

Trainingslager in Dänemark

Wie zum Beginn jeder Saison fand auch dieses Jahr wieder unser Trainingslager im dänischen Pandrup statt.

Am Dienstag, den 9.8., ging es 6.30 Uhr in der Früh mit vollgepackten Kleinbussen in Richtung Norden. Nach der achtstündigen Fahrt nach Dänemark und dem ersten Trainingsspiel der Saison als neues HCL-Juniorteam gegen den Viborg HK (35:33), sind wir gut im Jetsmark Idrætscenter in Pandrup angekommen. Nach dem Beziehen

der Zimmer, dem Abendessen und einer kurzen Nacht, ging es 7.30 Uhr zum Morgenlauf mit Stabi-Kreis und anschließend zum Frühstück. Schon um 10 Uhr hatten wir die erste Halleneinheit mit dem Schwerpunkt Angriff. Wir hatten uns nach der zweiten Trainingseinheit an diesem Tag einen Mittagsschlaf verdient, bevor es eine kurze Theorie-Einheit gab und die besprochenen Themen im Bereich der Abwehr im anschließenden Hallentraining



umgesetzt werden mussten. Das Team hatte nun schon über eine Woche zusammen trainiert und harmonierte gut - im Training und auch außerhalb wurde viel gelacht. So auch am Mittwochabend, als es in die Schwimmhalle ging. Zuerst coachte uns Physio Sophie beim Aquajogging und danach durften wir uns im Wasser und in der Sauna

entspannen. Abends erfuhren wir unsere traditionelle Teamaufgabe, die in den jeweiligen Zimmern zu bewältigen und am letzten Abend vorzustellen war. Dieses Jahr hatten sich Frau Dr. Mendel und Co. Etwas ganz Besonderes ausgedacht: ein neues Kabinenlied muss her! Also hatte nun jedes Zimmer den Auftrag, vor, zwischen und nach den Trainingseinheiten, eine motivierende Instrumentalversion eines Liedes zu finden und den passenden Text dazu zu dichten, sowie sich eine Choreografie für den Auftritt auszudenken. Das ganze nannte sich „The Voice of Juniorteam“. Schon an diesem Abend hörte man aus den Zimmern unsere Engelsstimmen und viel Gelächter.

Der Donnerstag und der Freitag verliefen ähnlich wie der Mittwoch: Laufen, Stabi, Frühstück, Halle, Mittagessen, Pause, Theorie, Halle, Essen. Doch an beiden Abenden hatten wir jeweils ein Trainingsspiel. Am Donnerstag gegen den Aabybro HK, den wir mit zwei Toren schlagen konnten und am Freitag gegen HK Halden aus Norwegen, gegen die wir nach großem Kampf mit einem Tor verloren. Nach dem Duschen und der Physiotherapie waren abends die Proben selbstverständlich wieder voll in Gange.

Am Samstagmorgen nahmen alle Spielerinnen ihren Joker, um morgens nicht laufen gehen zu müssen, sondern ausschlafen zu dürfen. Also trafen wir uns 8.30 Uhr zum Frühstück und dann wieder 10 Uhr in der Halle zur letzten Halleneinheit des Trainingslagers, denn um 14.30 Uhr hatten wir unser viertes Trainingsspiel - wieder gegen den Aabybro HK - welches wir wieder für uns entscheiden konnten.

Anschließend begannen die Vorbereitungen für den Mannschaftsabend.



Es wurde noch einmal fleißig geprobt und alle machten sich für ihren Auftritt zurecht. Um 20.15 Uhr - zur Primetime - ging es dann los: Stefanie Kloß alias Physiotherapeutin Sophie, Mark Forster alias Co-Trainer Jan und Andreas Bourani alias Frau Mendel, betraten als Jury die Bühne, was uns Mädels eine große Freude bereitete, denn alle drei sahen seeehr cool und authentisch aus!

Die Teams stellten nun den Refrain ihres Song vor und die Jury-Mitglieder saßen mit dem Rücken zu uns und buzzerten, sobald ihnen das Lied gefiel. Gruppe 1 (Jenne, Leni, Anja, Michi, Lynn) begann mit einer Version von Mark Forsters „Flash mich“, Gruppe 2 (Anna, Smoli, Sarah, Anna A) mit „Denkmal“ von Wir sind Helden, Gruppe 3 (Piwie, Joschi, Nina, Emy, Lea) hatte „Highway to hell“ von ACDC und Gruppe 4 (Lucie, Tammy, Pauli, Isi) „Alles wird gut“ von Bushido.

Anschließend folgten zwei Halbfinals, in denen die Jury die Gruppen sehen konnten und nun das ganze Lied gesungen wurde. Das Finale bestritten Gruppe 2 mit „Denkmal“, umgedichtet zu „Sieg“ und Gruppe 4 mit „Alles wird gut“, umgedichtet zu „Held“. Am Ende setzte sich „Held“ ganz klar durch und wird als Rap-Song unser neues Kabinenlied. Jeder war zufrieden mit der Entscheidung und wir werden hoffentlich einige Male ein ‚Held‘ in dieser Saison sein!



Am Sonntagmorgen spielten wir 6.30 Uhr eine Runde Fußball draußen auf dem Platz und fuhren 7.30 Uhr in Richtung Heimat, wo wir abends gegen 18 Uhr und davor mehreren Stunden im Stau stehend ankamen. Das Trainingslager war ein Erfolg für uns als Team, denn wir sind sportlich und mannschaftlich zusammengewachsen und haben gute Grundlagen für die weitere Saisonvorbereitung bis zum ersten Spiel gelegt.