

Trainingsweekend der 3. Liga pro VBC Stein

Am Freitag den 22. September machten sich sieben Spielerinnen und ihre zwei Coaches auf den Weg nach Sumiswald, Bern. Der Teamgeist wurde bei einem feinen Essen im Restaurant Bären gestärkt. Nach einer kurzen und aufregenden Nacht - in einem Zimmer platzte plötzlich ein Fremder hinein, der sich im Nachhinein als Hilfsbademeister entpuppte- trafen sich am nächsten Morgen um 9.00 Uhr alle in der Halle zur ersten Trainingseinheit. Dazu stiessen mit leichter Verspätung noch drei weitere Spielerinnen. Nach der harten Arbeit und dem ersten leicht spürbaren Muskelkater hatten sich alle das Mittagessen und eine kleine Erholung in der Sonne verdient. Energiegeladen ging es am Nachmittag mit der Einübung neuer Laufwege und dem Angriffsspiel weiter. Nachdem eine Spielerin sich dazu hingerissen fühlte, unseren Trainer als „alten Chinesen“ zu bezeichnen, drohte uns am nächsten Tag eine extra Portion Blocksprünge. Doch am Abend folgte zuerst das Vergnügen. Einige entspannten sich im Whirlpool; andere mussten ihren Schlaf von letzter Nacht nachholen. Bei einer Chips- und Sektparty wurde der anstrengende aber lustige Trainingstag ausgeklungen.

Am Sonntag stiessen die restlichen zwei Spielerinnen zum Team und der Fokus lag auf Spielsituationen und Aufstellungsvarianten, um die neuen Spielerinnen optimal auf dem Feld zu integrieren und neue Spielzüge zu verinnerlichen. Das am Trainingsweekend Erlernte konnte am Nachmittag mit letzter Kraft aber viel Spass umgesetzt werden.

Der Teamgeist stimmt und die Angriffsvarianten stehen. Die Spielerinnen freuen sich auf die neue Saison und natürlich auch auf zahlreiche Unterstützung bei den Heimspielen. Das erste Heimspiel bestreitet die Mannschaft am 18. Oktober um 20:45 Uhr im Sportzentrum Bustelbach. Weitere Informationen zum Team und dem Verein gibt es auf der Homepage: www.vbcstein.ch.

