

Trainingslager UHC Herisau 2018

Sportzentrum Aegeten, Widnau

Montag

Noch am Sonntagabend trafen die Juniorinnen und Junioren ein. Nach einer Bratwurst zum Nacht wurden die Zimmer fertig eingeräumt und erste neue Bekanntschaften geknüpft. Die erste Nacht haben dann alle gut überstanden. Die Kleinsten waren bereits um 6.00 Uhr wach und liessen auch den Zimmernachbarn keine Ruhe mehr.

Nach dem Morgenspaziergang und dem Frühstück begannen die ersten Trainingseinheiten. Die Trainingsgruppe Kleinfeld, bestehend aus E- und D- Junioren, sowie auch unseren C- und B- Juniorinnen, starteten mit einem Aussenstraining bei schönem Wetter. Hier wurden Sprints gemacht und die Koordination verbessert. Die motivierten Junioren der U14, U16 und U18 begannen in der Dreifachhalle mit dem Kerngeschäft Unihockey. Der Morgen war im Nu vergangen und alle freuten sich auf das Mittagessen. Nach dem Salat gab es Brätchügeli an Currysauce mit Reis.

Nach der Mittagspause wurde eine Brandübung durchgeführt. Alle Kinder wurden von den Trainern aus den Zimmern geholt und durch die Notfalltüren nach Draussen, zum Sammelplatz geführt. So konnten wir einen Ernstfall testen, der zum Glück auch in diesem Jahr nicht eingetreten ist.

Der Nachmittag wurde nochmals intensiv fürs Training genutzt. Draussen hatten wir perfektes Wetter. Dort lernten die Kleinfeldspielerinnen und -spieler, wie man korrekt dehnt. Die Grossfeldtrainer nahmen sich Zeit um ihre Junioren taktisch zu schulen. Nach einem kurzen Theorieteil gings aber auch dann wieder aufs Feld. Am Ende der Trainingseinheiten merkte man aber bereits den ersten Junioren die Müdigkeit ein. Es war ein strenger aber sehr schöner erster Tag.

Am Abend mussten die Juniorinnen und Junioren in bunt durchmischten Teams einige Aufträge in einer Gruppenrally bewältigen. So entstanden lustige Fotos, tolle Lieder und künstlerische Zeichnungen.

Dienstag

Nach dem morgendlichen Footing und dem reichhaltigen Frühstück gab es eine kurze Morgeneinheit in der Halle für die Kleinfeldgruppe. Denn um 09.30 durften die jüngeren Junioren und die Juniorinnen aufs Eis. Nach dem Anziehen der Schlittschuhe gab es auf dem Eis eine Runde Päärlifangis zum Aufwärmen. Danach wurde in der einen Hälfte Eishockey gespielt, in der anderen Hälfte konnten die Kinder sich frei bewegen und ihre Eislaufkünste verbessern. Die Grossfeldjunioren starten mit einem Aussenstraining in den Tag und begaben sich vor dem Mittag noch in die Halle. Nach dem einer guten Portion «Ghackets mit Hörnli» standen am Nachmittag für alle noch weitere Trainings auf dem Programm.

Am Abend stellten die Trainer ein grosses Casino auf, in welchem sich die Kinder und Jugendlichen vergnügen konnten. Wer clever spielte und auch viel Glück hatte, konnte das Startbudget von 5 Zuckerbonbons schnell vergrössern. Rund neunzig Minuten vergnügten sich die Lagerteilnehmer bei Roulette und Blackjack, aber auch bei weniger klassischen Casinospielen, wie zum Beispiel Lotti Karotti oder Looping Louie.

Mittwoch

In der ersten Trainingseinheit wurde bei der Gruppe Kleinfeld gut aufgewärmt und gedehnt. Denn danach standen einige Sprintübungen an der Leiter und Stafetten an. Die Grossfeldspieler durften nach einer kurzen Halleneinheit aufs Eis. Dort entwickelte sich ein spannendes aber auch chaotisches Eishockeyspiel. Kein Wunder, wenn fast 30 Spieler gleichzeitig dem Puck nachjagen.

Am Nachmittag gab es für alle Teilnehmenden eine Lagerolympiade. Diese bestand aus verschiedenen Posten, bei denen Teamgeist, Geschwindigkeit und Geschicklichkeit gefragt waren. Die Leiter motivierten die Kinder und Jugendlichen bei ihren Posten zu Höchstleistungen. Als Belohnung für das Absolvieren des strengen Wettkampfs am Nachmittag gab es nach dem Essen einen lockeren Filmabend mit Popcorn.

