

## Zwei Tage Volleyball pur im Trainingslager - für Bärenstark 1 & 2 kann die neue Saison losgehen!

Während wir in den letzten Jahren – wenn überhaupt – nur Trainingstage in der eigenen Halle machen konnten, hatten wir dieses Jahr schon Anfang des Jahres ein Wochenende im Oktober FEST für ein „echtes“ Trainingslager außerhalb von Ehningen geblockt. Nach intensiver Planung unseres Trainerteams ging es dann von Freitag, 7.10 bis Sonntag, 9.10 auf nach Bad Urach um zwei Tage lang zu trainieren, sich auszutauschen und vor allem Zeit miteinander zu verbringen.

Freitagabend stand dabei ganz im Sinne des Ankommens & „Teambuilding“. Nach leckerem Abendessen in einem lokalen Restaurant verlagerte sich unsere fast 20-köpfige Truppe in den Gruppenraum der Jugendherberge und wärmte sich praktisch schon mal mit Tänzen auf den ersten Trainingstag auf.

Trotz kurzer Nacht für manche standen alle um 7:30 am Samstag beim Frühstückbuffet um gegen 8:30 den Trainingstag in der eigens angemieteten Ermstalhalle in Bad Urach zu beginnen. In der Theoriestunde am Anfang konnten wir endlich in Ruhe nochmal manche Regeln, Spielzüge und Möglichkeiten durchsprechen, für die im Training am Mittwoch einfach zu wenig Zeit bleibt. Danach wärmten wir uns richtig auf und machten Übungen zur Koordination, detailliertes Training für die Zuspieler und Angreifer sowie zu Aufschlag und Annahme - und natürlich am Schluss ein Übungsspiel. Abends um 18:00 ging es zurück in die Juhe zum Abendessen, um danach einen weiteren Gruppenabend einzuläuten. Thema dieses Abends war sich anhand eines Gruppenspiels noch besser kennenzulernen – und wirklich jeder und jede von uns nahm dabei eine Lektion fürs Leben mit 😊 Außerdem blieb danach noch Zeit unser zweites Standbein – in Lagerfeuertradition gemeinsam zu Singen und Musik zu machen – auszuleben.

Auch am Sonntag ging es um 7:30 zum Frühstück und 8:30 wieder in die Halle um den letzten Vormittag mit drei kurzen Trainingssessions zu den Themen Block, „Danke-Ball“ und „Ball aus dem Netz“ auszunutzen. Die letzte Stunde wurde dazu genutzt in den jeweiligen Mannschaften Bärenstark 1 und 2 die Trainingsinhalte anzuwenden und ins gemeinsame Spiel zu

finden. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen in der Juhe fuhren wir alle mit müden Beinen aber fröhlichen Gesichtern nach Hause – und waren alle der Meinung, dass es ein MEGA Wochenende war!

Ein großes Dankeschön and Mike, Stephan und Marc für das abwechslungsreiche Trainingsprogramm und die Orga des Wochenendes – und natürlich an alle fürs Mitmachen und den vollen Einsatz egal ob beim Training, beim Singen oder Spielen. Das nächste Trainingslager wird schon geplant...



**Wir sind einfach BÄRENSTARK**