

Trainingsweekend 4. Liga Damen VBC Stein

Die Saisonvorbereitung für die 4.-Liga-Mannschaft des Volleyballclubs Stein hat begonnen. Dazu fand am 24. und 25.9. das traditionell alljährliche Trainingsweekend im Bustelbach Center in Stein statt. Das Programm wurde von der Trainerin Andrea Poriciello-Glauser organisiert. Diese wird als Coach ab dieser Saison zusätzlich von der aktiven Spielerin Andrea Fuderer unterstützt.



An der Koordinationsleiter

Am Samstag gab es viele Übungen zur Schnelligkeit und Koordination. Außerdem wurde gezielt die Schlagtechnik trainiert, so dass jede Spielerin ihre individuelle Bestleistung erreichen konnte. Später wurden Trainingseinheiten zur Aufstellung durchgeführt. Das Ziel des Tages war, das Läufer-System, bei dem die hintere Passende läuft, einwandfrei zu beherrschen. Die Mannschaft ließ den gelungenen Samstag bei einem Aperol-Spritz an der Cocktailbar am Rhein und einem gemütlichen italienischen Abendessen in Bad Säckingen ausklingen.

Der Sonntag morgen startete ebenfalls mit Schnelligkeits- und Präzisionstraining. Am Mittag ging die Mannschaft zusammen zum Grillplatz beim Hochreservoir in Stein. Die gelassene Stimmung dort brachte das Team noch stärker zusammen, auch eine neue junge Spielerin konnte sich somit gut integrieren. Am Sonntag Nachmittag stand ein Freundschaftsspiel gegen die Mix-Mannschaft von Stein auf dem Programm. Bei dieser Gelegenheit konnte das Frauenteam seine zuvor einstudierte Strategie konkret umsetzen. Dies ist größtenteils gelungen, denn trotz der starken Angriffsschläge der Männer im Mix-Team, hat die 4.-Liga-Mannschaft die Partie 3:0 gewonnen. Zum Abschluss blieben beide Teams auf ein Abschiedsgetränk im Busteli.

Nach diesem gelungenen Wochenende geht die Saisonvorbereitung mit ein paar Trainingsspielen weiter um schließlich in die Meisterschaft zu starten. Daten aller Heimspiele des VBC Steins sowie weitere Infos auf www.vbcstein.ch