

Trainingslagerbericht 18-19.09.07 in Wien 23.

Teilnehmer(18.09.07): Robert Gravogl, Neudolt Katrin, Karin ...(Sparringpartner)
Trainingszeit: 10 – 13 Uhr.

Zuerst hat jeder für sich aufgewärmt, dann wurde eingespielt. Anschliessend haben wir zum Drive eine Übung gemacht.

Danach kamen lauf Übungen auf dem Feld.

Nach diesen Übungen spielte Katrin ein Einzel gegen Karin. Inzwischen hat Robert eine Übung auf dem Balanciertablett mit dem Medizinball gemacht.

Danach machten wir Schnelligkeitsübungen die mit Kraftübungen verbunden waren.

Zum Schluss haben nur noch Kraftübungen gemacht.

Es folgte die Mittagspause.

Die nächste Einheit war von 16 – 19 Uhr.

In dieser Einheit traute sich Robert immer mehr mitzuspielen bzw. mehr zu Bewegen.

Auch hier taten wir vermehrt Laufübungen. Wo wir alle relativ ruhig und fehlerfrei spielten.

Vor allem Robert spielte so gut wie noch nie! Diese Einheit hat uns allen total motiviert und begeistert.

Am ende spielten wir noch ein Mixed, wobei Katrin schon relativ müde war.

Teilnehmer(19.09.07): Robert (Anwesend, spielte nicht auf Grund von Muskelschmerzen),
Katrin

Trainingszeit: 10 – 13 Uhr

Katrin spielte hauptsächlich mit Dahriuz.

Zuerst wurde aufgewärmt und eingespielt. Danach wurden einige Einzelpartien gespielt, wo man gemerkt hat, dass sie ab und zu Konzentrationsschwächen hatte.

Nach diesen Spielen machten wir eine Laufübung die der Katrin sehr viel gebracht hat. Wo auch einiges verbessert wurde wo sie manchmal langsam ist.