

FC Buchs Frauen

Trainingslager 09.03.-12.03.2023 Peschiera del Garda, Italien



Am **Donnerstag** ging es «etwas» hektisch beim Start ins Trainingslager zu und her. Zuerst verfährt sich der «Organisator Schnider» kurz vor dem Ziel und trifft so, eine Stunde nach allen anderen im Hotel ein. Anschliessend kam der grosse Schock, als wir trotzdem noch termingerecht auf dem zugeteilten Trainingsplatz eintrafen. Eine Katastrophe ist nur ein Vorwort: ca. 50 Grasbüschel, die Erde so eckig wie die Bündner Berge und der Boden so hart wie Beton!

Es wurde sofort Kontakt mit dem Veranstalter aufgenommen. Mit Fotos des «urchigen» Platzes wurden «leicht emotional» die Bedingungen und Ansprüche für die kommenden Trainingstage klar gemacht. Durch das wieder einmal bewiesene autoritäre und kompetente Auftreten der Trainer konnte ein neuer Platz für die Trainingseinheiten gefunden werden. Drei Trainings auf einem super, noch ungenutztem Naturrasen und eines auf einem Top-Kunstrasen bei rund 20 Grad und sonnigem Wetter.



Am **Freitag und Samstag** wurde intensiv trainiert. Roland Willi, Martin Schnider sowie der TH-Trainer, Roy Ellenberger, trafen auf ein motiviertes Team mit grossem Zusammenhalt. Sie zeigten Interesse und Willensstärke, sich miteinander weiterzuentwickeln und voneinander zu profitieren. Jede einzelne von ihnen zeigte einen Top-Einsatz!





Seitens des Veranstalters wurde uns das **«Soccashape* Recovery»** angeboten: Die Spielerinnen durften in Absprache zur Regeneration eine kurze Massage genießen. Ein Physiotherapeut sorgte sich auf Wunsch um die verletzten und/oder angeschlagenen Ladies.

Des Weiteren standen noch der Fitness-Raum und der Indoor-Pool zur Verfügung.

Natürlich durfte am Freitagabend ein «individuelles», verdientes Getränk in Peschiera nicht fehlen 😊.

Besonders hervorzuheben ist die Leistungsdiagnostik

«Soccashape* Performance» am **Samstagsmorgen**:

Die Spielerinnen absolvierten einen 40-minütigen Test bezüglich ihrer Belastbarkeit, ihrem aktuellen Gesundheitszustand und ihrem Leistungsstand. Die Auswertungen sind noch in Bearbeitung.

Die Ladies wurden seitens des Veranstalters mit Lob überhäuft. Noch kein Frauenteam hätte alle Tests so durchgestanden wie das Damenteam des FC Buchs!

Selbst der Trainer einer deutschen Herrenmannschaft, welche neben uns trainierte, kam vorbei. Er bewunderte und lobte die Leistung! Noch nie habe er ein solch willensstarkes Frauen-Team mit so einem enormen Zusammenhalt gesehen.



Eine kurze aber verdiente Abkühlung gab es nach dem Test im Outdoor-Pool des Hotels.

Selbst die Trainer konnten sich vor der Erfrischung nicht retten 😊.

Am **Samstagabend** genossen wir nochmals die italienische Küche und die Ambiance im traumhaften Verona.



Der Aufwand für die Organisation des Trainingslagers war gross. Rückblickend betrachtet, hat es sich absolut gelohnt! Die Ladies und der Trainer-Staff genossen die gemeinsame Zeit in vollen Zügen. Einige Spielerinnen lernten sich so auch mal neben dem Platz besser kennen. Viele weitere Bilder und vor allem lustige Videos wurden von den Frauen während des Trainingslagers aufgezeichnet. Die dort erkennbaren Gesten und die herzlichen Gelächter sprechen für sich!



Die Spielerinnen und der Trainer-Staff, freuen sich nun auf die Rückrunde. Der Erfolg ist sicherlich das Ziel. Dafür braucht es die richtige Einstellung und den Spass am Fussball.

Das Frauenteam ist wieder da!

Vielen, lieben Dank an Euch Ladies!
Martin & Roland & Roy