

## Die C- Jugend berichtet über das Trainingslager in Chomutov

Für uns ging es vom 15. bis zum 19. Februar ins Trainingslager nach Chomutov nach Tschechien. Mitreisen konnten 14 von 15 Spielerinnen, sowie das Trainergespann um Anthony und Fabian, sowie der „ausgeliehene“ Busfahrer und Athletikcoach Mario aus Dresden. Dank finanzieller Unterstützung vom Verein, dem Förderkreis und den Eltern konnten wir 5 Tage mit Vollverpflegung in dem Hotel verbringen, in dem die Sporthalle, Fitnessclub, Spinningraum, Sauna, Gymnastikraum und sonstige Zimmer unter einem Dach untergebracht sind. Die Verpflegung konnte von uns ständig gewünscht werden und wurde dann eigens hausgemacht! Täglich startete unser Tag mit dem Morgenlauf durch die, später auch verschneite☺, Umgebung. Jeden Vormittag stand bei uns eine zweistündige Einheit in der Sporthalle auf dem Plan. Nach dem Mittag hatten wir immer zwei Einheiten, welche ihr Augenmerk hauptsächlich auf den athletischen, koordinativen, spielerischen, technischen und auch taktischen Bereich legten. Nach dem Abendbrot folgte stets noch eine etwas kürzere Einheit. In der Zwischenzeit war Platz um Risiko zu spielen, etwas zu Pokern oder im WLAN- Bereich auf dem Sofa zu entspannen.

Ein besonderes Ereignis war das Testspiel gegen den DHC Plzen, gegen welche wir in der letzten Saison beim Nickelhütte Turnier in Aue im Finale verloren hatten. Dass wir uns in dem halben Jahr gut weiterentwickelt haben zeigte dann der, am Ende souveräne, Sieg mit ersatzgeschwächter Mannschaft. Wir mussten leider ein paar Verletzungen erleben, welche hoffentlich nur aufgrund der Belastung entstanden und schnell wieder genesen. In den nächsten Wochen stehen uns noch Testspiele und drei Punktspiele bevor, bis wir unser Turnier in Leipzig bestreiten und danach die Mitteldeutsche und Nordostdeutsche Meisterschaft gewinnen wollen.

Das Ziel unseres Trainingslagers, uns auf diese Events vorzubereiten und als Team im privaten, technischen und taktischen Bereich besser werden zu wollen, haben wir weitestgehend erreicht. Wir wollen schon ab nächster Woche das neu erlernte weiter vertiefen und zeigen.

### Stimmen zum Trainingslager:

Lucy: Ich fand es cool wie wir gegen Pilsen gewonnen und uns zurück ins Spiel gekämpft haben, jeder stand hinter dem anderen und wir haben uns gegenseitig motiviert. Ich denke wir konnten unsere Pass- und Wurftechniken weiter verbessern und an der Abwehr wird weiter fleißig geübt. Ich fand es war eine schöne Woche und verbessert hat sich bestimmt jeder in irgendeiner Sache.

Simone: Das Trainingslager war zwar sehr anstrengend mit durchschnittlich vier Trainingseinheiten jeden Tag, die uns aber sehr genutzt haben, da wir uns stetig weiterentwickeln konnten und als Team weiterhin zusammengewachsen sind. Gegen Pilsen konnte wieder bewiesen werden, dass wir Kampfgeist und Siegeswillen besitzen, welche uns in der Mitteldeutschen Meisterschaft bestimmt weiterhelfen können.

Leo: Ich fand das Trainingslager schön. Aus meiner Sicht fand ich das Essen in Ordnung. Mit meinen Zimmergenossinnen hat es Mega Spaß gemacht. Wir konnten uns immer wieder zum Training motivieren. Es gab natürlich auch anstrengende Einheiten aber ich denke die haben für jeden einzeln etwas gebracht. Wir haben auch diese Einheiten gemeinsam als Team „überstanden“. Beim Trainingsspiel gegen Pilsen fand ich es geil wie wir sie zusammen als Team fertig gemacht haben aber es gibt natürlich noch Potenzial. Insgesamt hat es mir alles sehr viel Spaß gemacht und ich glaube jeder hat sich in irgendeiner Art verbessert und Etwas dazu gelernt.

Lena: Ich fand die Woche schön, da wir immer zusammen im Team waren und viel Spaß hatten, allgemein das Drumherum, dass wir auch mal längere Pausen hatten, dass wir auch mal in die Sauna konnten :-P und das Hotel an sich war auch in Ordnung. Das Training war zwar anstrengend aber ich denke, wir haben alle etwas gelernt. Ich fand es cool, dass wir so viel Kempa geübt haben. Dass wir dann nochmal gegen Pilsen gespielt haben fand ich gut und vor allem, dass wir das dann noch mit „wenigen“ Auswechselspielern gedreht haben und uns gegenseitig auch motiviert haben. Das einzige was ich nicht gut fand war, dass manche dann oft eine Fresse gezogen haben und schlechte Laune verbreitet haben... und die quietschenden Türen :-D. Und, dass Mario sich extra Zeit für uns genommen hat und mitgefahren ist, war auch cool.

