

Volleyball-Damen- TRAININGSLAGER

Die Hot Shots starteten in das neue Jahr 2014 mit Trainingstagen in Böheimkirchen. Von 2.-4.1.2014 bereiteten sich die Volleyball Damen auf die kommenden Matches vor.



Am Donnerstag und Freitag wurde mit anstrengenden Abend-Einheiten begonnen. Samstags trainierten die Damen ganztägig.

Angesetzt wurde bei Grundlagen, Kraft und Ausdauer. Weiters lag der Schwerpunkt auf Angriff, Service und Verteidigung.

Die Damen starteten aktiv und motiviert. Übrig geblieben sind lediglich Müdigkeit und Muskelkater.



Unterstützt wurden die Hot Shots von Nachwuchstrainer Bernhard Schöffl, der wirkungsvolle Einheiten abhielt. Zusätzlich konnten die Damen von der Erfahrung des Bundesligaspielers Robert Kirkovics profitieren.

Selbst unsere jungen Nachwuchstalente trainierten fleißig mit. Ein gemütlicher Abend und das gemeinsame Mittagessen komplettierten die ausgeglichene Stimmung in der Mannschaft.

Bestens vorbereitet versuchen die Böheimkirchner Damen nun den 1. Platz im Grunddurchgang zu verteidigen. Das letzte Heimmatch in der Runde findet am 11.1.2014 um 14:30Uhr im Turnsaal der NMS statt, wo die Volleyballerinnen ihr Gelerntes unter Beweis stellen können.

