

Trainingsweekend 4.Liga Damen VBC Stein

Nach dem Motto "U19 auf dem Weg in die 4.Liga" widmet sich die 2. Mannschaft des VBC Stein ganz der Integration und Förderung der Nachwuchs-Volleyballerinnen. Daher haben an diesem Trainingsweekend neben den alteingesessenen Stammspielerinnen auch einige junge Kandidatinnen teilgenommen. Da genau 12 Spielerinnen dabei waren, war es gut möglich, mehrere Trainingseinheiten in 3er Gruppen-Konstellationen durchzuführen. In jeder Gruppe war eine Passeuse, eine Haupt- und eine Nebengreiferin. Am Samstag Vormittag gab es ein intensives Pass- und Abwehrtraining. Nach dem Mittagessen im Busteli ging es weiter mit einem speziellen Training für die Passeusen und einem Intensivtraining der Schlagtechnik für die Angreiferinnen. Jede einzelne Komponente der Schlagtechnik, d.h. Anlauf, Absprung, Körperhaltung, Armbewegung und der Winkel der Hand beim Angriff wurde individuell verbessert. Zwischen den Trainingseinheiten mit Ball gab es immer ein paar Einheiten Schnelligkeits-Training an der Koordinationsleiter.

Um das gute Wetter an diesem Wochenende auszunutzen ging es danach auf ein Abschlussgetränk nach Bad Säckingen in den Schlossgarten. Im Anschluss daran gab es noch ein sehr langes gemeinsames Abendessen im Restaurant Viertele.

Für den Sonntag Vormittag war für das Team eine besondere Überraschung geplant. Die Spielerinnen trafen sich in Frick im Center für "Fricktal-Jumping". Dies ist ein besonderes Fitnesstraining, bei dem jeder einzelne auf einem Trampolin springt. Zu Discomusik aus den 80ern gab die Trainerin eine Choreographie aus Springen, Tanzen, Joggen und Kraftübungen vor und die Volleyballerinnen haben mit vollem Elan mitgemacht. Mit neuer Energie kehrte das Team anschließend zurück zum Busteli. Nach dem Brunch ging es dann am Nachmittag wieder mit Volleyball weiter. In verschiedenen 3er und 6er Teams haben die Teilnehmerinnen sowohl mit- als auch gegeneinander gespielt. So konnte jede die gelernten Techniken vom Samstag direkt noch einmal umsetzen.

Alles in allem war es ein sehr gelungenes Trainingswochenende, das die 4. Liga Mannschaft zusammen mit den jungen Spielerinnen auf die kommende Saison parat gemacht hat.

Interessierte Spielerinnen sind jederzeit willkommen. Das Training ist immer Donnerstags von 20.00 - 22.00 Uhr im Bustelbach.