Kitty: Das Spiel gegen Pilsen war einfach nur Hammer, wie wir am Anfang mit 5 Toren hinten gelegen haben und uns mit viel Kraft aber auch Motivation dann wieder gefangen haben und zurück ins Spiel fanden und dann mit viel Freude bis zum Schluss gekämpft haben. Wir haben aber auch noch an Abwehr, Angriff, Wurf und Pässen gearbeitet und uns in jedem ein Bisschen weiter nach vorne gearbeitet, auch beim Laufen am Morgen konnte sich glaube ich jeder verbessern. Es war eine schöne und ereignisreiche Trainingswoche.

Josi: Das Trainingslager war im Groben und Ganzen sehr produktiv und wirklich gut. Ich fand es sehr cool, dass wir auch mal verschiedene Dinge ausprobiert haben, wie zum Beispiel mit 7 Feldspielern zu spielen oder einen neuen Spielzug auszuprobieren. Meiner Meinung nach haben alle in dieser Woche dazu gelernt und uns wieder ein Stückchen weiterentwickelt. Außerdem hat es glaube uns alle gefreut, dass Mario und auch in diesem Trainingslager im Kraft-, Konditions- und Koordinationsbereich unterstützt hat. Doof war aber natürlich, dass sich einige Mädels verletzt haben und nicht am eigentlichen Training teilnehmen konnten. Fazit: Mir hat es gefallen 😊

Caty: Ich fand das Trainingslager in Chomutov sehr anstrengend und lehrreich, dennoch hatten wir sehr viel Spaß und haben auch viel gelacht. Wir haben jeden Morgen einen Lauf gemacht, auf den wir uns schon jeden Abend gefreut haben. Ich finde auch, dass der Tagesablauf sehr abwechslungsreich gestaltet wurde und uns somit nie langweilig war. In den Trainingseinheiten haben wir hart trainiert und uns somit überall verbessert, auch wenn ab dem 3. Tag die Schmerzen langsam stiegen bemühten sich alle Mädels trotzdem produktiv zu trainieren. Alles in Einem war es ein sehr gelungenes Trainingslager und ein sehr gelungenes Trainingsspiel.

Lara: Mir hat das Trainingslager insgesamt sehr gut gefallen. Natürlich war es zwischendurch hart aber das gehört ja alles dazu. Besonders gut hat mir gefallen, dass wir von allem etwas gemacht haben. Von Kraft bis einzelnes Wurftraining, von Rückraum bis Außen. Schade war natürlich, dass sich mehrere verletzt haben und am Großteil des Trainings nicht teilnehmen konnten. Alles in Allem fand ich persönlich das Trainingslager sehr gut und würde es gern wiederholen 😊.

Lisa: Ich fand das Trainingslager sehr gut. Ich hab mich gefreut trotz, dass ich verletzt war, mitfahren durfte. Ich fand das Essen hat sich von Tag zu Tag verbessert. Ich fand des intensiv und wir haben alle Etwas mitgenommen. Ich würde es auch gern wiederholen 😊.

Anne: Das Trainingslager war sehr schön. Ich fand es gut, dass wir das Spiel gegen Pilsen durch gute Kondition und durch die gute Leistung von den Spielern gewinnen konnten. Es war ein sehr ausgewogenes Trainingslager; sowohl Kondition, Kraft und Koordination wurden trainiert. Ich denke, dass das Wurftraining sehr geholfen hat. Schade waren natürlich auch die vielen Verletzungen. Meiner Meinung nach war das Ersatztraining für die Verletzten super. Mario und Anthony hatten viele gute Einfälle um das Training dennoch gut zu gestalten.

Celli: Ich fand das Trainingslager sehr gut. Trotz einiger harter Einheiten haben alle gut durchgehalten. Ich fand die Abwechslung in den Trainingseinheiten sehr gut, jeder konnte sich in mindestens einem Bereich verbessern. Außerdem finde ich, dass wir als Team noch mehr zusammen gewachsen sind und bewiesen haben, dass wir füreinander da sind und auch harte Situationen mit gegenseitigem Motivieren durchhalten können.

Linda: Also ich fand das Trainingslager im Großen und Ganzen ganz cool, natürlich war es nicht immer leicht für uns alle aber wir haben es ja fast alle gut überstanden. Dass wir beim Training auch immer Abwechslung hatten hat mir sehr gut gefallen, auch der Kraft und Koordinationsteil hat mir sehr gut gefallen. Zum Schluss hat mir und ich glaube auch den anderen auch das Trainingslager gut gefallen.

Anna: Das Trainingslager war zwar anstrengend, hat aber Spaß gemacht und hat, denke ich, allen auch etwas gebracht im Ausdauerbereich, sowie auch im technischen. Das Spiel gegen Pilsen haben wir durch unsere gute Ausdauer und starke Leistungen von allen gewonnen. Trotz einiger Verletzungen haben wir es gut überstanden☺.

Anell: Ich fand das Trainingslager zwar anstrengend aber ich denke dadurch haben wir uns alle auch weiterentwickelt und etwas dazugelernt. Vor allem beim Wurftraining, Krafttraining etc., gegen Pilsen haben wir dann doch noch mit unserer guten Ausdauer und Kondition den Sieg geholt. Auch wenn manche von uns leider nicht immer mit teilnehmen konnten... haben wir uns immer weiter motiviert. Das Essen wurde dann auch immer besser ;-).