

Trainingslager 2. Mannschaft Alicante, Spanien 2023



Bericht von
Julien, Joel, Lars und Yannic

Tag 1 (Reise und Ankunft):

Unsere Reise begann am Morgen um 09:30 am Flughafen Zürich, wo wir unsere Koffer und Ausrüstungen eincheckten und uns auf den bevorstehenden Flug nach Alicante vorbereiteten. Nach einem kleinen Snack mit einer Kaffeepause und kurzen Wartezeiten am Gate stiegen wir ins Flugzeug und nahmen unsere Sitze ein. Der Flug startete pünktlich um 12 Uhr und dauerte kurze 2 Stunden, während wir dabei die Möglichkeiten hatten uns auszuruhen, Musik zu hören, zu lesen oder uns zu unterhalten. Die Spannung stieg immer weiter an und wir freuten uns auf eine schöne gemeinsame Zeit zusammen im Trainingslager in Alicante. Als wir erfreulich im sonnigen Alicante ankamen, wurden wir begrüßt und zu dem Bus gebracht. Wir luden unsere Koffer und Ausrüstungen in den Bus und fuhren ca. 1 Stunde zum Hotel, wo wir die kommenden vier Tage verbrachten. Das Wetter war wie erwartet perfekt und für die Trainingseinheiten ideal. Nach einer kurzen Pause und einfinden in unseren Zimmern begannen wir um 17:30 sofort mit unseren Trainingseinheiten auf einem nahegelegenen Fussballplatz. Der Platz war sehr gepflegt und auf einem Top Zustand. Wir waren alle sehr motiviert und konzentriert, um das Beste aus unserer Zeit im Trainingslager herauszuholen. Nach der strengen Reise und dem intensiven Training ging es dann um 19:30 zum Abendessen mit anschliessendem Champions League Abend. Insgesamt war die Reise und Ankunft in Alicante reibungslos und angenehm. Wir waren alle begeistert von der Möglichkeit, unser Team zu stärken und uns auf die kommende Saison vorzubereiten. Wir freuten uns darauf, unsere Fähigkeiten zu verbessern und als Team zu wachsen.



Tag 2:

Der zweite Tag begann früh um 08:30 mit einem ausgiebigen Frühstück und einer Besprechung in einem Theorieraum, indem wir ein vergangenes Trainingsspiel analysierten und Feedback erhielten. Nach der Theoriesitzung begaben wir uns vor Mittagszeit um 11:00 auf den Trainingsplatz und absolvierten eine intensive Trainingseinheit, um unsere Fähigkeiten zu verbessern. Nach dem Training genossen wir ein leckeres Mittagessen, das uns die Energie für das anstehende Nachmittagstraining gab. Am Nachmittag fuhren wir mit einem Bus zu einem anderen Fußballplatz, wo wir das zweite Training des Tages absolvierten. Hier hatten wir die Möglichkeit unsere Techniken und Strategien von mehreren Flankenübungen zu verbessern. Nach dem Training kehrten wir zum Hotel zurück, kühlten uns im Pool ab und machten uns für das Abendessen frisch. Danach hatten wir den Rest des Abends zur freien Verfügung und nutzten die Zeit uns zu entspannen und unsere Kameradschaften zu stärken. Es war ein anstrengender, aber produktiver Tag im Trainingslager. Wir sind zuversichtlich, dass die harte Arbeit und Vorbereitung zu positiven Ergebnissen auf dem Spielfeld führen wird.



Tag 3:

Am dritten Tag des Trainingslagers in Alicante begann der Tag wie gewohnt mit einem Frühstück. Kurz danach ging es in den Theorieraum, wo verschiedene Besprechungen stattfanden bezüglich Taktiken und Aufstellungen. Zum Schluss schauten wir uns das vergangene Freundschaftsspiele gegen Regensburg an bei dem uns Trotz Niederlage viel gelungen war. Nach den Besprechungen wurden wir mit dem Bus zum Fußballplatz gebracht, um unser Training zu absolvieren. Das Wetter war hervorragend, aber auch sehr heiß. Nach dem Training ging es zurück ins Hotel, wo wir uns im Pool abkühlen konnten. Anschließend gab es Mittagessen. Am Nachmittag gingen wir alle zusammen zum Strand. Obwohl das Meer eisig kalt war, traute sich jeder, sich im Wasser abzukühlen. Nach dem kurzen Strandbesuch und Stopp in einer Strandbar ging es zurück zum Resort, wo das Abendessen bereits auf uns wartete. Danach genossen wir unsere freie Zeit zusammen mit Spielen wie Bierpong und Billiard. Wir hatten viel Spass und freuten uns auf den nächsten Tag, an dem das grosse Battle zwischen dem SV Rümlang und dem FC Luterbach stattfinden würde.



