



FC Plaffeien I im Trainingslager 2019

Benidorm/ESP - 03.03.2019 bis 09.03.2019

Am frühen Sonntagmorgen starteten wir in Richtung Flughafen Basel, um unser Trainingslager in Benidorm in Angriff zu nehmen. Um 04.30 Uhr waren wir am Euroairport angekommen und erledigten das Check-In und die Gepäckabgabe. Anschliessend gab es bereits eine kleine Stärkung mit Kaffee und Gipfeli/Sandwich. Kurze Zeit später, um 06.40 Uhr, hob unser Flugzeug in Richtung Alicante ab.

Nach knapp zwei Stunden Flugzeit landeten wir im spanischen Alicante. Die Sonne hat dort bereits auf uns gewartet. Noch am Flughafen wurden wir von unserem ortskundigen Betreuer empfangen und dieser führte uns zu unserem Mannschaftsbus, welcher uns in einer 45-minütigen Fahrt ins Hotel Melia Villaitana in Benidorm brachte. Als wir die Schlüssel zu unseren Zimmern erhalten hatten, hiess es Zimmersuche und dann gemütliches Einrichten derjenigen. Die Doppel-Zimmer, alle auf demselben Stockwerk, boten eine herausragende Ausstattung. So hatte es in jedem der grossräumigen Zimmer eine Sofaecke und eine Terrasse.

Der Staff machte sich währenddessen mit dem Betreuer auf eine Besichtigung der Anlage, welche dann vor dem Mittagessen nochmals mit dem ganzen Team wiederholt wurde. Bereits die ersten Eindrücke versprachen optimale Bedingungen für ein erfolgreiches Trainingslager.

Nach dem ersten Mittagessen stand am Nachmittag um 15.00 Uhr das erste Training auf dem Programm. Trotz der ungewohnten Hitze und der Reisemüdigkeit konnte eine intensive Trainingseinheit absolviert werden. Nach dieser ersten Einheit gab es dann etwas Zeit zur freien Verfügung, die meisten holten bereits ein wenig Schlaf nach und andere machten die ersten Einkäufe, um die Zimmer vollends auszustatten.

Vor dem Abendessen traf sich die ganze Mannschaft inklusive Staff an der Bar, um etwas gemeinsame Freizeit zu geniessen und auf den Auftakt des Trainingslagers anzustossen. Nach dem Apéro ging es dann zum Nachtessen in unserem Hotel. Salat, Gemüse, Poulet, Fisch, Reis und Pasta gehörten wie schon am Mittagessen zur Sportlerkost am Abend. Auf das Essen folgte für einen Grossteil des Teams wiederum ein Meeting an der Bar. Andere erkundeten am späteren Abend/Nacht noch die Stadt Benidorm.

Am Montagmorgen ging es um 07.30 Uhr mit einem kleinen Footing so richtig los und danach konnten wir uns am Frühstücksbuffet bedienen. Zwei Stunden später stand das Morgentraining auf dem Programm, gefolgt vom Mittagessen und einer weiteren Trainingseinheit. Der Montag stand ganz im Zeichen der taktischen Aspekte, wurde doch am Angriffs-Pressing und am Spielaufbau gefeilt. Nach diesen drei intensiven Trainings in 1.5 Tagen hatten wir uns eine Pause im SPA verdient, welches uns von 16.30 – 18.30 Uhr zur Verfügung stand. Danach folgten wiederum das Nachtessen und freies Abendprogramm.

Am Dienstag hiess es dann bereits 'Matchday'. Wir trafen uns um 07.30 Uhr vor dem Hotel zum Footing. Anschliessend verpflegten wir uns am Frühstücksbuffet und um 09.30 Uhr stand das Abschlusstraining auf dem Programm. Die Einheit dauerte nur eine knappe Stunde und diente vollends der Spielvorbereitung. Nach dem Mittagessen versammelten wir uns für die Spielbesprechung im Theoriesaal. Gegner war Kilchberg, eine Mannschaft der 3. Liga aus der Region Zürich.

