

Bericht Trainingslager Tenero

In der Woche vom 27.09.21 bis 1.10.21 waren die Teams der U17 (Simon Müller und Elia Geiger), U19 (Levin Fankhauser und Flavio Fortini) und Nati B (Michael Schürpf) im Trainingslager in Tenero. Am Sonntagmorgen brachen wir alle zusammen mit dem Bus von Andry Accola und den Fahrern Patrick Fortini und Ivan Fankhauser nach Tenero auf.



Sonntag:

Am Sonntagnachmittag trafen wir auf die anderen Teams, mit denen wir diese Woche trainieren werden. Nachdem jeder sein Impf-, Genesen- oder Getestet-Zertifikat vorgezeigt hat, durften wir die fest installierten Militärzelte beziehen. Später fuhren wir mit einem Bus in die Halle in Losone, luden unser Material ab, bekamen unsere Nati- Trikots und gingen dann alle zusammen Abendessen.

Nach dem guten Abendessen wurden alle Sportler und Sportlerinnen mit einer grossartigen Darbietung begrüsst, in der auch eine Olympische-Fackel für uns entzündet wurde.

Nun hatten wir Freizeit und konnten die anderen Teams noch besser kennen lernen.



Montag:

Am Montagmorgen war Tagwache um 7:10 Uhr damit wir um 8:30 Uhr alle zusammen frühstücken konnten. Das Frühstück war auf Sport ausgelegt und reichte von Müesli zu Bananen von Brot zu Rührei etc., mit diesem guten Frühstück ging es dann nach Losone in die Halle. Dort angekommen, begannen wir mit dem Aufwärmen. Wir rannten ein paar Runden, machten Kraft-Übungen und mit verschiedenen Bällen übten wir dann noch Koordination.

Nach dem Aufwärmen klebten wir die Felder ab und begannen mit dem Training auf dem Radballvelo. Wir machten Passübungen, Vorlegungen und Technik. Nach dem Training gingen wir mit knurrendem Magen zurück ins Sportcenter Tenero, wo das Mittagessen schon auf uns wartete.

Als wir unsere Bäuche gefüllt hatten, gingen wir in die Sportpsychologie, wo wir erfuhren, wie man sich am besten nach einem Training, Turnier oder auch in der Freizeit erholt. Nach dieser lehrreichen Lektion ging es zurück nach Losone, wo wir uns wieder dem Training widmeten.

Wir machten Schusstraining, Goalitraining und am Schluss noch ein kleines Turnier, wo jeder gegen jeden spielte. Dies war spannend, da man auch mal gegen andere Teams als im Training spielen konnte. Nach dem Nachtessen gingen wir satt auf den Sportplatz, wo wir mit dem Handy gegen alle anderen Sportler im 3T Aufgaben lösen mussten. Als die Aufgaben gelöst waren, hatten wir dann wieder Freizeit.



Dienstag:

An diesem Tag standen wir wieder um 7:10 Uhr auf und gingen frühstücken. Anschliessend hatten wir Lauftraining, wo wir uns in zwei Gruppen aufgeteilt haben und Runden gelaufen sind, während dessen jeweils der Hinterste ganz nach vorne gerannt ist und einen Tennisball dem Letzten zugeworfen hat. Dies haben wir dann immer wieder wiederholt. Nach dem Lauftraining ging es in den Antidoping- Workshop, wo wir über Supplement (Ergänzungsmittel) aufgeklärt wurden, danach ging es wieder nach Losone, wo wir unser Technik-Training wieder aufgenommen hatten.

Nach diesem harten Training ging es für uns zum Mittagessen nach Tenero zurück. Als unsere Bäuche voll waren, machten wir Rumpfkraft- Training und anschliessend spielten wir noch Skater- Hockey, was eigentlich wie Eishockey ist, einfach mit Rollerskates. Nach diesem Spass ging es wieder zurück nach Losone, wo wir dann wieder Passübungen absolvierten und anschliessend gespielt haben.

Wir fuhren zurück, assen zu Abend und hatten danach Freizeit.



Mittwoch:

Wie an den anderen Tagen sind wir um 7:10 Uhr aufgestanden und nahmen das Frühstück zu uns. Da es am Vorabend geregnet hatte, konnten wir leider kein Beach-Volleyball spielen, aber wir gingen nach Losone, wo wir noch unsere Velos kontrollierten und bei Bedarf reparieren konnten. Wir wärmten uns auf und teilten uns anschliessend in zweien Teams auf, von dem jeweils einer aus dem Team die Technikübungen des Kadertests zweimal hintereinander durch machte und der andere zählte oder stoppte die Zeit, danach wurde gewechselt.

Nach diesem anstrengenden Training ging es zurück nach Tenero, wo das Essen auf uns wartete. Nach dem Essen hatten wir Mentaltraining/aktive Regeneration, wir legten uns hin und liessen uns von einer Stimme entspannen. Anschliessend wurden wir über die Sporthilfe aufgeklärt.

Aber gleich darauf ging es wieder in die Halle zum Goali- und Eckballtraining, auch an diesem Tag wurde gespielt, aber man musste jedes geschossene Tor mit einem Eckball bestätigen. Nach diesem lustigen Spiel-Konzept ging es zum Abendessen und anschliessend hatten wir noch einen Kurs, wie man sich auf Turniere und Wettkämpfe im Ausland vorbereitet. Danach hatten wir noch etwas Freizeit.



Donnerstag:

Am Donnerstag standen wir wie immer auf und assen alle zusammen Frühstück, anschliessend hatten wir nochmal Lauftraining. Nach dem Lauftraining hatten wir Auftrittskompetenz, wo uns erklärt wurde, wie man bei einem Interview auftritt und wie man mit Körpersprache sehr viel aussagen kann.

Mit diesen nützlichen Infos ging es wieder in die Halle in Losone, wo wir ein abwechslungsreiches Training absolvierten. Mit einem Lächeln und hungrigen Mägen gingen wir Mittagessen. Nach dem Mittagessen hatten wir dann Selbstverteidigung, wo einige lustige Sachen passiert sind.

Anschliessend machten wir nochmal Passübungen und spielten am Schluss noch. Nach diesem Training hiess es Abendessen und danach hatten wir noch den Team-Abend, wo wir sehr viel Spass hatten.



Freitag:

Nun war der letzte Tag in Tenero angebrochen. nach dem Aufstehen packten wir unsere Sachen, räumten unser Zelt auf und gingen frühstücken. Nach dem Frühstück fassten wir unsern Lunch und wollten eigentlich BMX & Pumptrack fahren, aber es war zu nass für diese Aktivität, also wurde entschieden, dass wir uns noch ein bisschen im Zelt aufhalten und Spass haben.

Anschliessend fuhren wir ein letztes Mal, für ein gemeinsames Training nach Losone. Wir machten noch ein wenig Technik, Pässe und dann noch 5 gegen 5 auf dem Handballfeld. Dann hiess es schon Alles aufräumen und in den Bus laden! Wieder in Tenero angekommen, verluden wir unsere Velos und Gepäck in unseren Bus, verabschiedeten uns voneinander und fuhren zufrieden und mit einem Lächeln im Gesicht wieder nach Hause.





16.10.2021