



UWR – Trainingslager Schweizer Damen nationalmannschaft

**Freitag 21.01. 2022 bis Sonntag 23.01. 2022
im Gitterli Sportbad in Liestal**

Nächstes Trainingswochenende nach Oktober und November sowie dem Theorieabend im Dezember. Diesmal in einem etwas grösseren Becken um sich an die EM Norm langsam anzupassen. Ein Dank an das Bad dass Sie uns die Möglichkeit des Trainings ermöglicht und das Ziel gut vorbereitet an die EM zufahren unterstützt haben.

Neben dem Trainer und der Co-Trainerin hatten sich weitere drei Spieler bereit erklärt als Sparringpartner die 10 Nationalspielerinnen zu unterstützen.

Freitag Abends ging es mit zwei Stunden Spiel los, in denen die Sparringpartner das Damenteam durch unterschiedliche Taktiken herausgefordert hatten und Fehler bzw. Verbesserungsvorschläge durch den Trainer direkt angesprochen wurden. Ein knackiger Auftakt mit sehr viel Spielfreude und AHA-Momenten.

Samstag Das Team sowie das Bad mussten Flexibilität zeigen was hervorragend geklappt hat – weil Theorie und Praxis über die gesamten 13 Stunden im Bad verteilt wurden. In der Theorie wurden neben Fragen rund um die EM auch unsere Angriffstaktiken in Gruppen diskutiert und anschliessend für alle erklärt. Ebenso hat jeder seine Stärken und Schwächen angesprochen, was hilfreich ist, um in den Trainings darauf einzugehen und für die Mitspieler zu wissen was erwartet werden kann. Die ausgearbeiteten Angriffstaktiken wurden später in der Praxis ausprobiert und geübt.

Viel Wert an diesem Wochenende wurde auf die richtige Taktik der Stürmerinnen gelegt um hier das richtige Timing zur Abwehrhilfe zu fördern. Ein weiterer Baustein um jeder Position die besten Spielmöglichkeiten aufzuzeigen.

Sonntags wurde noch eine Angriffsvariante geübt bevor die Kaderprüfung geschwommen wurde. Zum Abschluss des praktischen Teils galt es noch einmal das gesammelte Können gegen die Sparringspartnerinnen zu zeigen. Die Wasserpausen wurden genutzt um die Teilnahme für die EM fix zumachen. 14 Spielerinnen haben zugesagt und sind sehr gespannt auf das Turnier. Die Trainingsanzüge und weiteres benötigte Equipment (z.B. einheitliche Wasserkappen) wurden ausgewählt und Verantwortliche ernannt, so dass die Bestellung und der Druck mit entsprechendem Logo noch rechtzeitig erfolgen können.

Aufgrund der recht hohen Kosten für die EM mit (Trainingswochenenden, Material, Flug, Hotel) wurde besprochen, dass die Vereine um Unterstützung angefragt werden sowie ein Crowdfunding zu starten. Das soll vor allem den jungen Spielerinnen, die z.B. noch studieren, zu gute kommen. Hier zählen wir auch auf die Unterstützung des SUSV für die Teilnahmegebühr, wie bereits angefragt.

Das Trainingswochenende war erneut ein sehr wichtiger Baustein für das Teamgefühl. Über das gesamte Wochenende war die Motivation der Spielerinnen sehr hoch und die gegenseitige Unterstützung in allen Bereichen, unter wie über Wasser gegeben. Das spricht für Teamgeist.

Die nächsten monatlichen Trainings wurden festgelegt und zwei Termine von den Bädern bereits bestätigt. Damit kann der Trainingsplan weiterhin, trotz Coronalage bisher eingehalten werden.