

## Trainingslager 3T Tenero 2020

In der vergangenen Woche vom 20. September bis am 23. September 2020 waren unsere zwei Radballer Simon Oberer und Michael Schürpf im Nati Trainingslager 3T in Tenero im Einsatz.

Das Team Liestal 1 reiste am **Sonntag**morgen mit dem Zug von Liestal nach Tenero an. In Tenero angekommen, trafen die verschiedenen Teams zum ersten Mal aufeinander.

Nun startet unser Lager. Vor uns liegen ein paar strenge, lehrreiche und tolle Tage. Simon und ich sind voller Motivation. Let's start!



**Sonntag:** Nachdem alles Organisatorische geklärt war, fuhren wir mit dem Bus in unsere Trainingshalle und bauten dort die zwei Spielfelder auf und machten alles bereit, sodass am Nachmittag mit dem Training begonnen werden konnte. Doch zuerst mussten wir uns stärken. Es ging zum Mittagessen.

Anschliessend wurden wir zum Antidoping-Workshop mitgenommen. Dort erklärte man uns genau, wie eine Antidopingkontrolle abläuft, welche Rechte uns zustehen und wie gehandelt wird, wenn ein Ergebnis vorliegt. Dazu wurde uns erklärt, dass gewisse Medikamente verboten sind, und wir die Medikamente vor der Einnahme mit der Antidoping-App überprüfen müssen. Nun durften wir die App testen und haben Aufgaben dazu gelöst.

Endlich ging es nun ans Training. In der Trainingshalle von Losone starteten wir sogleich. Zuerst gab es immer ein Aufwärmen, welches in jedem Training variierte. Wir machten sehr viele Passspiel-Übungen, Spielzüge, Technikübungen. Zum Schluss gab es immer ein kleines Turnier, wobei alle Teams gegen alle Teams spielten.



*Antidoping-Workshop*



Anschliessend wartete ein Bus auf uns und brachte uns zurück zum Sportcenter nach Tenero. Dort fassten wir unser Gepäck. Tenero ist ja für seinen Zeltplatz bekannt und so schliefen auch wir in festinstallierten Militärzelten, in welchen sehr viel Platz vorhanden war. So konnte es sich jeder gemütlich einrichten.

So nun ging es gleich weiter. Wir bekamen unser Material. Neue Trainingskleider und sonstige Sachen wurden allen verteilt. Viel Zeit blieb uns nicht, denn um 19:15 Uhr ging es zum Nachtessen, welches immer mit allen zusammen an einem grossen Tisch stattfand.



Nachdem dem Essen versammelten sich alle Sportler und Sportlerinnen (aller verschiedenen Sportarten) auf dem grossen Sportplatz. Es startete eine beeindruckende Begrüssungsfeier, in welcher auch die Olympische Fackel für uns entzündet wurde. Diese Fackel brannte dann die ganze Woche bis wir wieder abreisten. Dieser Moment war gigantisch und löste bei mir ein Kribbeln aus (Hühnerhaut).

Nun hatten wir etwas freie Zeit und konnten die anderen Radballer näher kennenlernen. Ja, so konnten wir sogar neue Freundschaften knüpfen.

**Montag:** Um 6:30 Uhr war bereits aufstehen angesagt. Denn bereits um 7:15 Uhr gab es das Morgenessen. Pünktlichkeit war sehr wichtig. Das Morgenessen war stets reichhaltig mit Müesli, Bananen, Brot, Rührei etc.



Nun war Lauftraining angesagt. Wir machten eine Stafette, in der man immer 100 Meter sprinten musste und per Handschlag an den Nächsten abgab. Die Zeitvorgabe war 12 Minuten und 5000 Meter mussten zurückgelegt werden. Mit vollem Magen gaben wir alles.

Nach dem Lauftraining, ging es mit dem Bus zurück zur Trainingshalle in Losone. Nun war das Training auf den Einzelangriff fokussiert. Wir übten, übten und übten. Zum Schluss gab es wieder das Turnier, indem wir alle gegeneinander spielten. Dies machte uns grossen Spass.

Ein Ausruhen gab es nicht, es folgte das Rumpfkrafttraining vor der Trainingshalle statt. Geleitet wurde das Training von einem EHSM-Student (Student der Sportschule Magglingen). Er begleitete uns die ganze Woche und hat einen Teil seiner Studienarbeit mit uns vollzogen. Er machte mit uns verschiedene Übungen. Das Trainieren mit ihm, war sehr abwechslungsreich, war enorm spannend und machte grossen Spass.

So nun hatten wir das Mittagessen verdient, unser Magen meldete sich. Wir machten uns mit dem Bus zurück nach Tenero zum Sportcenter, auf wo das Essen bereits bereitstand. Kurz um, es gab mächtig Teigwaren.

Nun wartete ein spannender Workshop über die Sporthilfe und ihre Tätigkeiten auf uns. Wir lernten viele neue Sachen kennen. Es wurde uns aufgezeigt, welche Sachen für uns später mal wichtig sein könnten. In Gruppen lösten wir Aufgaben und Arbeitsblätter zu verschiedenen Themen.

Nun gings wieder ans Training. Remo machte mit uns ein Intervalltraining d.h. wir machten eine Übung, welche die volle Belastung und Anstrengung forderte. Dann gewährte er eine kurze Pause und weiter ging es zur nächsten Übung. Es wurden 4 Runden absolviert, wobei jede Runde 5 Übungen beinhaltete. Zum Schluss kam die Belohnung, wir machten unser MINI-Tourier. Für uns war dies eine großartige Auflockerung und wir hatten riesigen Spass dabei.



