

## Trainingslager D2-Junioren

Mit großer Vorfreude erwarteten wir unser Trainingslager, welches am Wochenende vom 17.02. bis 19.02. im KiEZ Ferienpark Feuerkuppe in Sondershausen stattfand.

Wir reisten gegen 18:30 Uhr an und nahmen begeistert unser Wohndomizil für die nächsten zwei Tage in Beschlag. Nachdem wir uns eingerichtet hatten, warteten wir schon sehnsüchtig auf das Abendessen.

Gleich im Anschluss ließen wir den Tag gemütlich ausklingen bei einer Runde Bowling. Damit war der Freitag auch vorbei und wir erwarteten bereits den Samstag.

Wichtige Programmbausteine waren unsere erste Trainingseinheit von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr, Klettern am Turm 13:00-14:00 Uhr und die zweite Trainingseinheit von 16:00 Uhr – 18:00 Uhr.

Doch bevor wir zur eigentlichen Arbeit auf dem Trainingsplatz kamen, holten wir uns Energie bei einem ausgiebigen Frühstücksbuffet und rundeten es mit einer kurzen Laufeinheit ab, indem wir das KiEZ-Gelände erkundeten.

In der ersten Trainingseinheit standen Koordination & Schnelligkeit im Fokus. Nach einem Staffellauf, in welchem auch fußballerische Elemente integriert waren, ging es dann über zur eigentlichen Thematik. Es wurden fünf Stationen aufgebaut, welche die verschiedenen Anforderungen erfüllten. Nach zehn Minuten fand ein Wechsel zur nächsten Station statt. Nach dem sehr anstrengenden Teil folgte eine kleine Auflockerung, indem wir kleine koordinative Spiele spielten, u.a. ein Spiel, welches sich „Ringkampf“ nennt. Zum Abschluss machten wir noch ein kleines Abschlusspiel.



Nach dem Mittagessen ging es für uns gleich weiter. Es stand „Klettern am Turm“ auf dem Programm. Ziel war es, einen alten Schornstein, welcher zu einer Kletterwand umfunktioniert worden war, zu erklimmen (Höhe: 21 Meter). Es war für die Kinder eine ideale Möglichkeit, um sich auszupowern und eine positive Grenzerfahrung zu machen, indem z.B. die Höhenangst überwunden wurde. Lobenswert zu erwähnen ist Cedric, der es geschafft hatte, die 21m hochzuklettern, lautstark unterstützt von dem Team.

## Trainingslager D2-Junioren

In der zweiten Trainingseinheit lag der Fokus auf Spielformen und Fitness. Hierbei wurden zwei Gruppen gebildet, welche sich nach einer Stunde abgewechselt haben. Beide Thematiken wurden nach dem anstrengenden und sehr disziplinierten Vormittag eher locker, mit viel Spaß gehalten. Dabei wurden trotzdem die vorgegebenen Trainingsziele erfüllt.

Am Abend hatte die Jungs dann ihre Freizeit redlich verdient.

Damit war auch der Samstag erfolgreich gemeistert worden und ein anstrengender Tag neigte sich dem Ende zu.

Der Sonntag stand im Zeichen des Abschieds. Wir wären gerne noch länger geblieben.

Nach dem Frühstück begannen wir 08:30 Uhr rasch mit unserer letzten Trainingseinheit.

In der 90ig minütigen Einheit lag der Fokus auf der Technik. Thematisiert wurde speziell der Doppelpass. Abgerundet wurde die Trainingseinheit mit einem etwas längeren Abschlusspiel.



Im Anschluss daran ging es an das Kofferpacken und Saubermachen.

Bevor wir dann unsere Heimreise antraten, stärkten wir uns bei einem ausgiebigen Mittagssmahl und saßen noch einmal in gemütlicher Runde und Atmosphäre zusammen.

Ab 12:30 Uhr hieß es dann Jena wir kommen ...

Fazit: Im Großen und Ganzen war das Trainingslager eine großartige Erfahrung für alle Beteiligten (Trainer & Spieler). Lobenswert waren während der Zeit vor allem der vorbildlich gezeigte Trainingseinsatz und der soziale Umgang untereinander. Ein großes Dankeschön gilt den mitgereisten Betreuern (Maik, Mario und Sebastian) und Sören, welche mich tatkräftig unterstützt haben. Ich bin mir ziemlich sicher, dass es nicht das letzte Trainingslager war.

MS