

Damenvolley-Trainingsweekend in Sarnen 30. / 31. August 2014

Gut gelaunt und voller Tatendrang machten wir uns am frühen Samstagmorgen auf den Weg nach Sarnen. Zum zweiten Mal nahmen wir an einem Max Meier Volley-Trainingsweekend teil, an dem uns erfahrene Trainer 2 Tage lang in der Halle springen und schwitzen lassen, und uns 13 Frauen - zugegeben - zeitweise an unsere Grenzen bringen. Aber so manche technische Unsicherheit, die sich eingeschlichen hat, kann so wieder verbessert werden. Auch in taktischer Hinsicht lernen wir jedesmal viel dazu.

Unsere Taschen waren alle gefüllt mit diversen Trainingskleidern und Duschtensilien, da uns zwei schweisstreibende Tage bevorstanden. Das war uns allen noch vom letzten Jahr sehr präsent....!

Dieses Jahr waren nur 2 andere Damentteams in der gleichen Halle. Das war sehr angenehm, da die 2 Trainer so mehr Zeit hatten, um individuell auf die Teams und der Spielerinnen einzugehen. Sie gaben uns einige Tips, wie wir unsere Aufstellung verbessern oder die Technik verfeinern können.

Es reihte sich Übung an Übung, und schon bald war das erste Shirt klitschnass und die Wasserflasche zum ersten Mal leer.

Nach einem feinen Mittagessen und einer längeren Verdauungspause gings dann weiter mit dem Schwitzen. Langsam liess die Konzentration ein wenig nach und die Beine waren schon etwas schwerer. Doch wir gaben uns keine Blösse und kämpften munter weiter bis kurz nach 18 Uhr - dann war Schluss fürs erste.

4 Frauen traten am Samstagabend den Heimweg an, wir restlichen 9 übernachteten im gemütlichen Hotel Alpenhof in Melchtal. Der Abend war ganz lustig und wir kreierte sogar einen neuen Schlachtruf für unser Team. Wollt ihr in hören? ...dann kommt doch einfach mal zu einem Heimspiel - wir freuen uns über jede(n) Zuschauer(in)!!

Auch am Sonntag wurde wieder gefightet, gesmasht und nebenbei ganz viel gelernt und verbessert. Die ersten leichten Ermüdungserscheinungen machten sich bald einmal bemerkbar und die Spritzigkeit liess nach. Die trockene Ausrüstung ging ebenfalls langsam aber sicher dem Ende zu.

Frisch gestärkt mit feinen Spaghetti fand dann am Sonntagnachmittag zum Abschluss ein Spielturnier statt. Wir versuchten, das eben gelernte umzusetzen und es gelang uns recht gut. Es war ein toller Abschluss von einem genialen, lehrreichen Wochenende!!

An dieser Stelle noch einen herzlichen Dank an Athena für die gesamte Organisation!

Moni Marty

Und hier noch unsere nächsten Heimspiele (Kanti Urdorf, Spielbeginn 20.30 Uhr):

Di 4. Nov. 14 Di 18. Nov. 14 Di 25. Nov. 14 Di 9. Dez. 14