So, nun war auch das Nachtessen bereits gekocht und wir konnten weiter mit unseren neu gewonnenen Kollegen und Freunden Kontakt knüpfen. Das Essen war – wie immer – sehr fein und am Schluss gabs immer ein feines Dessert. Ein Dessertwettbewerb durfte unter den Tischnachbarn nicht fehlen. Dies wurde

auch über die nächsten Tage immer wieder veranstaltet.

Das Abendprogramm war eine Challenge, welche in zwei Gruppen durchgeführt wurde. Wir teilten uns auf in Feldspieler und Goalies und spielten gegen alle anderen Sportler des 3T Lagers. Man hatte auf einem Handy Aufgaben, welche gelöst werden mussten. Dies war sehr lustig, da wir sehr originelle Lösungen präsentierten. Als die Aufgaben alle gelöst waren, hatten wir etwas Zeit für uns.



**Dienstag:** Tagwache war wiederum 6:30 Uhr. Nach dem Frühstück ging es direkt in die Trainingshalle von Losone, da das Tennisspielen im Freien, wegen schlechtem Wetter, ausfiel. So trainierten wir die folgenden 4 Stunden auf dem Radballvelo. Ein Parkour mit verschiedenen Stationen legten wir zurück. Jede Station wurde separat und intensiv geübt. Anschliessend war Penaltyschiessen angesagt. Feldspieler gegen Goalies. Die Verlierer mussten Liegestützen machen. Uns machte dies einen riesigen Spass und später wollten wir immer wieder dieses Spiel spielen. Zum Schluss fand das Mini-Turnier statt. Vor der Halle folgte nun ein Beweglichkeits- und Koordinationstraining mit unserem Studenten aus Magglingen. Mit verschiedenen Übungen, welche er sehr gut ausgewählt hatte, motivierte und spornte er uns alle zu hohen Leistungen an. Mit viel Freude waren wir dabei. Zu zweit und mit verschiedenen grossen Bällen mussten Übungen gemacht werden. Koordination und Geschicklichkeit war gefragt.

Durch verschiedene Arten von zuwerfen und passen, wurden die Übungen immer schwerer. Die Aufgaben forderten uns und wir hatten mächtigen Spass und es machte enorm Freude. Nun war bereits Mittag, es gab etwas zum Essen in Tenero.



Wieder zurück in der Trainingshalle in Losone, wurde uns eine Lektion (Training) unter der Leitung des Studenten aus Magglingen geboten. Er wurde dabei von einer Lehrperson bewertet. Er erklärte uns, dass er unseren Sport anfangs Woche praktisch nicht kannte und musste mit uns zum Thema Schnelligkeit ein komplettes Programm, welches er selber ausstudierte, durchführen. Wir wurden wirklich überrascht und er hat sich grandiose Gedanken zu unserer Sportart gemacht und alles in diesem Training perfekt umgesetzt. Wir hatten verschiedene Posten zum Thema Schnelligkeit, dann hatten wir lustige Spiele, welche alle auf dem Radballvelo stattfanden.

Am Ende der Lektion, bot er uns ein «Cool Down» an. So konnten unsere Körper wieder etwas abkühlen. Wir alle waren sehr beeindruckt und hatten einen grossen Respekt, was uns geboten wurde. Dies, obwohl er sich erst 2 Tage mit Radball auseinandersetzte. Eine tolle Leistung!

Anschliessend folgte ein Radballtraining, wie wir es gewohnt waren. Wir übten Eckbälle, Freistösse und zum Schluss fand das tägliche Turnier statt.



So nun kam etwas Aussergewöhnliches. Wir konnten uns im Bogenschiessen beweisen. Auch wenn wir die Zielscheibe nicht immer getroffen hatten, machte es riesigen Spass.

Zuerst musste eine normale Zielscheibe getroffen werden, dann eine Jasskarte etc. Die Ziele wurden immer schwerer.

Zufrieden und hungrig machten wir uns auf zum Nachtessen. Anschliessend war Team-Abend angesagt. Wir spielten «ABC DRS 3-Spiel», welches extrem lustig war. Alle waren mit viel Elan dabei.



*Bogenschiessen*

**Mittwoch:** Unser letzter Tag im Lager war angebrochen. Wie immer gab es pünktlich das Morgenessen. Nach einem kurzen Training mussten wir die ganze Trainingshalle aufräumen, sodass wir am Nachmittag nur noch Spielen konnten. Vor dem Mittagessen wurde nochmals die Kraft und Beweglichkeit trainiert. Diese Lektion wurde wieder von unserem Studenten geleitet. Wiederum hat er neue und sehr tolle Übungen mit uns gemacht.

Nun ging es zum letzten, gemeinsamen Mittagessen. Wir genossen nochmals das feine Essen. Zudem bekamen wir einen Lunch-Bag für die Heimreise.



Ein letztes Mal fuhren wir nach Losone. Dort spielten wir auf Handballtore und zwar 5 gegen 5 Radballer. Die Bälle flogen kreuz und quer, es wurde hart gespielt und wir hatten enormen Spass. Es war ein wildes Spiel. Anschliessend wurde das restliche Material aufgeräumt und ins Sportcenter zurückgebracht.

Zum Schluss mussten die Zelte noch geräumt werden. Oh, jeh. Ihr könnt euch vorstellen, wie ordentlich dies bei uns Jungs war.



Nun nahte die Verabschiedung. Es geht eine tolle, grandiose Zeit vorbei, die uns immer in Erinnerung bleiben wird. Wir konnten neue Freundschaften schliessen. Haben vieles gelernt. Es war eine grandiose Zeit. Herzlichen Dank an alle, welche uns dies ermöglicht haben. Wir werden es nie vergessen.

Eurer U19 Radball-Team

Simon und Michi

19.10.2020