

26.08-28.08.2022 Trainingslager in Pobzig

In einem solchen Camp lag das Ziel darin Mobilität, Kraft, Flexibilität, Fitness und vor allem das Teamverhalten zu optimieren und zu kombinieren. Das Training an der frischen Luft ist doch einfach ein Gefühl der Freiheit und egal ob Nieselregen oder Sonnenschein, alle waren motiviert.

Freitag Tag 1:

- 17.00 Uhr Anreise
- Wohnlandschaften und Trainingsutensilien wurden platziert
- 18.00 Uhr 3 km Lauf zum warm werden
- im Anschluss die erste Trainingseinheit
- währenddessen stellte sich Silvio Morgenstern (vom gastgebenden Verein) als Grillmeister zur Verfügung und bereitete das Abendessen für unsere fleißigen Kämpfer vor
- mit Unterstützung vieler Eltern war die Essensversorgung an allen 3 Tagen optimal gesichert und mit einer großen Getränkelieferung von Hagen Asche war auch diese abgedeckt
- nach dem Essen gab es freie Zeit die jeder nutzen konnte wie er wollte, z. B. Fußballtennis, Dart, Pool oder einfach relaxen, bevor es mit dem nächsten Training weiterging
- in der letzten Trainingseinheit am heutigen Tag stellte uns „Eiche Pobzig“ ihre Flutlichtanlage zur Verfügung, vielen Dank nochmal das wir diese Möglichkeit nutzen durften
- nach dem Flutlicht Training hieß es dann ab unter die Dusche oder auch nicht 😊, ins Bett und schlafen, natürlich nur wer konnte
- besser wäre es gewesen noch vor 1 Uhr denn...

Samstag 2 Tag:

- der Hahn, ach neeee, der Trainer krächte 6.30 Uhr und es ging zur Begeisterung aller zum entspannten Morgenlauf
- einen kurzen Nieselregen nutzten wir anschließend für ein Team Meeting
- Positionen und Aufgaben wurden mit den Spielern besprochen
- anschließend fand die Wahl zum Kapitän und seines Stellvertreters statt
- die Trainer trafen eine Vorauswahl von 5 Spielern und aus denen wurde von den Spielern, Yves Krug zum Kapitän und Maurice Lorenz zum stellvertretenden Kapitän gewählt
- dann hieß es stärken für den 2. Trainingstag
- Es gab Rührei, Weizen und Vollkorntoast, Müsli, 6 😊 Waffeln, Käse, Nutella, und ganz viel Obst und Gemüse, Wasser, Milch und frischen Orangensaft
- vieles davon wurde von Eltern gesponsert, vielen Dank an alle
- ein Dankeschön soll ich auch an die drei Muttis, allem voran unsere First Lady, ausrichten die vor Ort alles zum Wohl unserer Kinder hergerichtet haben
- in der ersten Trainingseinheit ging es um Kraft und Ausdauer
- Mittagessen um 12.15 Uhr
- es gab Nudeln mit selbstgekochter, original italienischer Tomatensoße und Bolognese, dazu direkt aus Kalabrien extra importierter Parmesan, was sein muss, muss sein 😊
- es war schön zu sehen mit welchem Hunger und Genuss die Jungs und Trainer alles verputzten und das war auch gut so
- Eiche Popzig hatte uns zur Abkühlung und Erfrischung einen Wasserpool zur Verfügung gestellt, den einige unserer Jungs nach dem Mittagessen gern in Anspruch nahmen, andere chillten etwas, wieder andere bekamen nicht genug vom Ball und waren schon wieder auf dem hervorragenden Rasenplatz
- 14.00 Uhr ging es dann nach Neugattersleben zum Minigolfen, wobei uns das Acamed Resort auch noch die Möglichkeit bot am hauseigenen Strand zu plantschen und zu entspannen
- zurück in Popzig war Freizeit angesagt, Fußballtennis, Dart, Tischtennis....
- Abendbrot war dann 19.15 Uhr und hier galt es 13 Familienpizzen zu verfüttern, alle wurden satt und es blieb nicht ein Stückchen übrig.... fein aufgeessen Jungs
- wahrscheinlich blieb uns dadurch das gute Wetter erhalten 😊

- und was gibt es schöneres für unsere Männer als Essen, Beine hoch und auf dem von „Eiche Popzig „zur Verfügung gestellten Beamer, Fuuussballl Bundesliga schauen natürlich. Und nein, natürlich ohne Bier, lecker Wasser musste ausreichen
- der Abend klang aus, anfangs noch mit Tischtennis, etwas Kicken auf dem Platz, Fußballtennis, einige versuchten sich als Torwart, später am Lagerfeuer mit Stockbrot und Toast am Spieß
- dazu gesellten sich motivierende Gesänge die unsere italienische Partykanone Damiano anstimmte und schließlich sogar in einem ukrainischen Lied von unserem Neuzugang Timofii endete
- den musikalischen Abschluss lieferte dann noch unser Trainer Matthias, indem er die SV Einheit Hymne anstimmte
- nach dem heutige, langen Tag fielen die Augen unserer Kicker dann etwas eher zu als am Vorabend und das war auch gut so, denn.....

