

## Das Altmühltal sorgt für die Fitness zum Saisonstart

*Die U12-, U13, U14 und U16-Teams der VG Sulzbach-Rosenberg und der DJK Ursensollen bereiten sich in Titting mit einem intensiven Trainingslager auf die in Kürze beginnende Saison vor.*

Wie schon seit vielen Jahren, führte auch dieses Mal der Weg der weiblichen Jugendvolleyballer der beiden Vereine zur Saisonvorbereitung ins schöne Titting im Altmühltal. In der dortigen Doppelturnhalle finden sich optimale Bedingungen, um in drei Tagen alle Bereiche der Fitness, des Technik- und auch des Taktiktrainings abzudecken. Zudem bot das herrliche Wetter den richtigen Rahmen für die obligatorischen Morgenläufe zum Wach werden und auch für tolle Erlebnisse beim Besuch des Klettergartens in Beilngries.

Das Organisationsteam um Tanja Scherer hatte in gewohnter Manier alles perfekt vorbereitet, die Verpflegung in der Halle war gesichert, das Rahmenprogramm abseits des Trainings stand und auch die Besuche in den örtlichen Gasthäusern zum Abendessen waren gebucht. Mit 33 Kindern und Jugendlichen waren die beiden Hallen gut gefüllt und bei dieser Anzahl ist auch der Ideenreichtum der Trainer gefragt, um die richtigen Organisations- und Übungsformen zu finden, damit alle sinnvoll beschäftigt sind. Natürlich kommt hierbei der Spaß nicht zu kurz, doch spätestens am Sonntagvormittag meldete sich bei den meisten Mädels die Muskulatur mit einem dezenten Hinweis, dass man neben dem Spaß offensichtlich auch jede Menge an sportlichen Aktivitäten hinter sich gebracht hatte. Da hilft am besten aktive Entspannung in Form eines Morgenlaufs durch die herrliche Natur und nach einem leckeren Frühstück lässt sich gleich wieder motiviert ins Training starten.

Ein spannender Aspekt des Wochenendes war aber auch, wie es klappen würde, die doch recht große Truppe der U16 (19 Spielerinnen) trainingstechnisch unter einen Hut zu bringen. Denn in der Saison werden zwei Teams in der Kreismeisterschaft antreten und man wird hier schon intern durchmischen, auch um die Vorarbeit zu leisten, die man spätestens in einem Jahr, wenn man in der Meisterrunde antreten will, nutzen kann. Doch es zeigte sich recht schnell, dass da keine großen Berührungsängste existierten und wirklich jede mit jeder zusammenspielen konnte - das lässt doch auf die Saison hoffen und gibt beiden Vereinen eine gute Basis für den geplanten Aufbau weiterer Mannschaften im Erwachsenenbereich.

Am Sonntag gab es noch eine abschließende Trainingseinheit und das gemeinsame Aufräumen und Säubern der Halle, um danach mit den gut 40 Teilnehmer die Heimreise anzutreten. Zum Glück waren nur die Mädels so müde, dass sich viele bereits kurz hinter Greding ins Reich der Träume verabschiedeten. Eigentlich ein gutes Zeichen für die Intensität der Trainingsarbeit und auch ein angenehmer Nebeneffekt für eine entspannte Heimfahrt. Als Fazit reicht es eigentlich hinzuhören, denn bei allen Gesprächen war ganz eindeutig schon die Vorfreude auf nächstes Jahr im Mittelpunkt, mehr muss man dann dazu auch gar nicht sagen.