



33 Punkte aus 13 Spielen. Dies die Bilanz aus einer starken Vorrunde der Saison 2016/2017. Das Ziel bleibt das gleiche: Aufstieg! Damit diese Zielsetzung realisiert werden kann, flog die erste Mannschaft des FC Schönenwerd-Niedergösgen (FCSN) zur Vorbereitung der Rückrunde nach Torremolino, ESP: Die Mannschaft traf sich am frühen Mittwochmorgen, 15. Februar 2017. Bei knapp 4 Grad verliess der Mannschaftsbus Niedergösgen Richtung Zürich Flughafen. Abflug Flug Swiss LX 2110, 09.40. Der Transfer an den Flughafen wurde durch den allgemein bekannten Stau am Baregg Tunnel versüsst. Entschädigt wurde dies mit 16 Grad und Sonnenschein bei der Ankunft in Malaga. Von den Verantwortlichen wurden wir herzlich empfangen und die erneute Busfahrt nach Torremolino dauerte nur knapp 15 Minuten. Wie erwartet war das Hotel auf unseren Besuch nicht vorbereitet und es waren bei unserer Ankunft nur gerade drei Zimmer bezugsbereit. Nach einem kurzen Mittagessen stand bereits die erste Trainingseinheit auf dem Plan. Der Fussmarsch vom Hotel bis in Stadion betrug knapp 10 Minuten. Die Mannschaft genoss die erste Einheit beim tollen Wetter auf dem gut bespielbaren Terrain. Nach dem internen Trainingsspiel konnten schliesslich die restlichen Zimmer ebenfalls bezogen werden. Die Mannschaft zog sich auf die Zimmer zurück und erholte sich vom ersten Training in Spanien. Um 19:00 Uhr traf man sich vor dem Eingang des Speisesaals, wo ein reichhaltiges Buffet wartete.

Am nächsten Tag stand um 09:30 Uhr nach dem Frühstück das erste Training des zweiten Tages an. Die Mannschaft wurde mit einem 12-Minuten Lauf überrascht. So war es nicht verwunderlich, dass einige noch unter den Nachwehen des ersten Tages litten und sich durch diesen 12-Minuten Lauf kämpfen mussten. Die Einheit wurde mit Schnelligkeitsübungen beendet. Nach einem reichhaltigen Mittagessen genossen die Spieler die wohlverdiente Zimmerstunde, welche aufgrund der späten Spielansetzung gegen den FC Würelingen um 16.30 länger dauerte. Da der Gegner ohne Torwart ins Trainingslager gereist war, stellte sich Fabrice zur Verfügung. Die erste Halbzeit dominierte man die Partei und konnte auch mit 2:0 in Führung gehen. Der Gegner hatte es auch dem Ersatztorwart des

FCSN zu verdanken, dass er nur mit einem 2:1 in die Kabine gehen musste. In der zweiten Halbzeit und nach diversen Wechseln machte sich die Morgeneinheit bemerkbar. Man verlor die Ordnung und Konzentration, so dass das Testspiel mit 6:4 verloren ging.

Am Freitagmorgen stand als erstens ein Auslaufen aufgrund des Testspiels an. Anschliessend wurden einige Technikübungen und Koordinationsübungen gemacht und auch eine Krafteinheit durfte nicht fehlen. Abschliessend organisierte der Trainer noch ein Geschicklichkeitsspiel, bei welchem jeweils vier Verlierer mit „Arschpolieren“ bestraft wurden. Das Gelächter konnte in ganz Torremolino hören. Nach dem Mittagessen nutzen einige Spieler die Gelegenheit, um Torremolino zu erkunden. Am Nachmittag wurde das Team in zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe inkl. Torhütern arbeitete an diversen Standardsituationen. Die andere Gruppe arbeitete weiter an Technik und Geschwindigkeit. Nach dem Abendessen zogen sich die Spieler in die Zimmer zurück. Da am Samstagmorgen kein Training geplant war, freute man sich auf einen gemeinsamen Mannschaftsausgang. Geplant war ein Besuch in Malaga um das dortige Nachtleben zu erkunden. Vorgängige Internetrecherchen führten uns in den lokalen Club «Sala Gold». Da wir eine Mannschaft von 22 Spieler waren, organisierte Marko P. eine Lounge. Zu heissen Latinoliedern wurde bis in die frühen Morgenstunden gefeiert. Nach der wohlverdienten verlängerten Nachtruhe war ein gemeinsamer Spaziergang an den Strand von Torremolino sowie einem gemeinsamen Mittagessen in der Stadt geplant. Nachdem gemeinsamen Mittagessen genossen die Spieler die freie Zeit vor dem letzten Training. Die letzte Trainingseinheit bestand in einem internen Mannschaftsspielt über die gesamte Spielfläche. Aufgrund eines Meisterschaftsspiels des ortansässigen Vereines musste ins 100m weiter oben gelegene Stadion gewechselt werden. Die Einheit wurde dankt des aufkommenden Wettkampfeifers seriös genommen und jeder Spieler ging erneut an seine Leistungsgrenzen.

Am Abend war das gemeinsame Nachtessen optional, zumal einige Spieler sich von der harten Woche erholen wollten. Vereinbart wurde, dass man erneut gemeinsam als Mannschaft nach Malaga gehen wird. Da der Flug am nächsten Tag erst um 13:10 Uhr ging, stand einem ausgiebigen Ausgang nichts im Wege. Marko Pranjic organisierte erneute eine Lounge im «Sala Gold» und es wurde gefeiert, als gäbe es kein Morgen. Entsprechend war das Packen am Morgen für einige mit mehr Anstrengungen verbunden als für andere. Die Busfahrt an den Flughafen machten nicht alle Spieler mit, drei Nachzügler gönnten sich eine exklusive Taxifahrt (#wenngeldkeirollespelt). Die Flugreise sowie die anschliessende Busfahrt von Zürich nach Niedergösgen verlief mehrheitlich still, da doch einige Spieler an einem akuten Schlafmanko litten.

Zusammenfassend bildete das Trainingslager eine tolle Basis für die anstehende Rückrunde. Im konditionellen Bereich konnte hervorragend gearbeitet werden und auch die Standardsituationen konnten einstudiert werden. Vor diesem Hintergrund steht einer erfolgreichen Rückrunde nichts mehr im Wege. In diesem Sinne: Allez FCSN #alles!

