

## Trainingslager C- und D- Junioren vom 1.- 3. April 22

Am Freitag gilt es wieder sich auf dem Tannacher einzufinden, damit wir uns im anstehenden Trainingslager optimal auf die kommende Saison vorbereiten können. Da unser Tannacher Fussballplatz noch unter dem Schnee zugedeckt ist, weichen wir nach Näfels aus und können uns dort auf der gleichen Anlage wie im letzten Herbst mit Allwetterplatz vorbereiten. Wir fahren mit den Autos nach Glarus begleitet mit Rap-Sound, harten Gitarren-Riffs von ACDC und poppigen Michael Jackson Songs. In der Lintharena angekommen dürfen wir dieses Mal den Hotelbetrieb geniessen und zwar mit komfortablen 5er Zimmern. Es gilt zuerst alle Kleider einzupuffen und sich mit der grossen und schönen Anlage bekannt zu machen. Wir haben mit unserem so genannten Atrium einen speziell für uns eingerichteten Essensraum und dürfen ein feines Pouletgericht mit anschliessender Schokoladentorte geniessen. Mmmmm! Die Teenager haben nach dem Abendessen eine gute Zeit miteinander während die Trainer die zwei Tage mit fünf Trainingslektionen bis 23.00h planen und organisieren. Es gilt drei Situationen vorzubereiten:

1. Unsere Verteidigung ist unter Druck
2. Wie überwinden wir eine massierte Abwehr?
3. Der Gegner spielt immer wieder hohe Flanken in unseren Strafraum und wir wollen den Angriff unterbinden und das Spielgerät möglichst schnell unter unsere Kontrolle bringen

OK, challenge accepted! Als Trainerstaff nehmen wir die 3 Trainingsherausforderungen an und dürfen neu Flavio Kessler begrüessen, der nun mit Levin das C-Trainergespann bildet. Zusammen kreieren wir abwechslungsreiche, intensive und lehrreiche Einheiten, damit die D- und C-Junioren altersgerecht einen weiteren Schritt in ihrem geliebten Hobby weiterkommen und sich weiterentwickeln können. Was sich bewährt hat, behalten wir natürlich bei und so ziehen wir um 21.30h alle elektronischen Gadgets ein und ab 22h ist Nachtruhe...Tja, am ersten Abend haben wir halt noch keine harten Trainingseinheiten in den Knochen und so dauert es ein wenig länger, bis dann wirklich alle schlafen.

### Samstag

Tagwache ist am Samstag um 7.15h und um 7.45h erwarten uns im Atrium verschiedene Gipfeli mit zwei verschiedenen Brotsorten, Orangensaft, verschiedene Konfitüren und sogar Birchermüesli. Es fehlt an nichts, damit wir für die Morgentrainingseinheit parat sind. Es schneit den ganzen Tag bei ca. 1 Grad. Je nach Wind, haben wir das Gefühl, dass es sogar von UNTEN NACH OBEN schneit.

Trotz Schneefall gibt es Kids, die mit kurzen Hosen den Fokus beim Abwehrverhalten nicht verlieren und vollen Einsatz leisten. Wie Profis dürfen wir nach der ersten intensiven Trainingseinheit direkt zum Mittagessen wechseln und werden super gepflegt.

Was unternehmen wir bei Temperaturen um den Gefrierpunkt um uns ein wenig aufzuwärmen? Richtig! Während unsere nassen Trainingsklamotten im Trockenraum trocknen, wechseln wir das Fussballfeld mit dem Schwimmbad ein. Wir können bei 34.5 Grad die schneebedeckten Wipfel der Berge geniessen oder erobern die schnellen Rutschbahnen. Die Kids geben auch im warmen Nass Vollgas und haben ab dem Sprungturm eine Competition mit verschiedenen Sprüngen mit Drehung, Köpfler oder Arschbomben.

Nach dem frühnachmittäglichen Wasserplausch wechseln wir wieder in unser Fussballthermikleider und haben dann noch die zweite Trainingseinheit. In der Regel haben wir einen Aufwärmteil, einen analytischen Lernteil und als Abschluss eine spielerische Variante um das erlernte umzusetzen. Es muss ja schliesslich Spass machen!

Am Abend gibt es ein würziges Chili con carne und Früchte als Dessert. Eine kleine Gruppe trifft sich im Seminarraum und wir spielen ein paar Runden «Arschlöchlä» und küren keinen König wie üblich, sondern eine Queen, weil das einzige Mädchen der Runde gewonnen hat. Das Leben wäre doch viel zu einfach, wenn alles wie am Schnürchen funktioniert - darum gibt es an diesem Abend noch die Geschichte mit dem Stinkefinger zu erzählen. Bei einem Teenager hatten wir einen kleinen Unfall mit dem Mittelfinger der rechten Hand. Dieser Stinkefinger wurde leider in der Hoteltür eingeklemmt. Zum Glück ist nichts gebrochen und unser Präsi entpuppte sich auch als eine super Krankenschwester. Unser Präsi hat den Stinkefinger super einbandagiert und den Zeige- und Ringfinger als zusätzliche Stabilisierung angetappt. Nachdem die Kids dann wieder in Ihren Zimmern sind und heute auch viel früher eine angenehme Ruhe eingekehrt ist, suchen die Trainer noch eine Möglichkeit für einen, zwei oder eventuell auch drei oder möglicherweise auch vier Schlummerdrinks.

Zum Glück war an diesem Weekend zeitgleich mit unserem Trainingslager das jährliche Näfels-Turnerkränzli und die Trainer konnten so den Feierabend in einer lustigen Runde ausklinken lassen.

### Sonntag

Schon mit der Einwärmübung auf drei Töggeligoals haben wir angenehm warm bei heute ca. 5 Grad Aussentemperatur. Das Tempo ist hoch, die Passgenauigkeit immer besser und der Einsatz super. Wir fühlen uns wie Profis, weil nach der Morgeneinheit wieder feine Pasta mit drei verschiedenen Saucen warten. Wir bereiten uns noch für die letzte Trainingseinheit vor und zwar dem Abschlusspiel am Nachmittag. Auch in diesem Jahr mischen wir die D- und C-Junioren in zwei ausgeglichene Mannschaften. Die jüngeren Spieler können von den Älteren profitieren:

Vom Stellungsspiel über den Körpereinsatz bis zum gezielten Torschuss können sie ein wenig abschauen. Ein schönes Abschlusspiel und Trainingslager geht langsam dem Ende entgegen und der «Winner is».....Bäretswil natürlich! Team Rot hat gegen Team Blau gewonnen, aber wir sind an diesem Weekend alle Sieger!

Natürlich wollen wir auch in diesem Trainingslager ein Erinnerungsfoto mit allen Teilnehmer schiessen... „alle Hände nach oben! ... lachen und jeeeeee“...Schlussendlich haben wir nach mehreren Versuchen ein schönes Foto mit allen Teilnehmern hingekriegt.

Nach dem Aufräumen geht es an die Verabschiedung und alle Teenager gehen mit vielen schönen Eindrücken, einem coolen Lagerfeeling und neu erworbenen fussballerischen Fähigkeiten nach Hause.

Im April 2022, Adi Schilling