

## Trainingsweekend der 3.Liga pro vom 16.-18. September 2016

Wie jedes Jahr startete das Volleyball Weekend des VBC Stein, 3. Liga Pro in Sumiswald BE im Restaurant Bären. Bei einem leckeren Nachtessen und toller Stimmung konnte die Vorbereitung auf die kommende Saison losgehen.



Pünktlich um 8:00 Uhr traf sich die Mannschaft zum Frühstück um sich für die erste Trainingseinheit zu stärken. Kurz danach ging es in der Halle mit Technik und Grundlagen los. Ebenso wurden die Körperausrichtung und Präzision der Defensive verfeinert. Nach dem ersten, sehr intensiven Trainingsblock freuten sich die Spielerinnen (und Trainer) auf die Mittagspause. Nach einem kurzen Mittagsschlaf ging es energiegeladen in den Nachmittag. Durch die neue Formatierung des Teams, lag der Fokus am Nachmittag auf dem Zurechtfinden auf der neuen Position, sowie dem Verinnerlichen neuer Spielzüge. Nach der wohlverdienten Erholung im Whirlpool liessen die Mannschaft den Abend mit Essen, Sekt und Spielen ausklingen.

Mit Taktik, Kopfarbeit und Muskelkater stieg das Team ins Sonntagstraining ein. Nachdem die Aufstellung am Samstag gefestigt wurde, konnten am Sonntag neue Aufstellungsvarianten ausprobiert werden. Die spielerische Übung mit Rückraumangriff rundete diese Trainingseinheit ab. Das am Trainingsweekend Erlernte, konnte am Nachmittag mit letzter Kraft, aber viel Spass, umgesetzt werden. Beim Spielen waren der Teamgeist und die Vorfreude auf die Meisterschaft sichtlich erkennbar.

Die Spielerinnen freuen sich nun auf eine erfolgreiche Saison. Das erste Heimspiel bestreitet die Mannschaft am Mittwoch, 19. Oktober 2016 um 20:45 Uhr in Stein im Sportzentrum Bustelbach. Über zahlreiche Zuschauer würde sich die Mannschaft sehr freuen.