

Sportliches Wochenende beim VBC Stein

Das diesjährige Trainingsweekend vom 02. und 03. Oktober 2010 holte die 4. und 5. Liga Spielerinnen des Volleyball Club Stein früh aus den Federn. Die Trainerinnen Jessica Hasler, Joelle Obrist und Sarah Bosshard hiessen die noch müden, aber motivierten Spielerinnen im Bustelbach Stein willkommen.

Nach lockeren Aufwärmübungen mit Sarah Bosshard waren alle Beteiligten wach und voller Tatendrang. Die ersten Schweissperlen wurden schon sichtbar. Mit den Trainerinnen Jessica Hasler und Joelle Obrist für die 4. Liga und Sarah Bosshard für die 5. Liga wurden die Passtechniken bis ins Detail geübt und perfektioniert. Der erfahrene Volleyballspieler David Hollenstein stand den Trainerinnen unterstützend zur Seite. Durch verschiedene umfangreiche Kombinationsübungen wurden auch Service-, Abnahme- und Passtechnik verbessert und gefestigt. Und auch mit Kraft-, Ausdauer -und Geschicklichkeitsaufgaben wurde sich das anschliessende, leckere Mittagessen redlich verdient. Nach der Ruhephase starteten die Spielerinnen gestärkt zur nächsten Trainingseinheit, die mit einer amüsanten Luftballonübung anfang und mit einem Hindernisparcours für den Zusammenhalt für das ganze Team endete.

Einige begaben sich darauf gleich nach Laufenburg zum Volleyballmatch der Profis, um sich den einen oder anderen Trick abzuschauen. Gegen Abend trafen sich die Spielerinnen mit grossem Appetit an der MÖGA Möhlin zum gemeinsamen Nachtessen. Obwohl sich der erste Muskelkater schon spürbar gemacht hatte, genoss man den Abend in der Runde bis spät in die Nacht.

Sehr pünktlich konnte am Sonntag der zweite Trainingstag beginnen. Am morgen stand vor allem die Schlagtechnik im Vordergrund. Gleich am Anfang merkten die Spielerinnen, dass die Leistungsfähigkeit deutlich kleiner war als am ersten Trainingstag. Co-Trainer Markus Recher versuchte das beste daraus zu machen, doch die Bewegungen wurden immer schwerfälliger. Die Trainer reagierten prompt mit lockeren Übungen und Teamspielen zur Stärkung des Teamgeistes.

Ein sehr erfolgreiches Trainingsweekend, das die Teams einander näher brachte und die Spielerinnen individuell förderte. Zum Schluss gabs nebst einem Gläschen Abschlussprosecco, ein saftiges "Sandwich".

Vielen Dank nochmal an alle!

Text: Cindy Prause und Marina Jurisic



Abschluss- "Sandwich"

Oben von links: Andrea Porriciello, Christina Becker, Cindy Prause, Marina Jurisic, Brigitte Schneider, Elisabeth Leimgruber

Unten von links: Rebecca Amstad, Nadja Tungprasert, Laura Tucci, Nora Likovic, Kim Buchmüller, Nadine Säuberli, Christine Wanzenried