

Trainingstag Volleyball

Am Berchtoldstag trafen um 10 Uhr viele motivierte Volleyballerinnen und Volleyballer zum jährlichen Trainingstag in der Turnhalle Breiten ein. Für das Vormittagsprogramm konnte Phat Do als Trainer engagiert werden. Nach diversen spielerischen Aufwärmübungen lag der Fokus des Trainings bei Annahme, Standsmash, 3-Meter-Angriff und beim Blocken. Mit den wertvollen Tipps des Coachs wurde fleissig an der Technik gefeilt und kleine Fortschritte erzielt. Wichtig ist nun, die verbesserten Bewegungsabläufe in den nächsten Trainings zu festigen, um in den kommenden Spielrunden und Turnieren damit Punkten zu können. Nach zweieinhalb Stunden schweisstreibendem Training ging es für das Mittagessen zum Café Steiner.

Das Nachmittagsprogramm bereitete unsere Trainerin Doris Jud-Steiger vor. Nach einem Schnappball zum Aufwärmen und diversen Schlag-/Passübungen in kleinen Gruppen ging es weiter zum «Kings Court». Bei dieser Spielform versuchten die Teams durch Gewinnschläge auf die Königsseite des Netzes zu gelangen, weil nur die Mannschaft in dieser Hälfte des Spielfeldes punktberechtigt war. Selbstverständlich durfte auch das «Mätschlä» am Trainingstag nicht fehlen. So wurden zum Schluss noch fünf Sätze Volleyball in verschiedenen Mannschaftsaufstellungen gespielt. Müde aber mit viel Motivation für die anstehenden Spiele im 2018 traten um 17 Uhr einige den Heimweg an und andere gesellten sich noch ins Campione für eine feine Pizza und gemütliches Beisammensein.

Vielen Dank an This, Phat und Doris für die Organisation dieses gelungenen Trainingstages.



02.01.17/NiOe