

Trainingslager Innsbruck 2017

29.9.2017-3.10.2017



Am Freitag Nachmittag starteten 16 SchwimmerInnen mit Trainern und Betreuern in Richtung Landesleistungssportzentrum Innsbruck. Die Leistungsgruppe mit dem Zug und die Anschlussgruppe mit den Betreuern (Eltern) im Auto.



Kaum angekommen ging es mit der ersten Trainingseinheit los. Eine Trockentrainings-Challenge mit Petra, unterstützt von Gary war angesagt, bevor wir den ersten Abend mit Spielen und gemütlichem Beisammensein ausklingen ließen.

An den darauffolgenden Tagen folgte ein abwechslungsreiches Programm, bestehend aus Schwimmtrainings- und Trockentrainingseinheiten. Im Schwimmtraining bei Petra lagen die Schwerpunkte aufgrund der guten Trainingsmöglichkeiten (z.B. Omega-Startblöcke) vor allem in der Übung der Starts und der Technik. Eine Trainingseinheit umfasste dabei 2 Stunden auf 3-6 Bahnen. Durch die langen Trainingseinheiten konnten alle Lagen effektiverarbeitet und verbessert werden. Außerdem konnten auch Ausdauereinheiten wie beispielsweise 1000m Kraulbeine auf Zeit absolviert werden. Anhand der Videoaufnahmen, die Petra während des Trainings anfertigte, wurden die Techniken analysiert und jeden Abend mit den einzelnen SchwimmerInnen besprochen.

Ein besonderes Highlight organisierte Petra für die SchwimmerInnen der Leistungsgruppe: Lilli, Sophia, Hanna und Leon nahmen das Angebot an, auf eigene Kosten eine professionelle Videoanalyse durch den Landestrainer von Tyrol Patrick Holst durchführen zu lassen.

Patrick Holst übernahm zusätzlich eine komplette Trainingseinheit mit der Leistungsgruppe. In dieser Zeit trainierte Petra intensiv mit der Anschlussgruppe.

Sehr positiv ist der Zusammenhalt der gesamten Mannschaft trotz der großen Altersunterschiede zu erwähnen. Die „Kleinen“ wurden von den „Großen“ regelrecht adoptiert. („Ihr müsst jetzt schlafen gehen“, „Esst genug“, „Ist alles gut bei Dir?“,...)



Die zahlreichen Betreuer genossen die Tage in Innsbruck sehr und versuchten neben Ausflügen und Stadtbesichtigung auch unterstützend da zu sein (z.B. Hausaufgabenstunde mit Uwe oder Zeit stoppen beim Schwimmtraining).

Krönender Abschluss am Montag Abend war wieder einmal das Pizzaessen in der l'Osteria in der Altstadt.



Am Dienstag folgten noch die letzten beiden Schwimmtrainingseinheiten bevor wir und wieder auf den Weg nach Hause machten.

Die Kinder und Jugendlichen waren mit Feuereifer und Freude dabei. Auch wenn es manchmal hart war, der Spaß kam nie zu kurz!

Abschließend möchten wir als Betreuer/Eltern uns herzlich bei *Petra König* für die hervorragende Organisation und ihren unermüdlichen Einsatz im Training und während des gesamten Trainingslagers bedanken.

Ebenso einen herzlichen Dank an *Gary Schmauder*, der die Trockentrainingseinheiten leitete.

Die nächsten Wettkämpfe können kommen...

