

# Einmal mehr: Viel Power im GoEasy

Trainingswochenende Volley Urdorf Männer

---

Renzo war wieder der Drahtzieher. Schon nach dem letztjährigen WE hat er schnell den nächsten Termin gefixt und immer wieder gedoodelt. Am Samstag, 23. März 19 standen dann um 9.15 Uhr 12 Männer im Sportzentrum GoEasy in Siggenthal AG auf der Matte: 9 von Volley Urdorf, 1 aus dem MTV Rüti und 2, die der Coach engagiert hat. Wow! 6 gegen 6! Der Trainer konnte also aus dem Vollen schöpfen. Er hat uns geschlaucht. Etwa um 11.00 Uhr dachte ich, es müsste schon 16.30 h und Zeit für Dusche und Apéro sein.

Auch diesmal kannten wir den gemieteten Coach nicht. Er heisst Dirk, ist ein quirliger Niederländer mit Nati B Erfahrung und hielt uns ständig auf Trab. Zwischendurch rief er immer wieder: «Trinkrufen!», d.h., vor der sehnlichst erwarteten Trink- und Verschnaufpause zusammenstehen, Hände in die Mitte und dann der Ur-Schrei: «El Torro!» Und der Teamgeist erhielt wieder einen Schub Power.

Dirk kannte viele Einwärm-Spiele, z.B. robben bis zum Netz und zurück ☺ (wo bin ich da nur gelandet, Armee lässt grüssen!). Dirk legte viel Wert auf genaue Zuspiele. Wenn die Abnahmen und das Zuspiel zum Passeur sitzen und im grünen Bereich liegen, ist schon vieles gewonnen. Also: In Zukunft lassen wir den Gegner die Fehler machen! Noch mehr Eindruck machten mir seine vielen zum Teil komplexen Technik-Übungen, die mich als Langsamdenker immer mal an meine Grenzen brachten. Bei Dirk konnte man einfach nicht «schlafen», d.h. mit den Gedanken abschweifen. Konzentrieren! Fokussieren! Mitdenken! Vorausdenken! Ganz bei der Sache sein! Theoretisch habe ich das begriffen. Ich freue mich schon auf die nächste Meisterschaftsrunde. (Übrigens: Wir konnten in dieser Meisterschaft den 3. Schluss-Rang halten.)

Easy wurde es dann ab 16.00 Uhr: Duschen, zusammensitzen bei einem Bier und Snacks in der Bowling-Halle. Dann Nachtessen, Bowling-Power und go easy in die Nacht hinein mit Billard, nochmals einer Runde Bowling und wieder Billard. Nach dem Frühstücksbuffet am anderen Morgen verabschiedeten wir uns voller Tatendrang und Power für die nächsten Trainings in unserer gewohnten Kanti-Halle in Urdorf. Danke, Renzo, dass so vieles durch deine Vorbereitungen wieder möglich wurde. Ich freue mich schon auf das nächste Wochenende, welches du noch einmal organisieren wirst. Versprochen. Stephan Grossenbacher