



## Saisenvorbereitung Damen 1

Im April wurde das Team Damen 1 aus Spielerinnen aus dem Damen 2 und der Jugendmannschaft U23 neu zusammengestellt. Anfangs erwies es sich schwer, als neues Team zu funktionieren, da die Niveauunterschiede relativ gross waren. Mit Chälli als Trainer nutzte das Team deshalb die beiden Trainings pro Woche bis zum Saisonstart sehr intensiv.

Mit einem wöchentlichen Kraftparcours und Hausaufgaben zur neuen Aufstellung wurden die Spielerinnen optimal vorbereitet. In den Trainings wurden nicht nur die Grundlagen repetiert, sondern auch an der Ausführung der Technik gefeilt. An den beiden Vorbereitungsturnieren in Wettingen und Pfäffikon konnte das Damen 1 viel Spielpraxis sammeln und enorm profitieren. Eine Spielanalyse beider Turniere half der Mannschaft zusätzlich, Lücken zu schliessen und Aufstellungsprobleme zu beheben.

Zum Abschluss der Vorbereitungsphase hat das Team ein Trainingsweekend in Brunnen SZ mit Übernachtung in Morschach organisiert. Am Samstag standen hauptsächlich die Technikgrundlagen, die Verteidigung und Abnahme im Vordergrund, während am Sonntag am Angriff und der Spielpraxis gefeilt wurde. Den Tag liess man schliesslich mit Relaxen im Hallenbad des Swiss Holiday Parks und einem gemeinsamen Abendessen ausklingen. Die beiden Tage brachten das Team aber nicht nur volleyballtechnisch weiter, sondern führte zu einem besseren Verständnis untereinander und stärkte den Teamgeist.

Das Damen 1 startet nun topmotiviert in die kommende Saison und freut sich auf die herausfordernden Spiele und Gegner.