

Trainingslager SV Rümlang A-Junioren

Side, Türkei (April 2025)



Bericht geschrieben von: Elia, Frayanne, Armin, Saru, Angel und Joel

Tag 1 – Anreise und Start ins Lager

Das Trainingslager 2025 des SV Rümlang fand wie im Vorjahr in Side in der Türkei statt. Früh morgens, um 07:30 Uhr, traf sich das ganze Team am Flughafen Zürich. Nachdem wir unser Gepäck aufgegeben und die Sicherheits- sowie Passkontrolle durchlaufen hatten, blieb noch etwas Zeit für ein gemeinsames Frühstück am Gate. Die Stimmung war entspannt, man spürte schon früh die Vorfreude auf die gemeinsame Woche.

Um 09:40 Uhr startete der Flug Richtung Antalya. Der Flug dauerte etwa drei Stunden, war ruhig und verlief ohne grosse Zwischenfälle. Nach der Landung in Antalya holten wir unser Gepäck ab, was diesmal relativ schnell ging. Anschliessend brachte uns der Mannschaftsbus zum Hotel „Sense De Luxe“ in Side, wo wir gegen 15:00 Uhr eintrafen. Dort erhielten wir unsere Zimmerkarten und konnten kurz auspacken und uns frisch machen.

Am Nachmittag ging es direkt an den Strand. Bei schönem Wetter spielten wir Volleyball, jonglierten mit dem Ball, genossen die Sonne und starteten sogar ein kleines internes Match. Die gute Stimmung war von Beginn an spürbar, und es wurde viel gelacht.

Um 19:30 Uhr gab es das erste gemeinsame Abendessen im Hotel. Anschliessend erklärte uns Pascal einige Regeln für die Woche – alles fair und locker. Danach trafen wir uns gegen 21:30 Uhr für einen Teamspaziergang durch die Umgebung. Es wurde gesungen, getanzt und spontan neue SV-Rümlang-Fangesänge ausprobiert. Der Tag endete für viele in kleiner Runde an der Hotelbar oder entspannt im Zimmer – ein gelungener Start ins Trainingslager.



Tag 2 – Zwei intensive Trainingseinheiten und Teambuilding

Nach einer erholsamen Nacht begann der zweite Tag um 08:00 Uhr mit einem grosszügigen Frühstücksbuffet. Von Brot, Aufschnitt, Käse über Eier, Müsli und frischem Obst war alles dabei. Die Stimmung war locker und motiviert – perfekt für den ersten vollen Trainingstag.

Um 09:15 Uhr holte uns der Car beim Hotel ab und fuhr uns zum nahegelegenen Trainingsgelände. Bei bestem Wetter absolvierten wir eine intensive erste Trainingseinheit. Im Fokus standen Technikübungen, Passspiel, Spielformen und taktische Abläufe. Trotz der hohen Intensität hatten alle grossen Spass und blieben engagiert.

Zurück im Hotel sprangen viele in den Pool zur Abkühlung. Das eiskalte Wasser wirkte Wunder nach dem schweisstreibenden Training. Nach dem Mittagessen und einer kurzen Erholungspause versammelten wir uns im Theorieraum. Thema war „schnelles Umschalten“ – ein Bereich, an dem wir gezielt arbeiten wollten.

Am Nachmittag ging es zur zweiten Einheit. Auch wenn die Beine vom Vormittag etwas schwer waren, war die Motivation weiterhin hoch. Neben technischen Übungen standen nun auch kleinere Wettkämpfe auf dem Programm. Danach gönnten wir uns nochmals eine Abkühlung am Strand.

Am Abend trafen wir uns zum Essen. Danach verbrachten wir den Abend gemeinsam im Aufenthaltsraum. Einige spielten Billiard, andere unterhielten sich oder ruhten sich aus. Es war ein sportlich intensiver, aber sehr gelungener Tag, der den Teamgeist weiter gestärkt hat.



Tag 3 – Testspiel und Ausflug nach Side

Der Tag begann erneut mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach machten wir uns mental und körperlich bereit für das Highlight des Tages: das Testspiel gegen die norwegische U19-Mannschaft Ørsta IL. Die Fahrt zum etwas weiter entfernten Spielfeld dauerte rund 30 Minuten. Die Stimmung im Bus war gut, motiviert durch Musik und gegenseitiges Pushen.

