

# 1. Phase der Vorbereitung zur Saison 2010/2011

Die 1.Männer hat mit ihrem ersten Trainingslager vom 2.7.-4.7.10 die erste Phase der Vorbereitung erfolgreich abgeschlossen.

Auftakt unseres Trainingslagers war am Freitag den 2. Juli 2010 Spinning in Wißmar bei unserem Sponsor „Live style“. Anschließend traf die Mannschaft sich zu einer ersten Spielersitzung bei Antje im „Schwan“. Themen waren unter anderem der Verlauf der ersten Vorbereitungsphase sowie die Verbesserung der Kommunikation innerhalb der Mannschaft und der Trainer.

Samstagsmorgen um 9.00 Uhr starteten wir dann mit einem gemeinsamen Waldlauf, bei bereits unerwarteten hohen sommerlichen Temperaturen. Ab 10.00 Uhr waren wir dann in der Stadthalle Staufenberg. Nach einer ersten taktischen Besprechung, in der auch die spielerischen Ziele für die neue Runde vereinbart wurden, legte die Mannschaft dann mit ihrem zweiten Trainingsabschnitt so richtig los. Getrennt in beiden Hallenhälften wurden die Torleute von Reinhold und die Mannschaft von Thomas auf die kommenden Aufgaben vorbereitet.

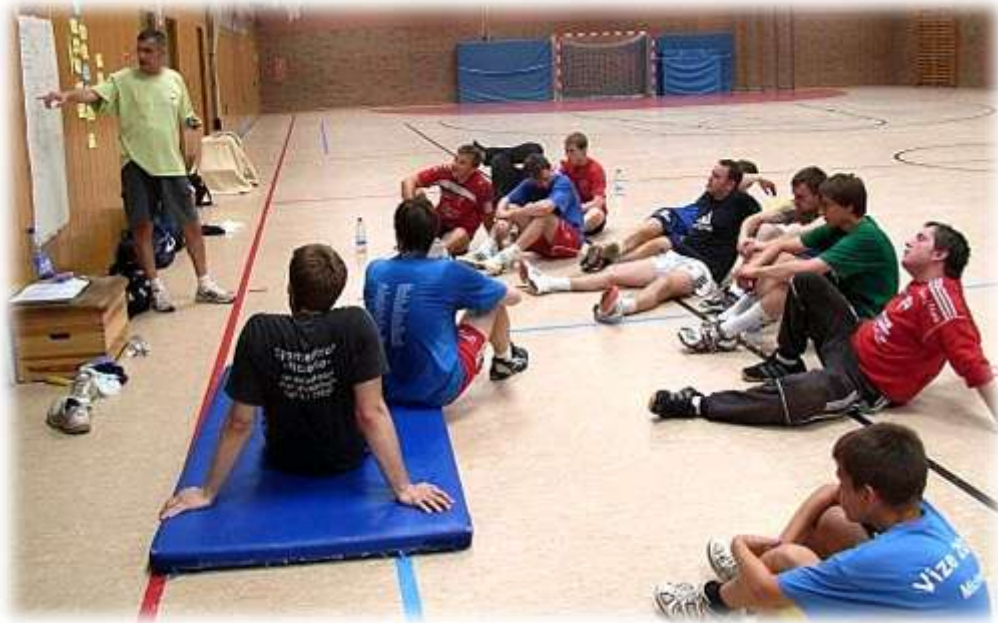


Um auch weiterhin körperlich Fit zu bleiben, gingen Mannschaft und Trainer um 12.30 Uhr dann in „Bauersch“, um gemeinsam Mittag zu essen. Hier ließ man sich Spaghetti „Bolognese“ mit Salat, von Antje toll zubereitet, so richtig schmecken.

Nachmittags wurden in der Stadthalle dann neue und altbekannte Spielsituationen intensiv geübt, um Spielabläufe und deren Lösungsmöglichkeiten zu automatisieren. Trainingsende war später bereits um 15.00 Uhr, da man das Fußballspiel der deutschen Nationalmannschaft gegen Argentinien nicht verpassen wollte.



Sonntagmorgen um 10.00 Uhr begann dann der letzte Tag unseres ersten Trainingslagers. Nach einer kurzen Aufwärmphase in der die Spieler selbstständig arbeiteten, kamen alle bei einem kurzen intensiven Ball-, -und Laufspiel so richtig auf Betriebstemperaturen. Auch heute stand die Basisarbeit bei Mannschaft und Torleuten wieder im Vordergrund, um dann in einer späteren Phase der Vorbereitung, noch mal ein paar darauf aufbauende Auslösehandlungen taktisch umsetzen zu können.



Auch an diesem Sonntagmittag ging man wieder zu Antje, die für uns ein tolles Menü zauberte, um gestärkt die fünfte Trainingseinheit an diesem Wochenende in Angriff nehmen zu können.

Am Ende dieses langen Trainingstages wurde die Mannschaft dann um 16.00 Uhr in ihre verdiente zweiwöchige Trainingspause verabschiedet.



Auf diesem Wege möchten sich die Mannschaft und die Trainer bei Antje und ihrem freundlichen Team für das tolle, geschmackvolle Essen und den reibungslosen Service rechtherzlich bedanken.

Neuer Start der zweiten heißen Trainingsphase ist dann Dienstag der 20.07.2010 um 19.30 Uhr auf dem Sportplatz in Mainlar.

