

# Trainingslager 2024 Zuchwil

Das Trainingslager in Zuchwil fand auch dieses Jahr wieder statt und bot allen Mannschaften eine grossartige Möglichkeit, sich für die laufende Saison zu verbessern. Zuchwil bot uns ideale Trainingsbedingungen mit der vorhandenen Sportanlage und seiner ruhigen Umgebung.

Das Wetter in Zuchwil war angenehm, mit milden Temperaturen und meist trockenen und teilweise sonnigen Tagen, was die Stimmung anhob. Die Sportanlagen, einschliesslich der zweiten Halle, waren in einem guten Zustand.

Auch dieses Jahr nahmen wieder viele verschiedene Spielerinnen und Spieler (66) am Trainingslager teil. Viele nutzten dabei die Möglichkeit, sich den beiden Haupttrainern, Oli und Mathias, sowie Pedja für die nächsten Spiele zu empfehlen.

Die Trainingsprogramme waren intensiv und gut strukturiert. Täglich fanden drei bis vier Trainingseinheiten statt, die sowohl auf die körperliche Fitness als auch auf taktische Aspekte ausgerichtet waren. Der Tag begann mit einem reichhaltigen Morgenessen, gefolgt von den geplanten Trainingseinheiten. Während den Trainings in der Dreifachhalle wurde an den Technik- und Taktikfertigkeiten gefeilt und sich kontinuierlich verbessert, wobei gezielt an den Schwächen einzelner Spielerinnen und Spieler gearbeitet wurde. Der Fokus lag in diesem Jahr besonders auf der verbesserten und schnellen Auslösung eines Angriffs.

Neben dem sportlichen Programm wurden zahlreiche Aktivitäten zur Teambildung organisiert. Am Sonntag durften wir ein National-Liga-A-Unihockey-Match anschauen. Weitere Aktivitäten umfassten ein Street-Racket-Turnier, Bauernolympiade, Gämsturnier, Minigolf, ein Besuch im Hallenbad, einen Workshop über Sporternährung und nicht zuletzt einen speziellen Nachtlauf für zwei ausgewählte Juniorenzimmer (nach dem Motto: «Wer nicht hören will, der muss fühlen.»). Das abschliessende Mixed-Handballturnier war der krönende Abschluss der intensiven Lagerwoche in Zuchwil.

Als Gasttrainer darf ich sagen, dass das Trainingslager 2024 für alle ein voller Erfolg war. Alle Teams zeigten von Beginn an eine hohe Motivation, was sich in der konsequenten Entschlossenheit während jeder einzelnen Trainingseinheit widerspiegelte. Beim abschliessenden Turnier mit altersmässig bunt gemischten Gruppen überraschten uns vor allem die jüngsten Lagerteilnehmerinnen und -teilnehmer mit ihrem unermüdlichen Einsatz trotz ihrer körperlichen Unterlegenheit.

## **Mein persönliches Fazit:**

Das Trainingslager in Zuchwil war für mich und die 23 Junioren und Juniorinnen, die ich trainieren durfte, nicht nur sportlich, sondern auch auf menschlicher Ebene ein ganz grosser Erfolg. Es hat mir unheimlich viel Spass gemacht, mit diesen Kids arbeiten zu dürfen. Ich bin fast dazu geneigt zu sagen, dass ich, wenn ich eine solche Gruppe als Mannschaft hätte, wieder als Trainer würde tätig sein wollen.

An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an die Eltern, die uns ihre grossartigen Kinder für eine ganze Woche anvertraut haben. Das ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Mein grösster Dank gebührt dem stets gut gelaunten Trainerteam; Pedja, der uns jedes Mal aufs Neue bereichert; beiden Organisatoren Corinne und Fridolin sowie den ganzen hintergründigen Helferinnen und Helfern, ohne die ein Trainingslager in dieser Form gar nicht möglich wäre.

Danke, danke und liebe Grüsse  
(Maurizio) MOPPI

**Allgemeiner Hinweis:**

Für das Trainingslager 2025 erwarten uns einige Veränderungen. Das Trainingslager wird im kommenden Jahr NEU in der ersten Herbstferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg stattfinden. Am Esstisch wurden bereits zahlreiche Ideen diskutiert und das OK freut sich bereits wahnsinnig darauf, dem Trainingslager unter den neuen Bedingungen frischen Wind einzuhauchen.