



Trainingslager 2019

Rio-Star MuttENZ

Inhalt

- Trainingslager in MuttENZ
- Trainingsprogramm
- Der Kampf
- Fussball
- Kondition mit Athletik-coach
- Schlusswort
- Nächstes Trainingslager

Traininglager in MuttENZ

Von aussen erscheint der Betonklotz kalt und ungemütlich, erst wenn man den Weg um die Halle herum spaziert ist, kommt einem Licht entgegen. Man spürt etwas Warmes und Vertrautes. Durch eine Doppeltür kommt man in den Eingangsbereich und von dort aus hat man eine freie Sicht auf eine wie bei einem Nationalliga A Turnier aufgebaute Halle.



Man steigt eine Treppe runter und sieht ein anderes Trainingslokal, es kommt der Gedanke, dass hier der Schleifkeller sein wird. Hier wird man Eimer voll schwitzen.

Dann betritt man die Haupthalle und wird von einer grossen Menschenmenge empfangen. Die Trainer stellen sich kurz vor, dann fängt das Trainingslager an:

„Willkommen bei Rio-Star MuttENZ. Diese Wochen ist unser Thema

«Improve yourself».“



Trainingsprogramm Vormittag

Um 9:15 Uhr beginnt das Training. Um Verletzungen zu vermeiden, laufen die Spieler zuerst ein. Das Einlaufprogramm stammt aus einer chinesischen Profischule. Danach fangen die Spieler mit dem technischen

Übungen, welche von Profitrainern individuell erstellt werden. Nach einer Stunde intensivem Training werden die Spieler mit einer 10-minütigen Pause, in der man ein kleines Buffet geniessen kann, belohnt. Zehn Minu-

ten später geht es weiter mit einer Stunde Tischtennis, in der den Spielern alles abverlangt wird. Um 11:45 Uhr ist das Vormittagstraining zu Ende.



Trainingsprogramm Nachmittag

Um 12 Uhr gehen die Spieler gemeinsam als Team in die nahegelegene Mensa, welche feines und leicht verdauliches Essen anbietet.

Nach dem Mittagessen ist Mittagspause. Die Spieler machen zusammen Handyspiele bevor sie sich schlafen legen, um für das Training am Nachmittag körperlich und mental bereit zu sein.

Das Nachmittagstraining beginnt um 15:00 Uhr und dauert bis 17:30 Uhr. Wegen der grosse Anzahl an Trainingspartnern und verschiedenen

Trainingsformen wird das Training sowohl Spass- als auch Leitungsfokussiert geleitet. Zum Höhepunkt gibt es am Ende des Trainings immer ein kleines Turnier, bei dem die Spieler eine Cola gewinnen können.



*Wenn wir uns ein **Ziel** setzen, dann geht es gar nicht um das Ziel an sich. Es geht viel mehr darum, dass wir der **Mensch** werden, der dieses Ziel erreichen kann!*

Der Kampf 01.08.2019 (T2 Modus)

In der ersten Woche fand ein Turnier mit einem speziellen Wettkampfmodus statt. Man spielt wie gewöhnlich auf vier Gewinnsätze doch wird nur 15 Minuten lang gespielt und sobald diese Zeit abgelaufen ist, wird der Satz nur noch auf fünf Punkte ausgespielt. Somit konnte man viel Span-

nung erzeugen und der Spieler lernte, wie er in Drucksituationen umzugehen hat. Dieser Modus stiess auf viel Bewunderung. Das Turnier konnte von Pedro Osiro und Timothy Falconnier gewonnen werden.



Der Kampf 08.08.2019

Nach drei harten und intensiven Trainingstagen sollte am Donnerstag das entscheidende Turnier stattfinden. Es sollte bestätigen, wer momentan am Besten in Form ist und noch die schnellsten Beine hat.

Alle waren hochmotiviert und bereit sich die Krone aufzusetzen.

