

Muskelkater, Schweiß und jede Menge Spaß

Handball-B-Juniorinnen der SGM bereiten sich im Seepark Kirchheim auf neue Saison vor

Moosburg. Die B-Juniorinnen der SG Moosburg absolvierten im Rahmen der Vorbereitung auf die Handball-Landesligasaison ein viertägiges Trainingslager im Seepark Kirchheim in Hessen. Nach vier Stunden Fahrt erreichten Mannschaft und Betreuer das Ziel. In drei kleinen, aber feinen Ferienhäusern waren die Moosburger untergebracht.

Nach einer kleinen Stärkung ging es zur ersten Trainingseinheit auf dem hauseigenen Sportplatz. Bei strahlendem Sonnenschein war Laufen und Springen angesagt und auch ein paar Bergsprints fehlten nicht. Ohne zu jammern absolvierten die Handballerinnen die Übungen und hatten auch noch jede Menge Spaß dabei. Nach gut zwei Stunden war es 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. Je-

der hat eben so seine eigene Vorstellung von Erholung.

Früh klingelte am nächsten Tag der Wecker, denn ein lockerer Ausdauerlauf stand bereits um 8 Uhr auf dem Plan. Trainer Miodrag „Micky“ Dick hatte kein Erbarmen und scheuchte die Mädels eine halbe Stunde rund um den Stausee, wobei auch mehrere Anstiege zu bewältigen waren. Danach gab's Frühstück und die Spielerinnen konnten die Energiespeicher für die nächste Trainingseinheit auffüllen. In der hoteleigenen Sporthalle wurde Abwehrarbeit trainiert. Am Nachmittag folgte im benachbarten Kirchheim die zweite Trainingseinheit. Auch hier wurde an Zweikämpfen, Laufwegen, Bewegungsmustern und Absprachen gearbeitet. Die Spielerinnen zeigten dabei großen Einsatz und Trainingsbereitschaft, einige gingen wirklich bis nahe an ihre Grenzen.

Wer jetzt aber glaubte, die Mädchen 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 anziehen. 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. Es wurden verschiedene Abläufe und Kombinationen eingeübt. Am Nachmittag gab es 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 Mus-

keln. Nach dem Abendbuffet war noch eine Teambesprechung angesetzt, bei der auch ein Fazit gezogen wurde. Die Handballmädels waren allesamt von der Anlage begeistert, wo man unter fast professionellen Bedingungen trainieren konnte.

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 noch mal richtig Spaß.

Das Trainerteam war 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.“ -bi-