

U15-Mädels sind gerüstet!

Die Meisterschaft kann beginnen!

Auch sommerliche Temperaturen konnten die U15-Volleyball-Mädels der Sportunion Böheimkirchen Ende August/Anfang September nicht davon abhalten ein vorbereitendes Trainingslager zu veranstalten.

Da wir auch dieses Jahr die Turnhalle des Mittelschulzentrum Böheimkirchen (dankenswerterweise) zur Verfügung gestellt bekamen, mussten wir nicht weit in die Ferne schweifen, um gute Trainingsbedingungen vorzufinden.

Der Startschuss fiel für 14 motivierte und ballhungrige Sportlerinnen letzten Mittwoch. In sechs intensiven Trainingseinheiten zu je 2,5 Stunden konnten sich unsere Mädels "auspowern" beziehungsweise gleichzeitig neue Kraft und verbesserte Technik für die kommende Saison aufbauen.

Es drängt sich auf zu erwähnen, dass einigen der älteren Nachwuchsspielerinnen (14 - 17 Jahre) neben den 2 Nachwuchs-Einheiten pro Tag auch noch die Möglichkeit von Doris Harrer geboten wurde bei der Damenmannschaft mit zu trainieren und diese auch wahrgenommen wurde.

Auch bei den gemeinsamen Mittagessen zwischen den Trainingseinheiten konnte man sehen, dass die Harmonie und die Freude im Team der Mädels passt. Im Anschluss ruhte man sich meist fürs Nachmittagstraining aus oder lernte gemeinsam für die bevorstehende Schiedsrichterprüfung letzten Sonntag.

Im Rahmen des Camps wurde die Gewinnerin des Trainingspreises aus dem Vorjahr, nämlich Katrin Gruber, ermittelt. Der erste Platz in der Trainingsanwesenheitsstatistik der Saison 2010/11 brachte ihr ein Original-Damen-Nationalteamdress als Belohnung ein. Beim Anblick unserer Katrin (Siehe Bild) schwor sich so manche ihrer Mitspielerinnen, die kommende Saison noch eifriger zu trainieren.

Das wird sicher wichtig sein, denn unsere U15 startet diese Saison nicht wie letztes Jahr als Quereinsteiger erst Mitte der Saison in die Meisterschaft, sondern schon im Herbst durch. Es warten mehr Spiele und natürlich größere Herausforderungen auf die Mannschaft und ihren Trainer.

Aller Voraussicht nach wird heuer auch U17-Meisterschaft gespielt. Geplant ist, dass der Kader dieser Mannschaft vorrangig aus U15-Spielerinnen besteht und aus einigen wenigen, die vom Alter her nicht mehr U15 spielberechtigt sind.

Aufgestockt wurde das Team der U15 mit Spielerinnen aus der U12 der Sportunion Böheimkirchen. Einige jüngere Spielerinnen (darunter auch jüngere Schwestern) rückten schon im Trainingslager in den Kader der U15 Mannschaft und machten dabei gute Figur. Die Leistungsdichte und die personelle Aufstellung wird somit erhöht. Das Kollektiv konnte sich durch Leistung, Engagement und Motivation am Trainingslager schon für die Einsätze in der kommenden Meisterschaft empfehlen.



Kader für die Saison U15 weiblich:

Schwinski Verena, Schwinski Kathi, Mercedes Schulte, Lilly Brunner, Zinner Anna, Julia Weiß, Lisa Binder, Thoma Maria, Thoma Kathi, Gruber Katrin, Zack Kathi, Baumann Anna-Maria, Winter Caroline,

Kader für die Saison U17 weiblich:

Schwinski Verena, Schwinski Kathi, Mercedes Schulte, Lilly Brunner, Zinner Anna, Julia Weiß, Lisa Binder, Thoma Maria, Thoma Kathi, Gruber Katrin, Zack Kathi, Brida Aurelia, Baumann Anna-Maria, Winter Caroline, Atzinger Kerstin





Sommer-Trainingstage der Volleyball-Damen

Von 2. bis 4. September 2011 fand natürlich auch für die Volleyball-Damen aus Böheimkirchen ein Intensivtraining als Vorbereitung für die Meisterschaft in der 1. Klasse West in der Hauptschule Böheimkirchen statt.

Hauptaugenmerk wurde auf Verbesserung der Technik und Kondition gelegt, wofür sich Trainerin Doris Harrer ein bunt gemischtes Programm überlegte. Neben den intensiven Technikübungen fand auch ein Leistungstest (Kraft/Ausdauer) statt. Um das Programm aufzulockern, übernahm sogar einmal die Bodywork-Trainerin Tamara Hubauer eine Warm-up Einheit um die Damen ordentlich ins Schwitzen zu bringen.

Am Ende des letzten Trainingstages verließen die Spielerinnen zwar mit Muskelkater, jedoch zufrieden mit den vollbrachten Leistungen, die Sportstätte, um dann bei ihrem ersten Heimmatch am 1. Oktober 2011 den Gegnerinnen aus Langenlebarn ordentlich „einzuheizen“.

Die Volleyballriege 2011, geleitet von Doris Harrer, besteht derzeit aus 17 Spielerinnen:

Johanna Kübel (Mannschaftskapitänin), Lisa Schmied, Gerda Büchinger, Michaela Eigenbauer, Bettina Schön, Marlies Uhl, Gerlinde Kraus, Sabrina Sonnleitner, Aurelia Brida, Sabine Damböck, Anita Neumayr, Maria Thoma, Anna-Maria Baumann, Verena Schwinski, Sabine Nolz, Kerstin Hochecker, Carola Haftner.