



Fussballclub Entfelden

Bericht der Junioren Ba Trainingslager vom 4. - 8. Februar 2019 auf Mallorca

Junioren Ba auf Mallorca / Wie Fussball-Profis trainieren

Wenn man sich ein Ziel setzt, eine Super-Rückrunde zu hinterlegen, dann sollen alle Massnahmen die im machbar-möglichen liegen, auch ausgeschöpft werden. Das war der Grundstein für die Idee, ein Trainingscamp vom 4. bis 8. Februar 2019 im Ausland unter besten Voraussetzungen abzulegen. Kondition, Technik aber vor allem Teamzusammenhalt und Freundschaft sind wohl die wichtigsten Elemente, woran man schnell Resultate sieht. Mallorca ist prädestiniert für solche Camps. Sonne das ganze Jahr durch, mit milden Temperaturen im Winter und schlichtweg DAS Mekka für viele Fussballmannschaften während den Sportferien, die gleiches vorhaben.

1. Tag

Erfreulich, dass mit 15 Ba Junioren (plus Trainer und zwei Betreuer) praktisch dreiviertel des Kaders mitmachen konnten. Komplett selbstfinanziert ging die Reise am Montagmorgen mit dem Zug Richtung Basel Euro Airport. Alle ein bisschen gespannt und kleinwenig nervös, was auf sie zukommen wird. Verständlich, es war immerhin für die meisten das allererste Trainingscamp in diesem Format. Der Flug, mit Ausnahme von ein paar leichten Turbulenzen während dem Landeanflug, verging im Nu. Dann hiess es Koffer packen und schnell in den Bus steigen, denn zwei Stunden später mussten unsere Jungs bereits auf dem Rasenplatz in Cala Millor (1 Stunde Busfahrt) stehen und gegen FC Baden (Coca-Cola Junior League) antreten. Das war für einige doch ein bisschen zu viel, aber die Freude ein Spiel zu absolvieren, überragte. Das Endresultat haben wir schnell vergessen. Wir fokussierten uns eher auf das Erkunden der Stadt am Abend. Die Enttäuschung war relativ gross, denn das einzige offene Lokal war der Burger King.

2. Tag

Der zweite Tag stand im Zeichen des harten Trainings. Laufen auf dem Sand am Strand, Fitnessstudio und Trainingseinheiten auf dem Fussballfeld, das sich übrigens in einem exzellenten Zustand befand. Mittagspause im Hotel und um 16.00 Uhr wieder Besammlung. Diesmal ging es Richtung Stadtmitte, wo sich ein kleiner Fussballkunstrasen befand. Nach ein paar Wärmeübungen ging es mit einem kleinen Vier gegen Vier-Turnier los. Wir mussten nur noch ein paar lokale Kinder und Väter überzeugen, den Platz zu verlassen. Aber sie verstanden uns, gaben den Platz frei und die Anzahl Zuschauer stieg von Minute zu Minute. Nach dem Spiel ging es ins Hallenbad (mit Jacuzzi). Der Abend war frei.

3. Tag

Der Tag startete im Fitnesscenter und später gingen wir auf den Rasenplatz zurück. Technik, Ballführung und Laufen waren angesagt, bevor wir 9 gegen 9 ein Fussballspiel ablegten. Das Training war so intensiv, dass die Nachmittagseinheit als Belohnung gestrichen wurde. Am Abend brachte uns ein Bus nach Palma zum Ballermann. Trotz deutschem und spanischem Cup-Abend schien die Party Meile wie eine Geisterzone. Zwei bis drei Lokale offen, alles andere zu und daher war es fast logisch, dass wir zu vernünftiger Zeit wieder zurück ins Hotel fuhren.

4. Tag

Das Fitnesscenter hat unsere Jungs irgendwie angemacht. So, dass sie am Morgen nochmals die Möglichkeiten kriegten ihre Muskeln am ganzen Körper zu trainieren. Nach dem Mittagessen ging es mit zwei gemieteten Kleinbusse Richtung Norden. Mit aufgedrehten Lautsprechern, deutschem Rap und einer laut singenden Mannschaft kamen wir bald auf einem atemberaubenden Aussichtspunkt und gefühlte 10 Grad kälter, in der Nähe von Port de Palença an. Definitiv nichts für Höhengeängstigte! Der nächste Halt war die weitaus bekannte und sehr schöne Kartbahn in Can Picafort. Für die meisten hiess es, Helm an, „start the engines“ und es gab kein Halten mehr. Der Kräfte und Adrenalin Verbrauch war so gross, dass wir ganz schnell einen KFC beim Nachbardorf aufsuchten und uns mit Poulet Fleisch übersättigten. Wir waren vom Ausflug dermassen überwältigt, dass auch dieser Abend alle im Hotel bleiben wollten (was für brave Jungs ☺). Vielleicht war die Nichteinführung einer Nachtruhe ein willkommenes Geschenk.

5. Tag

Und plötzlich war er da, der Freitag. Und es ging schon wieder zurück in die nasskalte Schweiz wo einige Eltern auf ihre Schützlinge warteten. Müde waren alle, so dass beim Berühren der Landepiste ein Spieler aus dem Schlaf gerissen wurde und vor Angst aufschrie „Oh mein Gott!“ und das ganze Flugzeug anfang zu lachen.

Lustig und angenehm war der ganze Aufenthalt, so dass der Trainer und die Betreuer sich auch ein bisschen Erholungszeit gönnten. Es war ein bilderbuchähnliches Fussballcamp, super Stimmung unter dem Team, wunderbares Wetter, coole Hotelanlage und Organisation mit ebenso perfekten Rasenverhältnissen. Zu guter Letzt, wir haben keine einzige Verletzung verzeichnen müssen. Also alles in allem ein Riesenerfolg welches für alle ein lange in Erinnerung bleibendes Erlebnis sein wird und gerne auch wiederholt werden kann. Nun liegt es an den Jungs zu beweisen, dass diese Vorbereitung die Basis gelegt hat für eine erfolgreiche Frühlingsmeisterschaft. Wir wünschen auf jeden Fall viel Erfolg!

Der Trainer Alban Ahmetaj

Die Betreuer Marco Montagnolo und Milit Gashi













