

# Trainingslager Junioren A+

## Antalya, Türkei 2024

28.03. bis 01.04.2024



Bericht von

Joel, Julien, Denis, Samuel, Louis und Dominik

## Tag 1 (Reise und Ankunft)

Unser Reiseziel war Antalya, respektive Side. Wir trafen uns alle zusammen am Flughafen Zürich und waren alle stets motiviert, um die Zeit zu genießen und viele Erkenntnisse sowie Spielerfahrung zu kriegen. Am Flughafen Zürich gaben wir unser Gepäck auf und durchliefen die Passkontrollen. Als wir im Gate waren, gingen wir alle noch etwas essen. Dann war Boarding Zeit und wir stiegen in den Flieger. Dann ging es los mit einem lustigen Flug, da es sehr, starke Turbulenzen gab, was einige im Flieger sehr beunruhigte. Nach knapp 2ein halb Stunden Flug erreichten wir den Flughafen von Antalya. Wir warteten sehr lange auf unser Gepäck und gingen Richtung Mannschaftscar, welcher bereits vor Ort bereitstand. Als wir dort ankamen, bezogen wir die Plätze des Cars. Es war eine lustige Fahrt. Im Hotel angekommen, gingen wir direkt essen, da es bereits 22:15 Uhr war. Das Essen war gut und abwechslungsreich, da alle etwas finden konnten, was sie gerne hatten. Als alle zusammen fertig gegessen hatten, brachten wir unser Gepäck auf die Zimmer und richteten uns kurz ein. Daraufhin gingen wir kurz an den Strand und schlussendlich in die Bar. Um 00:00 Uhr hatte Dani Geburtstag und wir feierten diesen mit jede Menge Drinks. Daraufhin gingen einige bereits schlafen, da es spät war, jedoch feierten einige die Nacht noch durch. So endete unser Anreise Tag.



## Tag 2 (Training und Bazar)

Der zweite Tag des Trainingslagers begann nach einer langen Reise mit einem stärkenden Frühstück um 08:00 Uhr. Die Vielfalt des Buffets bot eine hervorragende Grundlage für das bevorstehende Training. Um 09:15 Uhr fuhren wir bei strahlendem Sonnenschein zum Fussballplatz. Die kurze Fahrt wurde mit motivierender Musik begleitet, die uns auf die erste Trainingseinheit einstimmte. Am Platz angekommen, konzentrierten wir uns auf den ersten Ballkontakt. Durch gezielte Übungen verbesserten wir unsere Technik bei der Ballannahme. Nach einer intensiven Session kehrten wir zum Resort zurück, wo wir uns vor dem Mittagessen kurz am Strand erfrischten. Das Nachmittagstraining fokussierte sich auf Abstösse und unsere Taktik beim Herausspielen aus der eigenen Hälfte. Dank der detaillierten Anweisungen der Trainer konnten wir unsere Fähigkeiten in diesem Bereich deutlich steigern. Zum Ende gab es ein Abschlusspiel, das die Trainingseinheit abrundete. Den restlichen Nachmittag verbrachten wir mit



Entspannung und Erholung im Resort. Bei 25°C und Sonnenschein war eine Abkühlung im Pool unumgänglich. Die gemeinsame Zeit im Wasser stärkte den Teamgeist und bot eine willkommene Pause von den anstrengenden Trainingseinheiten. Mit neuer Energie bereiteten wir uns auf das Abendessen vor, gespannt auf die kulinarischen Entdeckungen, die uns in Antalya erwarteten. Nach einem köstlichen Abendessen war ein Spaziergang durch die nächtliche Stadt eine wunderbare Möglichkeit, die lokale Kultur zu erleben. Manvagam, bekannt für ihre lebhaften Märkte, bietet eine Vielzahl von Einkaufsmöglichkeiten. Das Eintauchen in das "Fake-Paradies" war für einige ein aufregendes Erlebnis. Der erfolgreiche Einkauf rundete den Tag ab und liess genügend Zeit, um den restlichen Abend im Resort zu geniessen. Der Tag endete mit grosser Vorfreude auf weitere erfolgreiche Trainingstage und die Gelegenheit, als Team zusammenzuwachsen.



