

14 Trainingslager in Tenero

Unterwasserhockey – Schweizer Trainingslager in Tenero, Tessin

25. – 27. August 2017

In diesem Jahr fand bereits zum vierten Mal das Trainingslager im wunderschönen Jugendsportzentrum Tenero am Lago Maggiore statt. Drei Tage lang konnten die Teilnehmer aus Zürich, München, Heidelberg und sogar Berlin vom enormen Wissen der beiden französischen Trainer Ernesto Horne und Antoine Bureau profitieren. Das Trainingsprogramm war straff: Insgesamt



waren wir 13.5 Stunden im Wasser, und so ging es am Freitag nach einem kurzen Kennenlernen bereits um 14 Uhr das erste Mal ins Becken. Nach einem Theorieblock am frühen Abend und etwas Stärkung aus der Mensa, ging es von 20-22 Uhr nochmals ins kühle Nass. Das abendliche Bier war schnell getrunken, denn alle verschwanden - müde aber auch äusserst zufrieden - bald in ihre Zelte.

Am Samstag lag der Fokus neben Apnoe-Training vor allem auf den individuellen Puck-Skills, zu denen es zahlreiche Tipps von den beiden Trainern gab. Dass an diesem Tag auch noch die Frauen- und Herren-Finals der Europameisterschaften im Unterwasserhockey stattfanden, steigerte die Euphorie für diesen Sport erst recht. Kurzerhand wurde ein Theorie-Block dazu genutzt, die Finals über den Beamer gemeinsam anzuschauen – natürlich gepaart mit fachkundigen Kommentaren aller Teilnehmer. Ein Highlight war auch die abendliche Session im Pool. Nachdem Lichtbänder verteilt worden waren, wur-



waren wir 13.5 Stunden im Wasser, und so ging es am Freitag nach einem kurzen Kennenlernen bereits um 14 Uhr das erste Mal ins Becken. Nach einem Theorieblock am frühen Abend und etwas Stärkung aus der Mensa, ging es von 20-22 Uhr nochmals ins kühle Nass. Das abendliche Bier war schnell getrunken, denn alle verschwanden - müde aber auch äusserst zufrieden - bald in ihre Zelte.

Am Samstag lag der Fokus neben Apnoe-Training vor allem auf den indi-



de das Flutlicht ausgeschaltet, worauf wir bei fast kompletter Dunkelheit dem Puck hinterher jagten.

Nach einer ausführlichen Aufwärmphase wendeten wir dann am Sonntag die erlernten Skills in intensiven 3-gegen-3 Matches an. Von den Trainern und erfahrenen Spielern gab es obendrein wertvolle Tipps zur Taktik. Ein letzter Theorieblock fasste nochmals die wichtigsten Punkte zum Umgang mit dem Puck zusammen.

Und so hiess es gegen 14 Uhr auch schon wieder Abschied nehmen nach diesem lehrreichen und abwechslungsreichen Wochenende. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Janine und Philipp für die super Organisation sowie an Krishna und alle weiteren fleissigen HelferInnen, die zum



reibungslosen Gelingen des Wochenendes beigetragen haben.

Wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr!

Tobias Wiegand

