



Montag, 30.11.2009



[Kontakt](#) | [Disclaimer](#) | [Impressum](#)

[Newscenter](#)

[Mannschaften](#)

[Verein](#)

[Gästebuch](#)

[Links](#)

Jugend

Muskelkater, Schweiß und jede Menge Spaß

geändert am 28.09.2009 von Administrator

24.08.2009 - 16:52

Weibl. B-Jugend absolviert 4-tägiges Trainingslager im Seepark Kirchheim. Vergangenes Wochenende ging es für die Handballmädels der weibl. B-Jugend im Rahmen der Vorbereitung auf die Landesligasaison ins Trainingslager nach Kirchheim in Hessen.

Die Vorfreude war groß, als man sich am Freitag früh zur Abfahrt traf. Obwohl die Mädels schon wussten, was auf sie zukommt blickten alle etwas müde aber gut gelaunt den kommenden Ereignissen entgegen.



Nach vier Stunden Fahrt war man schließlich am Ziel, dem Seepark Kirchheim angelangt. Nun hieß es erst einmal die Lage erkunden und die Unterkünfte beziehen. Drei kleine aber feine Ferienhäuser standen den Mädels und dem Trainerteam zur Verfügung und es war schnell klar, dass man sich doch sehr wohl fühlen kann.

Die Mädchen hatten natürlich längst untereinander abgesprochen, wer mit wem und wo und warum welches Haus belegen würde und so war der Einzug schnell erledigt. Nach einem kleinen Mittagessen ging es schließlich zur ersten Trainingseinheit auf dem hauseigenen Sportplatz. Bei strahlendem Sonnenschein war Laufen und Springen angesagt und auch ein paar Bergsprints fehlten nicht. "Qualix" Magath hätte seine Freude daran gehabt, den eifrigen Handballerinnen zuzusehen. Ohne zu jammern absolvierten sie die Übungen und hatten auch noch jede Menge Spaß dabei. Nach gut zwei Stunden war es schließlich geschafft und es ging an den kleinen Sandstrand am See zur Erholung.

Das bisschen Training konnte die Mädchen auch nicht davon abhalten, sofort wieder auf dem Beachvolleyballplatz zu stehen. Jeder hat eben so seine eigene Vorstellung von Erholung. Abends stärkten sich alle an einem reichhaltigen und köstlichen Buffet im naheliegenden Seepark-Hotel bevor die letzten Kraftreserven auf der Kegelbahn verbraucht wurden.

Früh klingelte am nächsten Tag der Wecker denn ein lockerer Ausdauerlauf stand bereits um 8 Uhr auf dem Plan. Trainer Miodrag Dick (Micky) hatte kein Erbarmen und scheuchte die Mädels eine halbe Stunde rund um den Stausee wobei auch mehrere Anstiege zu bewältigen waren. Danach gabs endlich Frühstück und die Spielerinnen konnten die Energiespeicher für die nächste Trainingseinheit auffüllen. Nach einer kleinen Pause ging es dann in die hoteleigene Sporthalle wo ordentlich Abwehrarbeit trainiert wurde. Nach dem Mittagessen gabs eine kleine Pause bevor es ins benachbarte Kirchheim zur zweiten Trainingseinheit ging. Auch hier wurde an Zweikämpfen, Laufwegen, Bewegungsmustern und Absprachen gearbeitet. Den Spielerinnen muss an dieser Stelle ein großes Lob für den Einsatz und Trainingsbereitschaft ausgesprochen werden. Ohne Jammern wurde die teilweise sehr anstrengenden Übungen mit voller Power absolviert und einige gingen wirklich bis nahe an ihre Grenzen.

Wer jetzt aber glaubte, die Girls würden abends todmüde ins Bett fallen, sah sich getäuscht. Nach dem Abendessen waren die Lebensgeister wieder da und es war Kickern, Minigolf und Kartenspielen angesagt. Manche Spielerinnen saßen auch noch länger in den Ferienhäusern zusammen und so kam der Schlaf schon mal zu kurz.

Auch am Sonntag hieß es allerdings "Raus aus den Federn und Laufschuhe an!"; Die halbe Stunde rund um den See brachte den Kreislauf schnell in Schwung und vertrieb die Müdigkeit. In der anschließenden Trainingseinheit war nun der Angriff dran und es wurden verschiedene Abläufe und Kombinationen eingeübt. Am Nachmittag gab es dann ein kleines Trainingsspielchen gegen den TV Hersfeld wobei den Mädels das viele Training deutlich anzumerken war. Als Belohnung für die Mühe ging es nach dem Spiel direkt ins Hallenbad und den angeschlossenen Wellnessbereich. Der Whirlpool erwies sich dabei als wahre Wohltat für die müden Muskeln. Nach dem Abendbuffet war noch eine Teambesprechung angesetzt, bei der auch schon mal ein Fazit gezogen wurde. Die Handballmädels waren allesamt von der Anlage begeistert, wo man schließlich unter fast professionellen Bedingungen trainieren konnte. Die Größe der verdrückten Portionen beantwortete Fragen zur Qualität der Verpflegung von selbst. Schließlich waren die jungen Damen auch begeistert, dass sie ihre eigenen Häuschen für sich hatten und so zeigen konnten, wie verantwortungsbewusst sie schon sind. Den Abschluss des Abends bildete ein gemütliches Beisammensein in den Häusern, das "wen wundert's" mit reichlich Schnattern, Kichern und Albernheiten verbunden war.

Die Tage vergingen wie im Flug und schon war wieder der Abreisetag gekommen. Was aber wäre ein Trainingslager ohne Training und so bat das Trainerteam Wiesheu/Dick die Mädchen vor der Heimreise nochmals in die Halle. Zweieinhalb Stunden Spielzüge, Abläufe und Auslösehandlungen waren angesetzt und machten allen nochmal richtig Spaß. Frisch gestärkt ging es dann vom Mittagsbuffet direkt auf die Autobahn und vier Stunden später trafen alle wohlbehalten und ohne größere Verletzungen wieder in Moosburg ein. Das Trainerteam Micky und Keks zeigte sich sichtlich begeistert vom Verhalten und vom Einsatz der gesamten Mannschaft. "Wir sind ein echtes Team geworden, mehr noch als wir eh schon waren. Der Zusammenhalt ist echt phänomenal und alle verstehen sich prächtig. Wir würden sofort wieder mit den Mädels wegfahren."

Alle waren sich einig... Seepark, wir kommen wieder!

Dieser Artikel wurde bereits 288 mal aufgerufen.

Terminkalender

Datum	Termin / Ereignis
19.12.2009 um 17:00	Weihnachtsfeier der SGM Handball e.V.

[Aktueller Spielplan - SGM Handball](#)

Neu bei SGM Handball

Der Newsletter ist online.



[Jetzt anmelden und Sie erhalten die aktuellen News per E-Mail.](#)

Der Weg zu uns

Ihre Startadresse

Straße
 PLZ Ort
 Deutschland (D)

Zieladresse

Sporthalle Albinstr.
 Sporthalle RSM
 SGM Hauptsitz

[Administrator](#)