

Trainingslager der C-Jugend Sommer 2021

„Nachdem wir am 03.09.2021 unser erstes Saisonspiel in der Verbandsliga, trotz steigender Leistung in der zweiten Halbzeit, mit 0:2 verloren hatten. Machten wir uns sofort auf dem Weg, mit unserem Trainerteam, zu unserem Trainingslager in Erbach, wo wir um ca. 22:30 Uhr ankamen. Bevor wir ins Bett gingen, aßen wir gemeinsam noch zu Abend, klärten die Zimmerverteilung und gaben unsere Handys ab.

Am nächsten Morgen weckte uns, unser Trainer Sigggi um 06:30 Uhr mit lauter Musik und wir joggten ca. 1 Stunde und 30 Minuten. Zwischendurch führten wir auch Kräftigungsübungen durch.



Als wir um 08:45 Uhr gefrühstückt haben, absolvierten wir die nächste Trainingseinheit, nun aber mit Bällen. Speziell beschäftigten wir uns, mit der Verschiebung der 4er-Kette und wie man diese durch tiefe Pässe überspielen kann.

Zur Regenerierung organisierte unser Trainerteam einen Aufenthalt im Freibad Erbach. Dabei spielten wir Beachvolleyball, Strandfußball und Wasserball.



Daraufhin stand uns um 16 Uhr ein Trainingsspiel, gegen einen Gruppenligist JSG Erbach-Günterfürst C-Jugend, entgegen. Dieses Spiel gewannen wir mit 5:1.

Nach diesem anstrengenden Tag ließen wir anschließend an einem Lagerfeuer und mit einem Spiel/Spaßabend ausklingen.



Den letzten Tag im Trainingslager, begannen wir wie auch am Samstag um 06:30 Uhr. Diesmal joggten wir lockerer und sangen währenddessen

ein Lied „Oh Helene“. Bevor mein Team und ich frühstückten, führten wir bis 08:30 Uhr eine Taktikschulung durch.



Dann bereiteten wir uns für die letzte Trainingseinheit vor. Nun fokussierten wir uns darauf, wie man sich beim Mannschaftspressing verhält. Als diese Trainingseinheit endete, aßen wir zu Mittag, räumten unsere Zimmer auf/frei und traten die Heimreise an. Um ca. 15 Uhr trafen wir uns nochmal auf dem Sportgelände der TSG Mainz-Kastel und analysierten das Spiel der 1. Mannschaft, bevor wir endgültig zu Hause ankamen.

So möchte ich mich als Kapitän, im Namen der U15 und U14 bei unserem Trainerteam, Sigg, Eldin, Gunnar und Tolga für alles bedanken. Auch möchte ich mich bei Isabels Schwester Megi und ihrer Freundin Tina bedanken, die uns an den Tagen unterstützt haben. Zu guter Letzt bedanke ich mich bei unseren Eltern, die uns alles finanziert haben und uns hingefahren bzw. abgeholt haben. Ohne euch, hätten wir diese positive Lebenserfahrung und vor allem die sportlichen Erfahrungen nicht sammeln können. VIELEN DANK!!!

Mir persönlich hat das Trainingslager sehr gut gefallen, das einzige was mich gestört hat, war die oft fehlende Disziplin der Mannschaft.“

PS: Der Tolga ist der wildeste Rapper!!!

geschrieben vom Kapitän der U15

Ayoub AMMURI