Sonntag 3.Tag:

- da war es wieder, täglich grüßt das Murmeltier
- zuerst versuchte sich Gernot 6.30 Uhr im Wecken der Jungs
- aber erst das liebe Stimmchen von Diana erweckte unsere Prinzen aus ihrem wohligen Schlaf
- man konnte deutlich die Vorfreude an den halb geöffneten, mit Schlafsand gefüllten Augen auf den morgendlichen Geländelauf sehen
- danach hieß es Zähne putzen, duschen und Frühstück fassen
- in der letzten Trainingseinheit stand Spaß an erster Stellen,
- Techniken wurden gezeigt und optimiert
- es gab Koordinationsübungen, ein Schussgeschwindigkeits Messgerät konnte ausprobiert werden, Geschicklichkeitsspiele, Tau ziehen
- Silvio Morgenstern stellt uns dann auch noch zwei große Reifen zur Verfügung, diese nutzten wir natürlich zum sogenannten „Wheel Flip „
- da mussten unsere Jungs mal so richtig die Muckis spielen lassen
- war anstrengend aber natürlich für alle ein riesen Gaudi
- zum Abschluss des letzten Camp Tages gab es dann noch ein Spiel, Mannschaft gegen Eltern
- da sich nicht genug Eltern trauten gegen unsere Kicker anzutreten, musste man sich Verstärkung holen
- und wer eignete sich da besser als die Legenden von „Eiche Pobzig“, von denen gleich 4 oder 5 spontan zusagten
- im Spiel merkte man dann allerdings deutlich das nicht unsere komplette Mannschaft auf dem Platz stand und einige unserer Spieler ganz schön platt waren (nach 2 straffen Tagen Programm verständlich), aber es war trotzdem ein gutes Spiel für alle
- aus unseren Jungs wurde die letzte Luft gepresst , Legenden und Eltern konnten mal wieder beweisen was sie immer noch drauf haben in ihrem Alter 😊

Fazit des Trainingslagers:

- buntes Wochenende ohne Handy,
- es gab abwechslungsreiche, sportliche Herausforderungen,
- die Entdeckung einer Partykanone, eines Stimmungsmachers der der Mannschaft mal so richtig inbrünstig einheizte (sollte man vor jedem Spiel nutzen) Damiano Zavatta 🙌
- es gab top Verpflegung und engagierte Eltern
- da wir an diesem Wochenende nicht unsere eigene Heimanlage nutzen konnten, möchten wir dem FSV „Eiche Pobzig “ von Herzen Danke sagen, die es uns ermöglichten ihre mit viel Herzblut und viel Schweiß entstandene Sportanlage zu nutzen, wir kommen gerne wieder
- genau diese Zusammenarbeit unter den Vereinen sollte ein Vorbild für jeden sein
- ein besonderes Dankeschön an Alma und Silvio Morgenstern, die uns auch noch zusätzlich beim Grillen und alles wieder saubermachen unterstützt haben

- ein großes Lob möchten die Trainer auch an die Mannschaft richten, ihr habt es den Trainern leicht gemacht, mit eurer ganzen Einstellung und eurem Verhalten, man merkt ihr werdet erwachsen, der eine mehr, der andere weniger 😊
- zum Schluss noch ein gaaaaanz groooßes Dankeschön an unsere Trainer
- ihr habt wieder mal allen bewiesen wie sehr unsere Kinder euch am Herzen liegen, habt wieder eure frei Zeit geopfert um an großen Zielen zu arbeiten
- es ist immer wieder erstaunlich mit wie viel Herzblut und Ideen (vor allem Cheftrainer Matthias) ihr solche Events gestaltet und letzten Endes auch mit Hilfe aller umsetzt
- euer Engagement ist in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich
- lieber Matthias, lieber Martin, lieber Gernot, dafür der allergrößte Dank von ganzem Herzen und im Namen aller

- **zum Schluss noch ein Zitat unseres Trainers Matthias:**
„Erfolg hat nur der Trainer der es schafft aus einer Mannschaft eine Truppe zu machen, dass trainieren und fit kriegen ist überall (z. B. auch im Profibereich) gleich, aber wichtig ist, dass du eine Mannschaft, wie in unserem Fall mit 20 Charakteren, zu einem Team zusammenführst.“
In diesem Sinne,
Sport frei und auf eine erfolgreiche Saison