

Volleyball-Trainingslager vom 14.10.-16.10.2022

Die Volleyballer, welche eine Spiel- und Trainingsgemeinschaft mit dem TSV Lobstädt e.V. haben, führten ein Trainingslager vom 14.10.-16.10.22 durch.

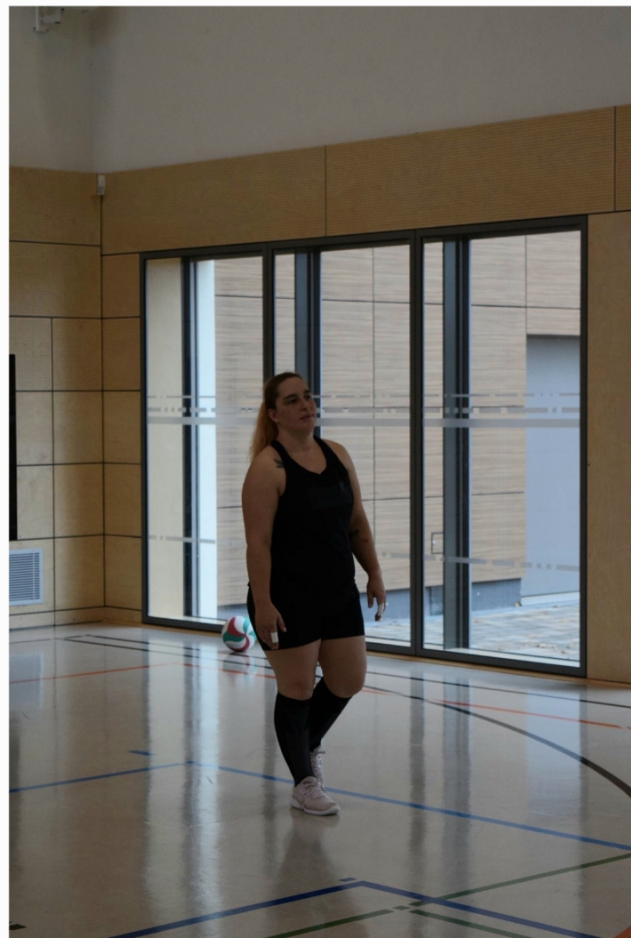
Anfangen am Freitag (zur normalen Trainingszeit) fingen wir mit der Ablauffolge bzw. Schrittfolge für den Angriff an. Dazu nutzten wir Tennisbälle, um den Spielern das Gefühl zu vermitteln, mit welchem Druck sie den Ball nach unten spielen müssen. Ebenso arbeiteten wir in 3er Gruppen, am unteren und oberen Zuspiel, sowie an der Blocktechnik. Im Anschluss daran spielten wir eine lockere Runde "Volleyball-Bingo".

Am Samstag wechselten wir in die Lobstädter Viktoriahalle. Den Tag starteten wir mit einem gemeinsamen Frühstück, wo wir den groben Tagesablauf absprachen.



Im Anschluss daran starten wir mit einer normalen Erwärmung (Runden laufen, Lauf-ABC, Dehnen). Wir wurden in 2er Gruppen eingeteilt und arbeiteten am oberen und unterem Zuspiel.



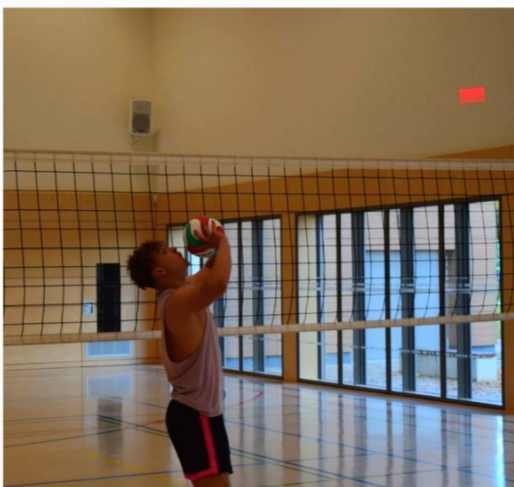


Gefolgt von einer Mittagspause, welches uns gestellt wurde vom **Kastanienhof Lobstädt**. Um das Essen etwas zu verdauen, vertrieben wir uns die Zeit mit Theorie im Freien.





Nach der Theoriestunde widmeten wir uns einem individuellen Trainingskreis, wo wir auf die Wünsche der einzelnen Spieler eingingen. Einige wollten das genaue Zuspiel trainieren

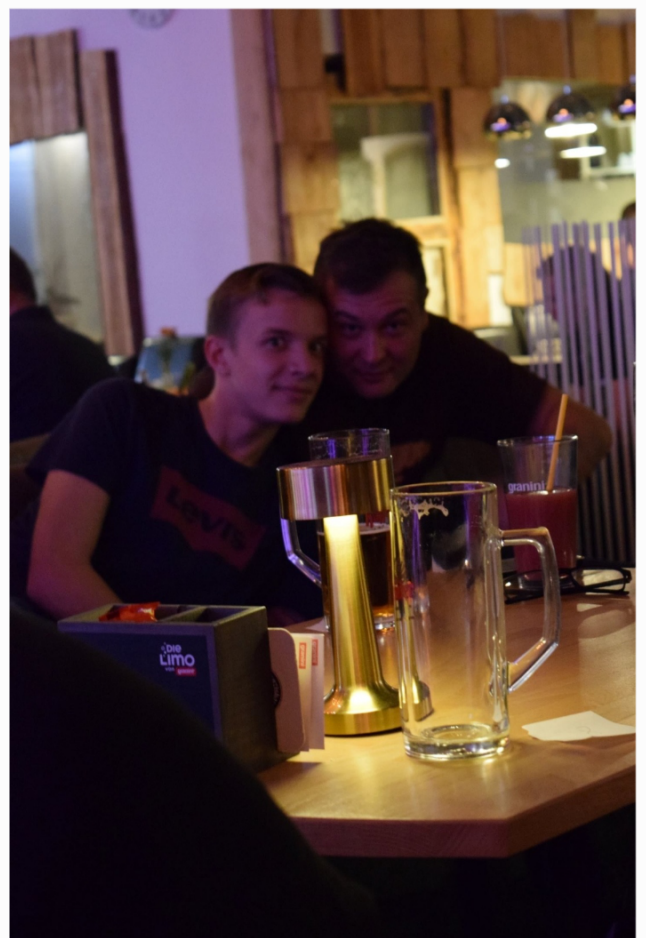


andere Spieler wiederum den Angriff verbessern.



Nach einer Stärkung, machten wir uns auf den Weg nach Grimma zum **Kugellager**, zu einem Bowlingabend im Kreise der Mannschaft, mit viel Spaß.





Den Sonntag starteten wir ebenfalls in Lobstädt mit einem gemeinsamen Frühstück, denn im Anschluß sollte das Gelernte der letzten 2 Tage in einem Testspiel umgesetzt werden. Dazu haben wir uns 2 Mannschaften eingeladen. Zum einen, ein **Hobbyteam vom GSVE Delitzsch** und ein **Team des Sportverein**

Vorwärts Leipzig (SVV) mit bereits bekannten Gesichtern. Die Spiele an sich waren sehr angenehm und das Spielniveau war auch auf gleicher Augenhöhe.

Auch am Sonntag bekamen wir zur Mittagspause das Essen vom **Kastanienhof Lobstädt**.