### Tag 3 (Match und Side)

Am frühen Morgen um 08:30 Uhr begann unser Tag mit einem gemeinsamen Frühstück, das uns für den intensiven Tag vorbereitete. Anschliessend richteten wir unseren Fokus auf das bevorstehende Spiel gegen die U19 von Norwegen. Die Stimmung im Mannschaftsbus war grossartig, denn die mitreissende Musik schuf eine Atmosphäre voller Vorfreude und Entschlossenheit. Bei unserer Ankunft am Spielfeld begannen wir mit einer ausgiebigen Platzbesichtigung, die unsere Vorfreude auf das Spiel steigerte. In der Kabine motivierte uns Pascal mit seinen inspirierenden Worten, und wir bereiteten uns sowohl körperlich als auch mental auf das Spiel vor. Obwohl das Spiel gegen eine starke norwegische Mannschaft hart war, hielten wir tapfer dagegen und zeigten eine beeindruckende Leistung. Leider ging das Spiel 0:8 aus, aber wir waren dennoch zufrieden mit unserer Leistung. Trotz der Niederlage war die Stimmung in der Mannschaft nach dem Spiel positiv, da wir wertvolle Erkenntnisse aus dem Spiel der U19-Norweger gewonnen hatten. Ein kurzer Austausch mit den gegnerischen Spielern ermöglichte uns auch Einblicke in ihre Lebensweise und Trainingsroutine. Die Rückfahrt ins Hotel war von einer anhaltend guten Stimmung geprägt, und wir genossen eine kurze Stärkung mit köstlichem Essen, das uns neue Energie verlieh. Anschliessend entspannten wir uns im Pool, was die Mannschaft noch enger zusammenbrachte. Am Nachmittag erkundeten wir die malerische Stadt Side bei einer Stadtführung und genossen eine kurze Pause in einer Lounge mit erfrischenden Getränken. Beim Einkaufen und dem Blick auf das Meer konnten wir uns vom intensiven Trainingstag erholen. Die Rückfahrt zum Hotel mit den Taxis markierte den Abschluss unseres Ausflugs, und wir freuten uns auf das Abendessen. Dieses wurde um 20:00 Uhr



serviert und bot eine Auswahl an exquisiten Speisen und köstlichen Desserts. Am Abend hatten wir Freizeit, um unsere eigenen Aktivitäten zu wählen. Insgesamt war das Trainingslager eine transformative Erfahrung für die Mannschaft, und wir waren beeindruckt davon, wie wir zu einer harmonischen Einheit verschmolzen sind. Es war klar erkennbar, wie wir als Team gewachsen sind und uns gegenseitig unterstützt haben, sowohl auf dem Spielfeld als auch ausserhalb davon.



#### Tag 4 (Training und Strand)

Der vierte Tag des Trainingslagers begann mit einem stärkenden Frühstück um 08:00 Uhr. Die Auswahl am Buffet bot eine ausgezeichnete Grundlage für das bevorstehende Training. Um 09:15 Uhr machten wir uns bei strahlendem Sonnenschein auf den Weg zum Fußballplatz. Die kurze Fahrt wurde von motivierender Musik begleitet, die uns auf die erste Trainingseinheit einstimmte. Nach unserer Ankunft auf dem Platz probten wir eine neue Eckballvariante und legten den Fokus auf kurze Pässe. Nach einer intensiven Trainingseinheit kehrten wir zum Resort zurück, wo wir uns vor dem Mittagessen kurz am Strand erfrischten. Am Nachmittag ging es dann wieder zum Strand, wo unsere letzte Trainingseinheit im Trainingslager stattfand. Im Sand konnten wir unsere Fähigkeiten und Techniken mit dem Ball zur Schau stellen. Auch unsere Stabilität und unser Gleichgewicht waren gefragt. Zum Abschluss gab es eine Runde Beachvolleyball und eine erfrischende Abkühlung im Meer. Entspannt und zufrieden machten wir uns dann auf zum Abendessen, das erneut ein kulinarisches Highlight bot. Zusammen verbrachten wir den letzten Abend und stellten fest, was für ein großartiges Team wir sind.



## Tag 5 (Heimreise)

Nun befanden wir uns schon am Ende unseres Trainingslagers und der letzte Morgen begann direkt mit 4 Verspätungen, die durch ein kleines Missverständnis passierten. Dies waren bis auf eine Ausnahme die einzigen des gesamten Lagers. Doch anschliessend genossen wir zusammen das super Essen des Hotels. Danach ging es ans Packen der Koffer und Räumen der Zimmer. Dies wurde mit Spass und viel Musik erledigt, bis wir uns dann um 11:30 an der Rezeption zur Abfahrt trafen. Der Mannschaftsbus stand pünktlich bereit und wir verabschiedeten uns von unserem super Hotel. Am Flughafen angekommen begaben wir uns zur Gepäckaufgabe und danach ergriff uns der Hunger. Deshalb haben wir einen nicht zu empfehlenswerten Döner gegessen, einen guten Burger und manche entschieden sich für Subway. Als unser Hunger gestillt war, begaben wir uns zum Gate und warteten bis unser Flieger uns abholte. Dieser hatte etwa eine Stunde Verspätung. Der Rückflug verlief ruhig und viele haben, denn Flug durchgeschlafen. Am Zürich Flughafen angekommen erwartet uns unser Gepäck direkt und wir hatten keine grosse Wartezeit.

Abschliessend bedanken wir uns alle herzlich für dieses unglaubliche Trainingslager. Wir haben viel Zusammen erlebt, neue Erfahrungen gesammelt und dies menschlich wie auch fussballerisch. Wir danken dem Verein, allen Sponsoren wie auch unseren Trainern Pascal und Alfredo, dass sie uns so etwas ermöglichen konnten.

