

Erfolg beginnt mit einer optimalen Vorbereitung

Trainingslager in Malaga 27.02.19 – 03.03.19



ANREISE / ANKUNFT

Die Damen des FC Freienbachs flüchteten gemeinsam mit den Damen des FC Feusisberg-Schindellegi in wärmere Gefilde, um sich auf die Rückrunde vorzubereiten. Für 5 Tage konnten wir alle Sorgen und das Wetter hinter uns lassen und uns auf die Trainings in Malaga freuen.

Die Reise begann mit der Besammlung in aller Hergottsfrühe in Pfäffikon. Der Schlafmangel hatte bei manchen deutliche Spuren hinterlassen und so war die Fahrt in Richtung Flughafen Zürich eine ruhige Angelegenheit.

Nachdem alle ihren Platz im Flugzeug bezogen hatten, startete die Maschine in Richtung Malaga. Weiter ging es mit dem Bus und nach gut 20min Fahrt erreichten wir die Hotelanlage in Torremolinos.

Nach einer kurzen Tour durch das Hotel, bezogen alle ihre Zimmer und trafen sich anschliessend zum gemeinsamen Mittagessen, bevor das erste Training auf dem Programm stand.



TRAININGS

Am Nachmittag der Anreise stand bereits das erste Training auf dem Programm. Dank dem frühlingshaften Wetter (tagsüber knapp 20°C) konnten die sechs geplanten Trainingseinheiten allesamt bei guten Bedingungen durchgeführt werden.

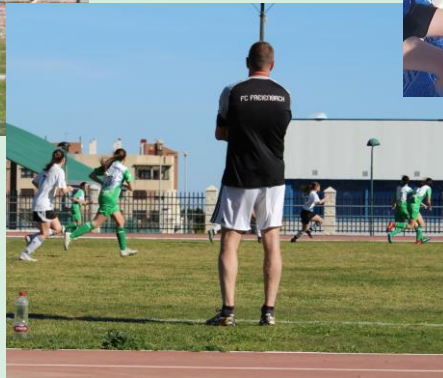
Die Trainings, welche von Fügi und Sandy geleitet wurden, nahmen alle sehr konzentriert in Angriff. Nach den Trainings folgte die aktive Erholung im Hotel oder am Strand; Pool oder Regeneration je nach Lust und Laune standen an.

Schwergewichtig wurde in den Trainings unser Abwehrverhalten (Pressing) trainiert.

Pressing: Wo und wann angreifen?

Als Mannschaft geschlossen anzugreifen mit dem Ziel, in Ballbesitz zu gelangen, ist eine der anspruchsvollsten Aufgaben im Fussball. Schliesslich ist hierfür erforderlich, dass alle Spieler aufeinander abgestimmt agieren.

Ziel war es, den gegnerischen Ballbesitzern möglichst wenig Zeit und Raum für ihre Aktionen einzuräumen. Durch taktische Inputs der Trainer soll es uns in Zukunft gelingen, das gegnerische Team früh zu stören, Überzahlsituationen zu schaffen und Fehler zu erzwingen.





FREUNDSCHAFTSSPIEL

Bereits am zweiten Tag stand das Freundschaftsspiel gegen den spanischen Club «Puerto De La Torre C.D.» an. Die Damen des Fussballvereins spielen in der Segunda División. Die Spanierinnen präsentierten sich als ballsicher und auch unter Druck recht kombinationsstark. Sie übernahmen relativ früh das Spieldiktat und drängten uns schnell in die eigene Platzhälfte zurück. Wir bekundeten über das gesamte Spiel Mühe, unser eigenes Spiel aufzuziehen. Trotzdem konnte bis zur Halbzeitpause ein 2:2 herausgespielt werden.

Durch den zunehmenden Druck der Gegnerinnen schlichen sich in der zweiten Halbzeit vermehrt Eigenfehler ein. Wegen der erhöhte Fehlerquote konnte der Druck auf den Gegner nicht hoch gehalten werden und das Spiel endete mit 6:3.





AUSFLUG

Am Samstagnachmittag stiegen wir erneut in unseren Car und fuhren Richtung diesjährigem Highlight Malaga. Nach einem gemeinsamen Start verbrachten wir den Rest des Tages an verschiedenen Orten: Wir erklimmen den Berg Gibralfaro, schauten beim Picasso Museum vorbei oder shoppten ausgelassen. Ein gemeinsames Abendessen in der Stadt rundete den letzten Abend in Malaga ab.

Mit dem Rückflug in die Schweiz ging am Sonntag ein cooles und lehrreiches Trainingslager zu Ende. Nach dem Trainingslager können wir ein positives Fazit ziehen. Neben den fussballerischen Aspekten stand vor allem auch der Teamgedanke im Vordergrund. Auch daran konnten wir arbeiten. Es wurde viel gelacht und „dumm gschnuret“.

Abschliessend kann man sagen, dass das Lager seinen eigenen Charme hatte und eine ganz neue Erfahrung war.

Ein grosses Dankeschön zum Schluss an das „Trio Infernale“ Fügen, Sandy und Dani für die gesamte Organisation, die tägliche Unterhaltung und Unterstützung. Wir hoffen, ihr habt nicht alle eure Nerven in Malaga aufgebraucht und seid nun genauso motiviert für die Rückrunde, wie wir alle. Auf eine tolle gemeinsame Rückrunde!