Donnerstag

An diesem Morgen standen die Goalies im Fokus. Für die insgesamt zehn Goalies im Lager gab es ein Spezialtraining von Pädi Sandmeier. Alle Teilnehmenden hatten grosse Freude an dieser Extraeinheit. Gross und Klein konnten vom Wissen und der Erfahrung des Goalietrainers profitieren. Während dieser Zeit trainierten die Feldspieler ohne Goalies, daher standen vermehrt Passübungen und taktische Inputs auf dem Programm.

Nach Äplermakkaroni und Apfelmus wurde dann zum letzten Mal in dieser Woche fleissig trainiert. Draussen und in der Halle wurden die Juniorinnen und Junioren nochmals von den Trainern gefordert. Auch der Spass kam natürlich beim Fussball- und Unihockeyspielen nicht zu kurz. Am Abend wurde zur Show «Wetten, dass..?» geladen. Verschiedenen Wetten, welche die Lagerteilnehmer sich während der Woche ausgedacht hatten, wurden von anderen Kindern, Jugendlichen und Leitern angenommen. So forderten sich Gross bis Klein in Disziplinen, wie zum Beispiel Salzstangen essen, Wasser trinken, Ping Pong oder auch im ABC SRF 3.

Freitag

Traditionell fand am Freitagmorgen das Abschlussturnier statt. Aufgrund der stolzen Teilnehmerzahl von 55 aktiven Juniorinnen und Junioren, haben wir beschlossen fürs Turnier zwei Kleinfelder aufzustellen. So kam jeder öfters zum Einsatz. Acht Mannschaften machten untereinander den Turniersieg aus. Neu war auch, dass die Trainer gemeinsam in einem eigenen Team auftraten und sich gegen die sieben Juniorenteams beweisen mussten. Dies gelang souverän, das Trainerteam konnte das Turnier für sich entscheiden.

Da die Zimmer schon vor dem Turnier aufgeräumt und geleert wurden stand nach der letzten Dusche bereits das Mittagessen auf dem Programm. Ein letztes Mal liessen wir uns vom Küchenteam verwöhnen. Unter der Leitung von Pädi F. bedankten sich die Kinder mit einer abgeänderten Lobeshymne: *Jo döt wo fein isch, jo döt wo guet isch, jo döt wo s'Chuchiteam dihei isch..*

Nach dem Essen gab es dann die heissersehnten Lager-T-Shirts. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto aller Lagerteilnehmer inkl. Küche-, Kiosk- und Trainerteam halfen die älteren noch bei letzten Aufräumarbeiten mit. Um 13.30 Uhr trafen bereits die ersten Eltern ein, um ihre Kinder abzuholen. Und so endete ein weiteres, sehr tolles Trainingslager in Widnau.



Schlusswort

Lukas und ich möchten uns für das gelungene Lager bei allen Verantwortlichen bedanken. Ein erster grosser Dank gilt den Eltern, welche uns jeweils ihre Kinder anvertrauen und diese auch ins Lager bringen und abholen.

Eine Lagerwoche funktioniert aber auch nur, wenn die Verpflegung stimmt. Wir sind sehr froh um unsere eingespielte Küchen- und Kioskcrew, die sich neben dem Kerngeschäft auch gerne um angeschlagene Kinder kümmern oder sonstige spontane Arbeiten übernehmen!

Das Trainingslager ist natürlich auch abhängig vom Trainerteam, welches täglich mit den Jungs und Mädchen in der Halle oder auf den Aussenplätzen steht. Das 8-köpfige Team hat gut harmoniert und sehr, sehr gute Trainingseinheiten mit herausfordernden und lehrreichen Übungen vorbereitet.

Verantwortlich für das gelungene Lager 2018:

Küche: Karin Lieberherr, Elsi Horber, Karin Thoma

Kiosk: Lydia Frick, Ruth Rechsteiner

Trainer Kleinfeld: Nathalie Mayer, Urs Knellwolf, Pascal Bühler, Robin Aarts, Patrick Frischknecht

Trainer Grossfeld: Roger Brunner, Patrick Sandmeier, Remo Waldburger

Organisation der Lagerolympiade: Urs Knellwolf

Schreiben der Tagesberichte: Nathalie Mayer

Es war für die Lagerleitung ein grosses Vergnügen mit euch gemeinsam dieses Lager zu planen und durchzuführen. Wir hatten viel Spass und freuen uns bereits auf das Trainingslager 2019.

Lukas und Michi Brunner