

# Feel the Drive im GoEasy

Trainingswochenende Volley Urdorf Männer

Go, aber easy! Und so sind wir am 17. März gegangen – hinein in ein verheissungsvolles Trainingswochenende. Renzo hat gut vorbereitet. Er hat an alles gedacht: An Harry, einen Profitrainer. An ein riesiges Sportzentrum in Siggenthal AG mit grossen Hallen, Lounge, Restaurant und Hotelzimmern mit äusserst angenehmen Betten. An Dart- und Töggelstationen. An eine imposante Bowlingbahn. Sogar an ein Tanzlokal mit Bar. Und natürlich an Essen und Trinken inkl. Frühstücksbuffet um 10.00 h am Sonntagmorgen. Was willst du noch mehr!

Wir kannten Trainer Harry nicht. Harry kannte uns nicht. Und doch hat es um 09.15 h zwischen uns gefunkt. Er hat es verstanden, sein Niveau als Scout der NLA zu verlassen und uns auf Augenhöhe zu begegnen. Er tat das feinfühlig aber bestimmt. Er hat uns gefordert, nicht aber überfordert. Zwei Werte gab er uns schon zu Beginn weiter: Entspannt spielen und sich selber (und ich denke auch dem Team) zu vertrauen. Entspannen und Vertrauen sind die beiden Grundeinstellungen, die mich durch das Training begleitet und mir mental Kraft gegeben haben. Weiter lernten wir zu unterscheiden zwischen Angriffs-, Down- und Freebällen. Wir begannen im Ampelsystem Rot-Orange-Grün zu denken: Grün ist komfortable Ausgangslage für einen guten Angriff in Ruhe. Orange bedeutet: Achtung, Ball z.B. zu nahe am Netz. Konzentration! Es könnte auch in die Hosen gehen. Rot: Starke Angriffssituation der Gegner, Ballabnahme nicht optimal. Jetzt gilt es meinem Kollegen den Arsch zu retten. Uff!

Easy wurde es dann ab 16.00 Uhr: Duschen, zusammensitzen bei einem Bier mit Chicken-Nuggets. Dann Nachtessen mit Lachs an einer feinen Sauce. Einen Besuch in der Tanzbar. Man versuchte uns durch den Hinweis «Frauenüberschuss» zum Tanz zu locken. Wir zogen dann die Bowlinghalle vor. André war absoluter Bowling-Crack. Easy. Einfach ein guter Abend, der sich für die einen bis um 1.00 h hinzog. Mit dem Frühstücksbuffet am anderen Morgen beendeten wir ein Trainingswochenende mit Qualität und nachhaltigen Erkenntnissen aus den gut 6 Trainingsstunden. Danke, Renzo, dass so vieles durch deine Vorbereitungen möglich wurde. Stephan Grossenbacher

PS: Am drauffolgenden Donnerstag schlugen wir in einem Meisterschaftsspiel unseren Angstgegner Uster 3:1. Wir hoffen, den aktuellen 3. Tabellenrang bis am Schluss der Saison zu halten.