In einem höchst spannenden und ausgeglichenen Wettkampf setzte sich Cédric Tschanz mit null Niederlagen an die Spitze und staubte die

grosszügige Prämie ab. Gefolgt von Lionel Weber und Pekka Pelz, die das Podest ergänzten. Das Turnier diente als Vorbereitung für die neue Saison und konnte somit ihr Zweck erfüllen.

Der Kampf 09.08.2019 (Herausforderung)

Im Turnier der 2. Stärkeklasse dominierten Timothy Falconnier und Manrico Riesco. Sie konnten einen Gegner aus dem A Turnier herausfordern. Die grösste Chance sahen sie in einem Spiel gegen Pekka Pelz und Lars Posch. Durch den noch vorhandenen Niveau-Unterschied starteten Pelz und Posch mit einem 0:2 Rückstand. Falconnier bestätigte seine tolle Form

und fegte seinen Kontrahenten mit 3:0 vom Tisch. Riesco unterlag Posch mit 1:3. Als nächstes forderte Falconnier den Nationalspieler Lars Posch heraus. In einem harten Kampf siegte der künftige NLA-Spieler und behielt somit eine weisse Weste.



Fussball 08.08.2019

Am Donnerstag Nachmittag, nach der zweiten Trainingseinheit, wurde noch ein Fussballspiel unter den Spielern ausgetragen. Der Trainer hat mit dem Fussballspiel ein bisschen Abwechslung ins Trainingslager gebracht, zugleich war es aber auch ein sehr intensives Konditionstraining. Da alle Spieler auf dem Feld Vollgas gegeben

haben, waren nach 30 Minuten alle erschöpft. Somit kann man sagen, dass sich die Konditionseinheit neben den Faktor Spass sehr gelohnt hat.



Der Weg ist das Ziel!

Kondition mit Athletikcoach

Schmerz ist vergänglich, was bleibt, ist der Stolz. Diese Phrase sollte man sich verinnerlichen, denn das beschreibt am besten wie hart die Spieler gearbeitet haben. Der professionelle Athletikcoach Yves stellte die Spieler ziemlich auf die Probe. Mit kleinen Sprints, Seitenwechsel und

anderen kleinen Aufgaben verbesserte er die Reaktionsgeschwindigkeit der Spieler. Gefolgt von einem Bauch- und Rückenprogramm, welches die meisten Spieler an ihre Grenzen getrieben hat. 40 Sekunden aktive Übung, 20 Sekunden Pause, so sahen die anstrengenden 20 Minuten

aus. Doch dazu kann man nur sagen: *Surpass your limit. Right here. Right now!*





Rio-Star Muttenz

Improve Yourself

Schlusswort

Der Verein und alle Verantwortlichen bedanken sich ganz herzlich bei den zahlreichen Teilnehmern. Mit über 50 Spielern aus 15 unterschiedlichen Vereinen kann man ein positives Fazit ziehen. Aus der Sicht der Trainer war es ein sehr erfolgreiches Trainingslager und die Trainer können mit gutem Gewissen sagen, dass sich alle Spieler in den zwei Wochen verbessert haben. Zudem bedankt sich das Trainerteam bei allen Spielerinnen und Spieler für ihren tollen Einsatz. Auch wenn es manchmal an die Substanz der Spieler ging, haben alle immer vollen Einsatz gezeigt.



[Album-Sommerlager](#)

Bis zum nächsten Trainingslager...

Die Trainer wünschen allen Spielerinnen und Spieler einen guten Saisonstart und hoffen, dass das Neugelernte im Match umgesetzt werden kann.

Zudem würden wir uns freuen, wenn ihr im nächsten Trainingslager im

Herbst vom 07.10.2020 bis 11.10.2020 wieder am Start seid und wir euch dabei im weiteren Aufbau für die neue Saison unterstützen können.

Der Trainerstab ist hochmotiviert und freut sich euch wieder in der Kriegerkammerhalle empfangen zu dürfen. In diesem Sinne, auf geht's!



Vielen Dank an das **Beru'疾-Team**
für das Verfassen des Berichtes!