierte und erfolgreiche Trainingstage der 3.Liga Mannschaft des VBC Stein gingen so zu Ende. Das Team kann die bevorstehende Saison, welche am kommenden Samstagnachmittag um 14 Uhr in der Turnhalle Münchwilen beginnen wird, kaum erwarten.