

# Trainingslager 1. Mannschaft in Marbella (E) vom 9.-13. März 2022



Wir verbrachten vom 9. bis 13.03.2022 ein erfolgreiches Trainingslager in Marbella. Die Trainingseinheiten, die Fussballplätze und das Wetter waren ideal, um sich auf die für uns sehr wichtige Rückrunde vorzubereiten.

Am Mittwoch trafen wir uns um viertel nach 4 am Morgen in Gümligen. Anschliessend fuhren wir mit dem Car nach Genf und flogen nach Malaga. Am Vormittag sind wir im Hotel angekommen. Nach dem Mittagessen erfolgte schon die erste Trainingseinheit mit einem internen Spiel. Am Abend sind wir dann in die Stadt gegangen und haben das Champions League Spiel Real Madrid gegen PSG geschaut.

Das Frühstück war jeweils um 08:00 Uhr. Auf dem Programm standen zwei Trainingseinheiten. Wir konnten von diesen Trainings viel profitieren, da sie auch spezifische Übungen für defensive, wie auch für offensive Spieler beinhalteten.

Am Freitag war das Programm etwas lockerer, da wir am nächsten Tag Match hatten. Nach dem Frühstück hatten wir frei. Somit konnten wir uns gut für das Nachmittagstraining erholen. Im Training schauten wir vor allem taktische Elemente an. Nach dem Abendessen haben wir gemeinsam unsere Ziele und Werte für die Rückrunde festgelegt.

Das Spiel gegen die offizielle Mannschaft der Uni Marbella konnten wir mit 3:0 gewinnen. Sie hatten zwar einige Spieler, die individuell gut waren, als Mannschaft waren wir jedoch klar überlegen. Den Abschluss des Trainingslagers haben wir zusammen als Mannschaft in der Stadt gefeiert und haben den Abend noch ausklingen lassen. Am Sonntag flogen wir dann zurück nach Basel und fuhren mit dem Zug nach Bern.

Die Tage in Marbella haben unserer Mannschaft sehr gutgetan. Die Stimmung war super, die Teamchemie hat sich nochmals verbessert und jeder konnte von den idealen Bedingungen profitieren. Nun geht es nur noch eine Woche bis zum Meisterschaftsstart gegen den SV Meiringen. Wir sind bereit und wollen unser Ziel unbedingt erreichen!

*Julien Bühler/Marco Gilgen*