

# Neues Jahr bringt neue Motivation!



Ferien? Faulenzen? Nichtstun? Kekse essen? Fehlanzeige! Der Start ins neue Jahr hatte es in sich! Mit einem drei-tägigen Intensiv-Trainingslager holten sich die Nachwuchsvolleyballerinnen der Sportunion Böheimkirchen aus der wohlverdienten Weihnachtspause und starteten energisch in das neue Jahr 2012!

Von 5. Dezember bis 7. Dezember absolvierten die U15/U17-Mädels ein Trainingslager im MSZ-Böheimkirchen, dessen Sporthalle bereitwillig auch in der Ferienzeit zur Verfügung gestellt wurde. Auf optimale Bedingungen konnte man sich daher freuen und auch die Erholungsphase am zweiten Tag in Form eines hausinternen Schwimmbadbesuchs kam nicht zu kurz.

<b>Trainingstabelle</b>	
Do Vormittagstr.	2,25 h
Do Nachmittagstr.	2,25 h
Fr Vormittagstr.	2,25 h
Fr Nachmittagstr.	2,25 h
Fr Abendtraining	1,00 h
Fr Schwimmen	1,00 h
Sa Vormittagstr.	2,50 h
Sa Nachmittagstr.	2,50 h
<b>Gesamt (3 Tage)</b>	<b>16,00 h</b>
Manche der Mädchen trainierten zusätzlich noch bei zwei Damentrainings die jeweils 2,5 Stunden dauerten!	



Neu an diesem Trainingslager war eine Übernachtung von Freitag auf Samstag, welche den ohnehin schon sehr guten Zusammenhalt des Teams noch weiter verbessern sollte. Am Programm stand ein gemeinsamer Videoabend, der dem gesamten Team, dem Trainer und Frau Schulte, der Mutter einer Spielerin, mit Sicherheit viel Spaß bereitet hat. Mit

einem Beamer und einem Leintuch und vielen Weichböden wurde eine Konstruktion geschaffen, die einem Kino schon sehr ähnlich war.



Ideal für den Start ins neue Volleyballjahr war unser Testspiel gegen die Schülerliga-Mannschaft des NMZ Böheimkirchen, betreut von Anita Neumayr. Das Match gestaltete sich sehr ausgeglichen. Interessanterweise wurde auch satzweise zwischen den Mannschaften Spieler ausgetauscht, da Mercedes Schulte sowie Paula Rabel beiden Teams angehören.



Die fleißigsten Teilnehmer konnten in diesen drei Trainingstage bis zu 20 Stunden Volleyball spielen. Ein enormes Pensum, das sich mit Sicherheit in den kommenden Leistungen zeigen wird. Der am Trainingslager gezeigte Ehrgeiz und die Motivation der Volleyballerinnen ist vorbildlich und wird zu weiteren positiven Entwicklungsschritten führen.

Nicht zu übersehen waren die Verbesserungen in den Bereichen Aufschlag von oben, Serviceannahme und Spielsystem. Auch die Aufspielerinnen konnten ihre Fähigkeiten in Spezialübungen mit vielen Wiederholungen auf die Probe stellen.

Aus Sicht des Trainers hat jede einzelne Teilnehmerin einen Leistungssprung vollzogen. Notwendigerweise, denn neben der laufenden U15 Meisterschaft in der man sich auf dem 4. Tabellenrang befindet, steigt der Nachwuchs der Böhmeikirchnerinnen demnächst auch bei der U17 als Quereinsteiger ins Geschäft ein.

Besonders Aurelia Brida, die Kapitänin der U17-Mannschaft freut sich auf ihr Comeback im Nachwuchs. Erfreulicherweise hat sie sich nach einer unangenehmen Verletzung im Bereich des linken Sprunggelenks im Dezember am Trainingslager zurück gekämpft und ihre ersten Schritte und Sprünge gewagt.

Vielen Dank von der Mannschaft und vom Trainer Bernhard Schöffl an Frau Schulte für das Herrichten und die Spende des genialen Frühstücks sowie die große Hilfe beim Betreuen der Mädls. Ein herzliches Dankeschön gilt auch Frau Baumann, die frische Semmeln sponserte und vorbeibrachte.



Selbst außerhalb der Trainingszeiten wurde Volleyball gespielt!