

Holzgerlinger Volleyball Ostercamp

Do. 05.04. – Sa. 07.04.2018

Drei Tage Training mit vielen Aktionen, Spiel und Spaß

Rollkoffergeräusche wie in der Hotelhalle - am Donnerstagfrüh war für die teilnehmenden 50 Holzgerlinger Volleyballmädchen erst einmal einchecken wie bei jedem Urlaub angesagt. Umkleidekabinen wurden zugeordnet, das Gepäck verstaut, Trainingsgruppen eingeteilt und los ging es.

Bundesligisten besuchen das Ostercamp

Schon zu Beginn hatte man für die Mädchen eine Überraschung parat, das Trainerteam unter Leitung von Rainer Krisch bekam mit dem Zuspieler Frederico Cipollone, Mittelblockspieler Friederich Nagel und Außenangriffsspieler Philipp Trenkler vom Bundesligisten TV Rottenburg prominente Unterstützung. Die hochmotivierten Teilnehmerrinnen im Alter zwischen 10 und 17 Jahren waren total begeistert, von diesen Spielern zu lernen und waren kaum zu bremsen.



In drei Themengruppen eingeteilt wurde das 2 stündige Training von den Bundesligaprofis geleitet. Frederico Cipollone übernahm das Zuspieltraining und die Rolle des Spaßvogels und war schnell everybody's darling bei den Mädels. Bei Friederich Nagel ging es um Schlaghärte und er hatte den ein oder anderen Tipp für die Spielereinnen, wie sie im Angriff punkten können. Ballgeschick und Baggertraining, stand bei Philipp Trenkler im Fordergrund. Er ist in Rottenburg Chef der Annahme und wollte hier seine Erfahrung an die Holzgerlinger Jugendspielerinnen weitergeben. „Die Annahme ist das A und O“, so sein Credo. Die zwei Stunden vergingen wie im Flug und wäre es nach den Mädchen gegangen, hätten sie auch nochmal zwei dran gehängt.

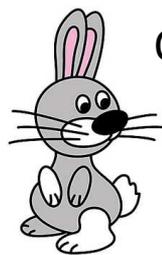


Mit Autogrammen, zahlreichen Selfies und den ein oder anderen Späßen verabschiedeten sich die Rottenburger Profis unter lautem Beifall vom Holzgerlinger Volleyballnachwuchs und hatten auch noch ein Geschenk zum Abschluß. Eine Einladung zu einem Heimspiel in der nächsten Saison und da dürfte ihnen die lautstarke Unterstützung der Holzgerlinger Fangruppe sicher sein.

Nach der Mittagspause ging es für die Volleyballerinnen weiter, sie hatten ja noch zweieinhalb Tage vor sich. In verschiedenen Trainingseinheiten ging es nicht nur um Volleyball,

Newsletter #No. 01/2018

Do. 05.04. bis Sa. 07.04.2018



Ostercamp 2018



sondern Koordination, Kognition, Vertrauen und Teamgeist. Bei den vielen Spielen rund um diese Themen hatten die Mädchen viel Spaß. Müde aber bestens gelaunt ging es dann unter die Dusche, Abendessen und nach einem lustigen Spieleabend ab in den Schlafsack. Auf das Übernachten in der Halle freuen sich die Mädchen jedes Mal und trotz Müdigkeit braucht es immer bis der Schlaf die Aufregung besiegt.

Am Freitag ging es dann um halb acht mit einem Morgenlauf weiter. Es wurde ausgiebig gefrühstückt und natürlich wieder viel trainiert und gespielt. Für die U16, U18 und U20 Spielerinnen stand am Freitagnachmittag ein weiteres Highlight auf dem Programm, Yoga-Übungen mit Kiki, Kirstin Marquardt. Hier hieß es dann mit Sonnengruß, herabschauender Hund, Kobra oder dem Krieger und weiteren sogenannten Asanas einzelne Bereiche des Körpers anzusprechen. In drei Gruppen aufgeteilt ging es dem Holzgerlinger Trainerteam im Wesentlichen darum, unter professioneller Anleitung einen Ausflug ins Yoga zu machen, geht es hier doch um eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen.



Im Trainingskonzept der Holzgerlinger Jugendarbeit spielt der Ausflug in andere Sportarten und Fitnesspraktiken eine große Rolle. Am Freitagabend war nach Duschen und Abendessen ein Hallen-Kino-Abend angesagt. Selbstgemachtes Popcorn, Crepes und Eis schafften hier die entsprechende Atmosphäre. Morgenlauf, Frühstück und nochmal zwei Stunden Training hieß es dann am Samstagvormittag, bevor mit einem dreistündigen Waldspiel und anschließendem Grillen das diesjährige Ostercamp sein Ende fand.



Danke!

Trainerteam:

Annika Krisch, Marion Scheu, Lea Scheu, Eva Eschbacher, Anka Zöfeld, Sonja Laib-Zöfeld, Merve Karadeniz, Kristina Stahl, Wolfgang Ludwig und Rainer Krisch



Cateringteam:

Heike Fuchs, Jörg Fuchs und Uwe Hauf

AOK Frauenlauf-Helferteam

Sonja Laib-Zöfeld, Gabi Eller, Günter Eller, Mirjana Brestovac, Vlade Brestovac, Donika Morina, Alexandra Schick, Melanie Heidfeld, Frank Maier, Christine Pfeil



AOK-Frauenlauf

und Fam. Stahl für ihre langjährige Unterstützung!

Stadt Holzgerlingen

für die tolle Halle und Unterstützung!

Holzgerlinger Schulen

für die gute Zusammenarbeit!

Bundesligisten TV Rottenburg

Frederico Cipollone, Friederich Nagel und Philipp Trenkler für ihren Trainingsbesuch und Spieleinladung!

Kiki

Kirstin Marquardt für ihre tollen Yogastunden!

Weitere Impressionen!

