

ISA-CASINOS Sportsponsoring: Basketball – Trainingslager in Lüneburg

[key:rennefeld]

[key:IC] Sportbericht Basketball – Trainingslager in Lüneburg vom 5.9. bis 7.9.

(cr) Wie auch im letzten Jahr, mussten wir in der diesjährigen Saisonvorbereitung zum Trainingslager nach Lüneburg. „Trainingslager in Lüneburg“ – das klingt für uns wie Sommergrippe, Masern und Fußpilz zusammen. Bis auf ein paar Glückspilze, die verhindert waren, mussten wir da durch.

So ging es am Freitag Nachmittag in die dreitägige Folterkammer, auch bekannt als Sporthalle.

Die erste Trainingseinheit am Abend verlief ganz normal: Ein lauter Trainer, jammernde Mädels, aber insgesamt ein ordentliches Training. Leider ist Anna umgeknickt, so dass sie uns zusammen mit Jana, die auch verletzt war, an den folgenden zwei Tagen nur noch seelisch unterstützen konnte. Das Highlight des Tages war – wie sollte es in unserer Mannschaft auch anders sein – das Essen am Abend.



Am Samstag Morgen, um acht Uhr, ging es für 30 Minuten zum Joggen in den Wald. Nach einem leckeren Frühstück gab es von zehn bis zwölf Uhr die erste

Trainingseinheit: Kondition und Defence wurden trainiert. Nur die Fußkranken bekamen eine Spezialaufgabe: Freiwürfe. In der zweiten Trainingseinheit von 14 bis 16 Uhr lag der Schwerpunkt auf den Spielzügen. Jana und Anna durften wieder Freiwürfe schießen bis zum Abwinken. In der dritten Einheit war unsere Spieleranzahl etwas geschrumpft: Mirela und Hanna mussten zum Spiel der zweiten Damen, Bianca durfte lernen und die zwei Invaliden waren natürlich erneut mit Freiwürfen beschäftigt. Glücklicherweise waren vier männliche Basketballer in der Halle, die zusammen mit Ergun ein Spiel gegen uns restliche sechs Mädels wagten.

Da die verlierende Mannschaft einen Liniensprint machen sollte und wir genug vom Sprinten hatten, haben wir halt gewonnen. – Ergun, Dein Sprint steht übrigens immer noch aus! – Das Essengehen am Abend hatten wir uns also wirklich verdient.

Der Sonntag begann wieder mit einem Lauftraining, um danach mit einem unentspannten Trainer und genervten Spielerinnen dann um 9:30 Uhr die letzte und längste Trainingseinheit zu starten. Ständige Blicke auf die Uhr ließen die drei Stunden noch länger erscheinen. Um 12:30 Uhr war dann endlich alles überstanden, am Ende sogar noch mit ein paar netten Übungen.



Als Resumée des Wochenendes kann man zusammenfassen, dass es uns konditionell und spielerisch sicherlich ein gutes Stück vorangebracht hat: Jana und Anna

müssten jetzt eine Freiwurfquote von mindestens 90% haben – und eigentlich war es insgesamt gar nicht so schlimm, wie die Erinnerungen ans letzte Jahr es uns weismachen wollten. Dann kann das erste Saisonspiel ja kommen!!!

Preview: [VFL Pinneberg](#) vs. SC Alstertal-Langenhorn

Zum ersten Saisonspiel 03/04 in der 1.Regionalliga begrüßen wir herzlich alle Basketballer, Basketballfreunde und natürlich unsere Sponsoren in der Mühlenstraße.

Unser Team hat sich seit der letzten Saison nur leicht verändert. Neu hinzugekommen aus der 2. Damenmannschaft ist „Julchen“. Aushelfen werden außerdem Hanna, „Mirela“ und Silja, die ansonsten bei den 2. Damen und in der U20 spielen.

Unser Saisonziel als Aufsteiger ist es, in der höheren Spielklasse mitzuspielen und natürlich die Liga mit einem möglichst guten Tabellenplatz zu halten. Da wir uns seit Mitte Juli durch hartes Training, Vorbereitungsturniere und Trainingslager konsequent auf die Saison vorbereitet haben, starten wir heute fit in das Spiel.

Mit einer ordentlichen Portion Lampenfieber, aber höchstmotiviert, empfangen wir heute einen alten Bekannten: Der SC Alstertal-Langenhorn ist ein Team, das auch aus der zweiten in die erste Regionalliga aufgestiegen ist. Letzte Saison haben wir das Hinspiel gewonnen, im Rückspiel knapp verloren.

Da die Hamburgerinnen, ähnlich wie wir, auf aggressive Defence und Schnelligkeit im Angriff setzen werden und auch für sie ein Sieg als Saisonstart sehr wichtig wäre, erwarten wir eine hart umkämpfte Partie.

Aber wir werden alles daran setzen, uns die ersten Punkte zu erkämpfen. Zusätzlich haben wir ja noch den Vorteil, in der eigenen Halle zu spielen und hoffentlich viel Unterstützung von der vollen Tribüne zu bekommen.

Viel Spaß bei einem sicherlich sehr spannenden Spiel,
Eure 1. Damen Basketball – Mannschaft des VfL Pinneberg

Christine Rennefeld für [key:IC]