

## Juniorinnen-Trainingslager 2009

Während die Jungs in Davos trainierten, gingen die Juniorinnen an die Grenzen... Im Strandbad Diepoldsau (ein Steinwurf von Österreich und Lichtenstein entfernt) erlebten wir eine intensive und gelungene Woche voller Fussball, Spass und Wasser.

Roger Guido und Rita nahmen sich viel vor für die Mädchen. Am Montag waren die Mädchen voller Eifer und gingen voll ab im Training. Entsprechend froh waren sie, als sie sich anschliessend im Wasser abkühlen durften, kontrolliert von den Trainern, ob auch wirklich alle gut schwimmen können, da wir ja im Strandbad wohnten.

Nach einer kurzen Nacht – wer kann im Lager in der ersten Nacht schon schlafen – hiess es, die Müdigkeit durch Trainingseifer zu überwinden. Am Nachmittag wurde das Training mit einem OL aufgelockert, der sich aber bei den eifrigen Mädchen als 20-minütiger Dauerlauf entpuppte. Zum Lohn bekamen alle einen kleinen Preis für den starken Einsatz. Danach waren die Beine schwer und die Mädchen und Trainer erholten sich, nach einem feinen Nachtessen, im Kino in Österreich.

Der Mittwoch – in der Regel *der* Krisentag in einem Lager – begann wie immer mit einem Training. Viel Technik und wenig Laufen waren angesagt, denn der vorangehende Tag mit 4 Stunden Training und OL war noch in den Knochen und Muskeln zu spüren... Die Trainer waren gespannt, wie sich die Mädchen am Abend im Trainingsspiel gegen die Juniorinnen B von FC Widnau schlagen würden. Am Nachmittag gingen die Frauen „shoppen“, die Männer blieben mit den Shoppingmüden im Strandbad und genossen den heissen Nachmittag im kühlen Wasser. Nach einem feinen Znacht (es muss immer wieder erwähnt werden, das Essen war spitze!) machten wir uns bereit für das Trainingsspiel. Die Ausgangslage war nicht vielversprechend. Wir hatten in unserem Team 3 B-, 10 C- und 2 D-Juniorinnen, während die Juniorinnen B des FC Widnau Verstärkung von mindestens drei 1. Liga-Spielerinnen hatte (was wir erst Tage später zufällig aus der Zeitung erfuhren). Aber, oh Wunder, unsere Mädchen zeigten vollen Einsatz und schossen sogar den Führungstreffer zum 1:0! Zur Pause hiess es dann aber schon 1:2 für die Gegner. Dann wurde leider das Handicap, ohne Torhüter im Lager zu sein, zum grossen Problem. Während die Gegnerinnen in der 2. Hälfte Tor um Tor erzielten, erhielt unser Goalie einen Schuh ins Gesicht. Der Fussball war in der Folge für das betroffene Mädchen passé aber die Lageratmosphäre wollte sie nicht verpassen, deshalb blieb sie bei uns und genoss die letzten Tage mit uns.

Am Donnerstag fand ein lockeres Training statt. Am Abend mussten die Mädchen ja bereits wieder aufs Fussballfeld für das zweite Trainingsspiel gegen die C-Juniorinnen des FC Diepoldsau. Am Nachmittag verstauchte sich unser „neuer Goalie“ beim Volleyball-Turnier die Finger so stark, dass sie anschwellen und wir wiederum vor dem Problem Goalie standen... Zur Auflockerung veranstalteten wir eine ausgeklügelte Olympiade, bei der nicht nur Geschick sondern auch Glück gebraucht wurde. Bei der anschliessenden Preisverteilung bekamen alle etwas.

Mit 11 Spielerinnen und müden Mädchen bereiteten wir uns während eines feinen Nachtessens auf den Abendmatch vor. Der Match war hart – erstaunlich, welchen Einsatz die Mädchen nochmals leisteten! Und der Einsatz wurde belohnt, wir konnten ohne weitere Verletzungen und als Sieger vom Feld gehen. Jetzt hatten sich alle eine Abkühlung verdient. In FCA-Vollmontur rutschten die Mädels die Rutschbahn ab direkt ins Wasser und genossen den Triumph. Die Nacht vom Donnerstag auf Freitag war entsprechend ruhig...

Für Freitag war ein internes Turnier geplant. Trotz Motivation durch grosszügige Preise für die Gewinner, war von den Mädchen kaum mehr ein Zweikampf zu sehen. Wir waren nun buchstäblich an den Grenzen, nicht nur geografisch. Mit einem gemütlichen Nachmittag in der Badi (zur Freude der Diepoldsauer Jungs) und einem Abendspaziergang in den österreichischen MC Donalds brachten wir den Freitag zufrieden zu Ende. Diese Nacht wurde wieder kurz. Man kann ja die letzte Nacht im Lager nicht ungenutzt vergehen lassen. Müde, aber sehr zufrieden machten wir uns am Samstagmorgen auf den Heimweg, wo die ebenfalls erschöpften Trainer die Mädchen gerne wieder den Eltern anvertrauten. Diese waren froh, ihre Mädchen (mehr oder weniger) wohlbehalten zurück zu bekommen.