

## Trainingslager Frauen 1

Mittwoch 22. 2. 2017 16. 00 Uhr Treffpunkt Flughafen Basel zum Abflug in unser Trainingslager nach Spanien. 13 Spielerinnen und 2 Betreuer, denn nach der Absage einer Spielerin wegen Verletzung der nächste Dämpfer, wegen Krankheit musste eine weitere Spielerin zu Hause gelassen werden.

**3\*\*\*/+ Hotel Albir Garden Benidorm**



Nach dem Flug trafen wir abends im Hotel ein, Zimmerbezug und Nachtessen danach freier Ausgang im kleinen Dorf und treffen in der hauseigen Bar zum Schlummerbecher und besprechen der Trainingswoche.

Donnerstagmorgen, nach dem Morgenessen fand die erste Trainingseinheit auf einem 10 Minuten entfernten Platz statt, hingbracht wurden wir immer mit einem Car, kleine Panne, einige Minuten Verspätung, unser Betreuer vor Ort bündelte die Kleinigkeiten immer aus. Nachmittag kleiner Ausflug mit unserem Reisebetreuer ans Meer und am Abend fand unser Trainingsspiel gegen eine U-Team aus Alicante statt. Viel Einsatz, Wille, Kampf reichte nicht gegen das starke Team, wir waren ohne Siegchance. Das Ganze schadete dem Teamgeist

nicht, alle trafen sich am Abend gutgelaunt zum freien Ausgang oder pflegen der Blessuren im Wellnessstudio. Am Freitagmorgen und Nachmittag waren wieder 2 Trainingseinheiten auf dem Platz, die Unterschiede nach dem schweren Spiel vom Vorabend im Physischen Bereich führten dazu, dass das Programm für einige eine Überforderung brachte, nicht alle konnten das Programm auf dem Platz zufriedenstellend ausführen. Am Abend besuchten wir den Ferienort Benidorm zum Schoppen, Besuch des U-19 Frauenspiels im Stadion und gemütlichen Träff und pflegen des Teamgeistes. Samstagmorgen und Nachmittag fanden die Trainingseinheiten 5 und 6 statt, für die Spielerinnen welche schon vor dem Lager die meisten Einheiten mitgemacht hatten war das Programm problemlos, aber auch hier zeigte sich ein Unterschied im Fitnessstand der einzelnen Spielerinnen, nicht alle erfüllten die Vorgaben auf dem Platz. Das Essen im Hotel traf nicht den Geschmack von allen Teilnehmerinnen, wir beauftragten den Reiseleiter zur Reservation in einer Pizzeria aber auch hier kämpften wir mit den Gastgebern wegen eines defekten Ofens, unsere gute Seele löste auch hier das Problem. Rückflug endete mit einer verspäteten Ankunft in Basel.

Unser Trainingslager brachte uns in Sachen Zusammenhalt und Teamgeist einen riesigen Schritt vorwärts, im sportlichen Bereich müssen alle so vorbereitet sein, dass 6 Einheiten zu 1, 5 Std problemlos bewältigt werden können, war nicht bei allen der Fall, die Firma DSW-Sport Travel hatte eine sehr gute Betreuung vor Ort, der Kleinigkeiten in der Organisation schnell ausbügelte, das Hotel war zweckmässig eingerichtet, guter Wäscheservice und gute Plätze, das Essen(Buffet) war Geschmackssache.

Die Firma DSW-Sport kann weiter Empfohlen werden, bei der Auswahl des Trainingsspielgegners muss unbedingt auf die Stärke geachtet werden.

Ein spezieller Dank gilt unserem Frauenverantwortlichen Thomas Regli für die Mithilfe im Training und verbreiten der guten Stimmung.

Frauen 1 Peter Mangold