

Kondition – Teambuilding – Schnee

Das Trainingslager im verschneiten Waldhof Finsterbergen war für alle Beteiligten ein voller Erfolg. Nach dem sich das Team der A-Junioren des SV SCHOTT Jena am Freitag, den 13.01.2017 um 16 Uhr in der Oberaue zur Abfahrt traf, bereiteten die super Mitarbeiter des Waldhofs die Räumlichkeiten und Aktivitäten vor. Um halb 6 traf die Mannschaft im Waldhof Finsterbergen ein und wurde von Campleiter Chris in Empfang genommen. Nach einer kleinen Einweisung in die Räumlichkeiten und Verhaltensregeln, konnten die Jungs die Zimmer beziehen. Nach der Teambesprechung am Freitagabend, stand für die Jungs bis um 22 Uhr (Nachtruhe) Freizeit auf dem Programm. Bei Fernsehen, Tischtennis und Smartphone wurde rege Gespräche geführt und sich über die vielen Dinge des Lebens ausgetauscht.

Am Samstagmorgen klingelt beim SV SCHOTT Jena um 8:00 Uhr der Wecker. Es wurde zum Frühstück gebeten. Nach dem Frühstück wurden die Sportler zur ersten Einheit gerufen. Auf dem Programm stand Laufbiathlon mit 3 Schießständen im kleinen Turnraum des Waldhof Finsterbergen. Die Mannschaft wurde in 3 Teams eingeteilt und die Teams liefen und schossen im Trio. Die Strecke war 800 Meter lang. Die Spieler mussten mit allen Bedingungen von geräumter Strecke bis hin zu Tiefschnee klar kommen. Des Weiteren schoss einer aus dem Trio einen Fehler, dann mussten alle nochmal in die Strafrunde bevor das zweite Trio der Gruppe auf die Piste konnte. Für die Jungs war es nach der Winterpause eine erste super Trainingseinheit.



Nach der Mittagspause wurde am Nachmittag im Außengelände der Zusammenhalt geschult. Bei kleinen Teamspielen mussten alle Zusammen an einen Strang ziehen um die Aufgaben zu lösen. Dabei lag der Schwerpunkt auf dem miteinander kommunizieren, eine Gabe die manch einem Fußballer noch fehlt – Hier wurde Sie direkt angewandt. Eine gelungene Aktion am frühen Nachmittag. Nach einer kurzen Pause wurden die Spieler im Turnraum nochmal an die Grenzen ihrer Kraft gebracht. In einer 1-stündigen Kraft- und Koordinationseinheit mussten alle am späteren Nachmittag nochmal schwitzen um sich das Abendbrot zu verdienen. Hier arbeiteten wir im Oberkörper-, Bauch-, und Rückenbereich. Nach dem alle Jungs am Samstag super mitgezogen und sich ausgepowert haben, konnten Sie nach dem Abendbrot nochmal einen Saunagang genießen und

Kondition – Teambuilding – Schnee

in die Regeneration für Sonntagvormittag einsteigen. Am Abend ließen wir beim American Football im Fernsehen und einer Schneeballschlacht den Tag ausklingen.



Motiviert und ausgeruht fanden sich die Spieler im kleinen Beratungsraum ein. Nach Bekanntgabe der Laufgruppen, gab Campleiter Chris die Einweisung in die GPS-Geräte und erklärte noch ein paar Spielregeln. Für die Jungs stand eine 2-stündige GPS-Tour auf dem Programm, die letzte Hürde im Trainingslager. Die Tour geht durch den gesamten Ort, sowie Wald Finsterbergens, bei Tiefschnee und wenig Ortskenntnis nicht die einfachste Aufgabe. Ziel ist es einmal die 2 Stundenmarke nicht zu überschreiten und die meisten Wertungspunkte, durch intelligentes anlaufen verschiedener GPS-Punkte, zu sammeln. Eine Aufgabe die für das Training im konditionellen Bereich sehr gut ist. Ein Team konnte dabei am Ende die magische 2 Stundenmarke einhalten und erhielt somit keine Strafpunkte. Die restlichen 3 Teams mussten leider auf ihrem Punktekonto minus Punkte einstecken und konnten somit die GPS-Tour nicht mehr gewinnen.



Kondition – Teambuilding – Schnee

Ein Fazit was sich lohnt es zu schreiben, die Jungs waren am Ende des Trainingslager an ihre Grenzen gegangen und haben sich im konditionellen Bereich sehr gut verausgabt. Das Trainingslager war für alle Beteiligten ein voller Erfolg und ein guter Einstieg in die Rückrunde der Saison 2016/2017. Wir bedanken uns zum einen beim Veranstalter dem Waldhof Finsterbegren für die super Durchführung der Einheiten und bei der Kinder- und Jugendfußballstiftung für die Unterstützung das dieses Trainingslager stattfinden konnte.