Die erste Halbzeit hatten wir in unseren Händen. Wir waren klar die aktivere und spielbestimmende Mannschaft. Nach ungefähr 30 Minuten erzielte unser Captain Sven E. den verdienten Führungstreffer. Am Resultat änderte sich bis zum Halbzeitpfeif nichts mehr und diese Führung war, gemessen an den Spielanteilen und Torchancen, eine verdiente aber zu magere Ausbeute aus dem 1. Umgang. Zudem musste man noch den Ausfall von Simon S. mit



Verdacht auf eine Knieverletzung verzeichnen. Gute Besserung Caddy-Simi! Für die 2. Halbzeit wurde die Mannschaft auf vielen Positionen umgestellt und plötzlich spielte nur noch der Gegner. Wir wurden phasenweise fast dominiert und die logische Konsequenz bis zur 70. Minute war ein 1:2 Rückstand. In den letzten Spielminuten gab es dann nochmals ein Aufbäumen, aber es schaute nichts Zählbares mehr heraus. Die harte Gangart der Zürcher bereitete uns viel Mühe und wir verloren schlussendlich dieses Testspiel mit 1:2.

Das Spiel und auch das Resultat liefen nicht ganz nach Wunsch, was doch für etwas betübte Stimmung nach dem Spiel sorgte. Viel Zeit zur freien Verfügung, ein Nachtessen und der Ausblick auf den freien Tag am Mittwoch sorgten aber schnell wieder für eine positivere Atmosphäre im Team und beim Staff.

Am Mittwochmorgen wurde dann auf das Footing verzichtet und man gönnte den Spielern etwas Schlaf. Der erste Treffpunkt war um 08.30 Uhr vor dem Restaurant, um sich beim Frühstück für den Tag zu stärken. Wir machten uns auf den Weg nach Valencia. Erster Halt war das berühmte Gebäude „Ciutat de les Arts i les Ciències“ von Santiago Calatrava, welches auf sämtlichen Postkarten von Valencia zu sehen ist. Einige begutachteten das Gebäude und andere genossen an der Sonne ein kühles Bier. Danach ging es weiter ins Stadtzentrum und zum Fussballstadion von Valencia. Leider konnten wir das Stadion nicht besichtigen, da es für das Europa League Spiel vom Donnerstag gegen Krasnodar vorbereitet wurde. Einkaufen und auf einer Terrasse die Sonne geniessen waren deshalb die vorherrschenden Beschäftigungsmodelle. Um 19.00 Uhr kehrten wir zurück ins Hotel und begaben uns zum Nachtessen, gefolgt von einem weiteren Teammeeting an der Hotelbar.

Am Donnerstagmorgen starteten wir wie gewohnt um 07.30 Uhr mit dem Footing, gefolgt vom Frühstücksbuffet und dem Morgentraining. Dort bemerkte man erstmals die Müdigkeit im Team, welche einerseits durch Trainingsbetrieb und andererseits wohl auch durch die längere Partynacht zu begründen war. Daher wurde wieder vermehrt im taktischen Bereich gearbeitet. Auch am Nachmittag stand mit den Standardsituationen (Eckbälle OFF/DEF und Freistösse OFF/DEF) eine Trainingseinheit mit eher tieferer Intensität auf dem Programm.

Am Freitagmorgen wurde dann nach dem Footing und Morgenessen direkt an dieser Trainingseinheit mit weiteren Standardsituationen angeknüpft. Während dem Training spürte man bereits die Anspannung für das Spiel des Nachmittags. Denn da stand das legendäre Spiel der Jungspunde gegen die Legenden auf dem Programm. Das Spiel wurde in 2x 20 Minuten ausgetragen. Nach 40 hart umkämpften Minuten ging das Verdikt klar zu Gunsten der Altherren aus. Die Legenden hatten das Spiel mit 8:4 für sich entschieden. Nach dem Spiel ging's in ein Steakhaus in der Nähe vom Strand, um den letzten Abend gemeinsam zu geniessen.

Am Samstagmorgen wurde dann nochmals ausgeschlafen und die Heimreise stand auf dem Programm. Nach dem Frühstück mussten wir bereits unsere Taschen und Koffer packen, um pünktlich am Flughafen von Alicante anzukommen. Nach zwei Stunden Flug trafen wir heil wieder in Basel ein und gegen 19.00 Uhr waren wir wieder zu Hause im kalten Plaffeien.

Das Trainingslager war in allen Belangen ein voller Erfolg. 6 Tage, himmelblau, Sonne, 20 Grad und kein Regentropfen, begleitet von einer herausragenden Infrastruktur und einer Top Atmosphäre im Team. Wir kommen somit gestärkt zurück und freuen uns auf eine erfolgreiche Rückrunde.

Bis Bald auf dem Sportplatz Sellen.

Lewyn W.