

Volleyball- Nachrichten



Mit Feuereifer dabei

Vom erschöpften Trainer Ralf Beste

(April 2012) Zu Beginn des Trainingslagers der zweiten Damenmannschaft trafen sich am Freitagnachmittag hochmotivierte Damen der DJK BW Annen mit ihrem Trainer in der Märkischen Halle. Schnell war die Zeit der Osterferien ohne Volleyball vergessen. Es wurde gepritscht, gebaggert, gelacht, geflucht - und alle waren mit Feuereifer dabei.

Dieser Auftakt machte Lust auf mehr. Daher konnte am Samstagmorgen das Zirkeltraining die Trainingsbegeisterung nur anfänglich beeinträchtigen :-). Denn wie frau feststellen musste, kann auch das paarweise Zirkeltraining viel Spaß machen. Und wenn man sich gegenseitig anfeuert, kann man auch das eine oder andere tolle Ergebnis erzielen.

Die am Samstag erneut hochmotivierten BWA-Damen haben natürlich neben dem Zirkeltraining wieder viel am individuellen und taktischen Können gefeilt. Natürlich gönnte man sich bei immerhin sechs Hallenstunden an diesem Tag das eine oder andere Püschchen.

So hatten sich Spielerinnen und Trainer das reichhaltige Abendessen mehr als verdient. Trotz der Anstrengungen sollten die letzten Unermüdlichen erst gegen drei Uhr in der Nacht die Augen schließen – zumindest für einen Moment.

Am Sonntagmorgen vom Trainer ein wenig unsanft :-))) geweckt, gingen alle jungen Damen nach einem guten Frühstück im Rahmen der noch vorhandenen körperlichen Möglichkeiten wieder an die Volleybälle. Nach einer spaßigen und angesichts der langen Nacht gut funktionierenden Koordinationsübung holten alle den letzten Rest an Volleyballenergie aus sich heraus.

Das Fazit des Trainers: Ein super-anstrengendes, volleyballerisch erfolgreiches und sehr teambildendes Wochenende mit einer tollen Damenmannschaft!