

TRAININGSLAGER FRAUEN NLB IN SANTA SUSANNA

Samstag, 13. Februar 2010

Am Samstag früh morgens um 05.45 Uhr haben sich die Frauen des FC Baden NLB im ESP getroffen. Viele müde Gesichter, aber die Vorfreude auf Spanien war gross. Wir wurden von Sereina's Vater und Bruder mit zwei grossen Autos nach Basel chauffiert. Herzlichen Dank nochmals für Ihr Engagement.

In Basel haben wir noch Maya unsere Masseurin und unsere neue Spielerin Cristina empfangen. Nun war unser Team komplett und wir konnten unser Gepäck einchecken. Danach hatten wir noch genügend Zeit etwas Kleines für die lange Reise zu kaufen. Der Flug verlief problemlos und wir landeten sicher in Barcelona wo uns unsere Reisebegleiterin Conchita herzlich empfing. Leider war es relativ frisch und windig. Nachdem das Gepäck im Car verstaut war, fuhren wir los nach Santa Susanna in unser Hotel. Conchita erklärte uns noch einige Dinge, die für uns in Spanien hilfreich waren. Die häufigsten spanische Ausdrücke teilte sie uns via Mikrofon mit.

Angekommen in Santa Susanna. Im Hotel erledigte unsere Reiseführerin das einchecken und wir konnten unsere Zimmer beziehen. Nach dem Mittagessen trafen wir uns mit Conchita zu einem Willkommensdrink.

Nun hiess es nicht ausruhen, unser 1. Training auf dem herrlichen Kunstrasen stand an. Nach zwei Stunden Trainingseinheit waren alle müde und erschöpft.

Nach dem Abendessen waren alle schnell in ihren Zimmern verschwunden und so ging schon der erste Tag zu Ende.

Sunday

Nach einem erfolgreichen Anreisetag mit erstem Training stand am Sonntag ein richtiger Fussballtag auf dem Programm: Training am Morgen und Testmatch am Nachmittag. Trotz weiterhin kühlen Temperaturen und bedecktem Himmel erschienen alle gut gelaunt und motiviert zur frühen Trainingseinheit um 09.00.

Um uns auf den Testmatch vorzubereiten standen neben Passübungen und Spiel auch Theorie und Taktik auf dem Programm. Wir studierten ein neues Spielsystem ein.

Nach dem Mittagessen machten blauer Himmel und Sonnenschein richtig Lust auf das Freundschaftsspiel gegen eine spanische Frauenmannschaft aus Lloret de Mar. Und nach ein paar Teamfotos gings los. Es war unser erster Match seit Oktober und so ging es eine Weile bis wir uns wieder ans Feld gewöhnt hatten. Danach übernahmen wir das Spiel und hatten eindeutig mehr Ballbesitz. Immer wieder gelangen uns schöne Ballstafetten von der Verteidigung bis in den Sturm. Zur Halbzeit führten wir mit 2:0 nach Toren von Müni und Jacqueline. In der zweiten Halbzeit setzten wir unsere Gegnerinnen weiter unter Druck und erarbeiteten uns viele gute Torchancen, verpassten es aber jedes Mal daraus Kapital zu schlagen. Mit dem 2:0 Sieg in der Tasche gings ab unter die Dusche und zum Znacht.

Montag

Am Montagmorgen stand erneut ein Training an. Mit den müden Beinen vom Match überstanden wir dann gut die Trainingseinheit. Danach genossen wir noch das „naja“ feine Mittagessen im Hotel. Um 14.00 Uhr starteten wir mit dem Car richtig Stadt Barcelona. Zuerst fuhren wir zum Stadion des FC Barcelona. In einem Rundgang konnten wir das sämtliche Stadion von Innen und Aussen betrachten. Im letzten Teil des Rundganges war noch ein Museum. Im FC Barcelona Shop kamen nicht viele von uns ohne neue Stülpen oder Shirts aus dem Laden.

Um etwa 17.00 kamen wir dann im Stadtzentrum von Barcelona an. Natürlich war das Ziel von uns „Shoppen Shoppen Shoppen“. Diese nutzen Alle auch aus, bis es um 22.00 Uhr wieder zurück nach Santa Susanna ging.

Dienstag

Nach einer psychischen und physischen Abwechslung am Montag folgten am Dienstag zwei weitere Trainingseinheiten. Schon beim Frühstück bemerkten wir die starken Winde draussen, was nichts Gutes erahnen liess. Wetterfest machten wir uns auf den Weg zum Kunstrasen. Dort herrschten wegen der offenen und meernahen Lage des Platzes heftige Windstösse und das Training konnte nicht stattfinden. Wir verschoben es auf später und einigten uns auf ein optionelles Joggen. Schliesslich konnten wir vor dem Mittagessen doch noch trainieren und auch am Nachmittag fand die Trainingseinheit wie geplant statt.

Nach dem Abendessen war wieder Fussball angesagt. Jedoch standen wir nicht selbst auf dem Platz, sondern schauten uns gemeinsam die Champions League Partie. Da wir aber doch schon einige Trainings hinter uns hatten, übermannte uns die Müdigkeit und bereits nach der Halbzeit verabschiedeten sich die Ersten in ihre Zimmer.

Mittwoch - Rückreise nach Baden 🤔

Um 8 Uhr starteten wir die Jogging-Tour. Die meisten waren noch halb am schlafen aber wir bissen uns durch. Die Tour dauerte auch nur etwa eine halbe Stunde. :D Danach hatten wir noch Zeit zum Duschen. Weiter ging es mit dem Frühstück, das wir auch gemeinsam assen. Nachdem Essen gingen wir wieder hinauf, räumten ein bisschen auf und marschierten mit unserem Gepäck hinunter um auszuchecken. Unten wartete auch unsere beliebte Conchita auf uns.

Nachdem wir um 10 Uhr unsere Koffer im Car verstauten, verliessen wir unser Hotel in Santa Susanna und fuhren mit dem Car nach Barcelona. Nach einer einstündigen Fahrt, in der uns Conchita den Künstler Gaudi näher brachte, schauten wir uns Teile seines Abwechslungsreichen Schaffens an. Nämlich den Park Guel an. Der Park beeindruckte uns sehr, vor allem das Farbenfrohe Mosaik. Gegen Mittag fuhren wir dann in die Stadt. Hier waren wir frei und konnten die Stadt besichtigen und Shoppen gehen. Um 17:45 fuhren wir zum Flughafen, wo wir Conchita verabschiedeten.

Nach 2 Stunden Flug, also das heisst etwa um 22: 45 landeten wir in Basel. Hier holte uns der Vater von Sereina ab und fuhr uns nach Baden ins Stadion ESP (Danke oftmals!). Genau um etwa 24:00 war unser Trainingslager zu Ende.

Adios Conchita hahahaaa 😊

FRAUEN FC BADEN