Am Platz angekommen machten wir eine Platzbegehung und begannen mit dem Aufwärmen. Das Spiel wurde sogar von einem Linienrichter begleitet, was dem Ganzen mehr Ernsthaftigkeit verlieh. Ørsta IL zeigte sich als starker, physisch robuster Gegner. Trotzdem hielten wir gut dagegen, kombinierten uns mehrfach durch und verteidigten als Einheit. Nach 90 Minuten stand es 2:2 – ein gerechtes Resultat und eine lehrreiche Partie für beide Seiten.

Nach dem Match fuhren wir zurück zum Hotel, wo wir uns frisch machten. Am Nachmittag stand ein Ausflug in die historische Altstadt von Side auf dem Programm. Wir schlenderten durch enge Gassen, sahen uns Ruinen und das Amphitheater an und genossen die Aussicht aufs Meer. Es blieb auch Zeit für ein Getränk in einer Lounge sowie einige Souvenir-Einkäufe.

Am Abend waren wir wieder zurück im Hotel zum Abendessen. Danach hatten wir freie Zeit: Einige erkundeten das Nachtleben in einem Club, andere blieben im Hotel und liessen es ruhig angehen. Es war ein abwechslungsreicher und spannender Tag, der sportlich und kulturell viel geboten hat.



Tag 4 – Abschlustraining am Strand und Erholung

Am Sonntag stand die letzte Trainingseinheit an – diesmal nicht auf dem Rasen, sondern direkt am Strand. Nach dem Frühstück ging es los, und bei bestem Wetter absolvierten wir eine lockere, aber fordernde Einheit. Es wurden Koordinationsübungen gemacht, kleinere Spiele durchgeführt und zum Schluss eine Runde Beachvolleyball gespielt. Der Sand stellte uns koordinativ auf die Probe, machte aber allen grossen Spass.

Nach dem Training kühlten wir uns im Meer ab. Der Rest des Tages war der Regeneration gewidmet. Einige entspannten am Pool oder in der Sauna, andere verbrachten die Zeit in der Sonne oder im hoteleigenen Gym. Jeder nutzte den Tag so, wie es für ihn am besten passte.

Die Stimmung war etwas ruhiger als an den Vortagen – man merkte, dass das Trainingslager sich dem Ende zuneigte. Trotzdem war die Atmosphäre positiv und gelassen. Am Abend trafen wir uns wie gewohnt zum Abendessen. Danach wurde zusammengessessen, über die Woche gesprochen und viel gelacht.

Der Sonntag war ein perfekter Mix aus Bewegung, Entspannung und Teambuilding. Ein würdiger Abschluss vor der Heimreise am nächsten Tag.



Tag 5 – Rückflug und Abschied

Am Montag hiess es Abschied nehmen. Nach dem Frühstück packten wir unsere Koffer und räumten die Zimmer. Gegen 12:00 Uhr fuhr uns der Mannschaftsbus zum Flughafen Antalya. Während der Fahrt blickten viele still auf die Woche zurück – es war viel passiert, sportlich wie menschlich.

Am Flughafen verlief zunächst alles nach Plan. Doch kurz vor dem Check-in stellte ein Mitspieler fest, dass er Handy, Bankkarte und ID im Bus vergessen hatte. Zum Glück hatte er seinen Reisepass dabei, sodass die Heimreise trotzdem möglich war. Der Busfahrer wurde informiert, um die Sachen später nachzusenden.

Nach der Sicherheits- und Passkontrolle wurde es zeitlich etwas knapp. Trotzdem schafften wir es geschlossen zum Gate. Der Flug hatte eine kleine Verspätung, verlief aber ruhig. In Zürich angekommen, nahmen wir unser Gepäck entgegen und verabschiedeten uns.

Das Trainingslager war ein voller Erfolg. Wir haben gemeinsam trainiert, gespielt, gelacht und uns als Team weiterentwickelt. Vielen Dank an die Trainer Pascal, Alfredo und Mauri sowie an den Verein, der uns dieses Erlebnis ermöglicht hat.