Tag 4:

Nach 2 Tagen Trainingseinheiten, war es nun endlich so weit für das Testspiel gegen den FC Luterbach aus Solothurn. Frühstück gab es heute erst um 09:00. Gut gelaunt und voller Energie traf man sich um 10:45 im Theorieraum, dort war nun auch klar, so breit und gross, wie der Kader ist, hat man doch nur 12 Spielmögliche Spieler inkl. Alain als Stürmer. Nach dem Erklären der Spieltaktik und Aufstellung ging es langsam Richtung Fussballplatz. Bei 30°C um Mittagszeit war auf jeden Fall eine Heisse Angelegenheit. Nicht nur die Hitze war neu für den SV Rümlang auch der externe Schiedsrichter inkl. Linienmänner, der normalerweise 1. Liga pfeift. Kurzer Matchticker – Man hat sich vorgenommen ruhig in die Partie zu starten und keine unnötigen langen Bälle schlagen, dies konnte man souverän meistern. Nach ca. 30min ging man in Führung, schön herausgespielt und der letzte Ball in Tiefe mit kaltem Abschluss. So ging man mit Führung in die Halbzeit. Die 2. Halbzeit startete nicht prickelnd, nach knapp 10 Minuten musste man schon wechseln, nun hatte man nur noch die Trainer auf der Bank welche spielen könnten. Man hatte Chancen nach vorne, nur immer der letzte Ball war unsauber gespielt. So traf das Sprichwort «Wer sie vorne nicht macht, bekommt sie hinten» ein. Nach einem Standard macht der FC Luterbach das 1:1. Und nun war es so weit, leider musste man wieder verletzungsbedingt wechseln und Trainer Fred Maurer kam als Sechser ins Spiel. Das Spiel war nun ausgeglichen, die Chancen erhöhten sich weiter für uns, jedoch blieb es beim Remis. Mittagessen gabs noch im Hotel, während man danach aufbrach Richtung Benidorm. In Benidorm ging es Richtung Strand, Abkühlung im Meer und Party machende Engländer. Abendessen gab es Pizza im Restaurant DIVA 13. Gegen 21:00 Uhr ging man wieder Richtung L'Alfas del Pi, wie jeden Abend hockte man zusammen noch auf der Terrasse des Hotels und liess den Abend dort ausklingen. Nun der Samstag war nun auch schon fast vorbei und somit auch der letzte Abend. Zusammengefasst waren es immer tolle Abende sowie auch dieser, manche nahmen sogar die 40-minütige Fahrt nach Alicante auf sich, um in Club zu feiern.



Tag 5 (Heimreise):

Der letzte Tag war angebrochen. Das Wetter war wie immer über die letzten Tage konstant schön und im Gegensatz zum Schweizerwetter ein Genuss. Der Sonntagmorgen begann wie immer zur selben Zeit mit dem Frühstück. Danach ging es ans Packen und Abwarten des Transfers zum Flughafen. Nach einem letzten Teamfoto ging es während ca. 1 Stunde zum Airport. Dort angekommen und einem kurzen Besuch im Restaurant, ging es ans Einchecken. Die Wartezeit verging wie im Flug. Gegen 14:00 war unser Flug Ready und wir begaben uns in den A320 der Swissair. Der Flug dauerte wie zuvor kurze 2 Stunden. Mit wenig Verspätung in Zürich angekommen haben wir unser Gepäck abgeholt und haben uns schlussendlich von allen verabschiedet. Es war eine sehr Grossartige Zeit!

