

Trainingslager 2025 Frauenressort FC Baar

Trainingslager Tag 1

Am frühen Morgen startete die Reise in Baar Richtung Flughafen Zürich und nach einem 1,5-stündigen Flug landeten wir schliesslich in Barcelona. Vom Flughafen aus ging es direkt mit dem Bus weiter nach Lloret de Mar. Als wir das Hotel erreichten, war die Vorfreude spürbar – unser erster Stopp war der Platz. Somit wurden die öffentlichen Toiletten und die Lobby des Hotels kurzerhand zu Garderoben umfunktioniert. Nach dem ersten intensiven Training stand uns endlich etwas Freizeit bevor – die perfekte Gelegenheit, die Umgebung zu entdecken. Einige von uns stürzten sich ins Shopping-Abenteuer, während andere sich zu einem gemütlichen, geselligen Spiel zusammenfanden.



Am Abend trafen wir uns zum ersten gemeinsamen Abendessen im Hotel und der Rest des Abends liessen wir gemütlich ausklingen. Die Vorfreude auf die kommenden Tage wächst – voller Herausforderungen und unvergesslicher Momente, die das Lager für uns bereithält.

Trainingslager Tag 2

Der Tag begann mit dem „Wake Up Programm“ von Shani, das uns schon früh auf Trab brachte. In den intensiven 20 Minuten dehnten wir uns und forderten auch unsere Konzentration bei verschiedenen Spielen heraus. Danach war es Zeit für ein stärkendes Frühstück.



Frisch gestärkt ging es anschliessend direkt auf den Rasen gegenüber des Hotels, wo das nächste Training wartete. Für die Torhüterinnen stand auch das erste Goalietraining auf dem Programm.

Vor dem Mittagessen nutzten viele die Gelegenheit, den nahegelegenen Strand zu erkunden, die Sonne zu geniessen oder die neu entdeckte «Skyjo» Sucht zu befriedigen.

Gut erholt starteten wir um 14:45 Uhr in die nächste Trainingseinheit für das F1, das sich ganz dem Ballhandling und der Stabilisation widmete. Im Anschluss stand der mit Spannung erwartete Match des F2-Teams auf dem Plan gegen ein lokales U19 Team. Sie dominierten das Spiel mit einer beeindruckenden Leistung und sicherten sich einen klaren 9:1-Sieg.

Der Abend klang entspannt und gesellig aus: Wir trafen uns zu einem unterhaltsamen Spieleabend, bei dem ein Kahoot-Quiz rund um den Frauenfussball für viel Spass und spannende Diskussionen sorgte.



Trainingslager Tag 3



Der Tag der Liebe begann mit einem spannenden Input von Shani zum Thema „Mindset, Dopamin & Hormone“. Neben wertvollen Tipps und Tricks konnten wir die neuen Erkenntnisse gleich in praktischen Übungen umsetzen und so das Gelernte direkt in die Tat umsetzen.

Nach dem Frühstück ging es direkt in die nächste Trainingssession, in der wir intensiv an unserer Technik, Taktik und weiteren fussballerischen Aspekten arbeiteten. Kaum war diese Einheit beendet, stand auch schon das Mittagessen auf dem Plan.

Gut genährt und gestärkt nutzten viele die Gelegenheit, sich in der Sonne zu entspannen und neue Energie für das bevorstehende Athletiktraining zu tanken. Unter Shanis Leitung ging es dort ordentlich zur Sache – mit Intervallen, Sprints und anspruchsvollen Kraftübungen.

Nach der schweisstreibenden Einheit gönnten wir uns ein lockeres Auslaufen, das mit einem erfrischenden „Eisbad“ im Pool endete – genau das Richtige, um die beanspruchten Muskeln zu entspannen.

Der Abend brachte eine neue Herausforderung: Das Bierpong-Turnier. Der Ehrgeiz war gross, und es wurde ein aufregendes Turnier, das für die einen in der Karaokebar mit ausgelassener Stimmung und viel Spass ausklang.



Trainingslager Tag 4



Nach dem Frühstück stand ein aufregendes Padel-Turnier auf dem Plan. Mit viel Leidenschaft und Einsatz ging es zur Sache – jeder hatte die Gelegenheit, sein Können zu zeigen und sich mit den anderen zu messen. Valentina und Roger konnten ein spannendes Finalspiel gegen Gina und Danae für sich entscheiden und gingen als Sieger vom Platz. Nach den intensiven Spielen ging es zum Duschen und Umziehen, um sich auf die Fahrt nach Barcelona vorzubereiten.

Kaum in der pulsierenden Metropole angekommen, machten sich alle auf die Stadt zu entdecken. Einige stürzten sich ins Shoppingvergnügen, während andere die lebendige Atmosphäre genossen und einfach die Eindrücke Barcelonas auf sich wirken liessen.

Am Abend versammelte sich die ganze Gruppe in einem altbekannten Restaurant und genossen leckere Tapas. Damit war der Abend aber noch lange nicht vorbei. Einige liessen sich von der nächtlichen Energie Barcelonas anstecken und zogen los, um die Stadt weiter zu erleben – sei es in einem angesagten Club, einer gemütlichen Bar oder bei einer entspannten Runde in einem der beliebten Viertel.



Trainingslager Tag 5

Am Sonntagmorgen trafen sich die ersten etwas früher und die anderen später zum Frühstück, bevor der letzte Tag in Barcelona so richtig begann. Jeder hatte die Freiheit, die verbleibenden Stunden in der Stadt nach eigenen Vorstellungen zu gestalten – ob beim entspannten Bummeln durch die Strassen oder bei der Entdeckung neuer Ecken Barcelonas.

Der letzte Treffpunkt war dann wieder im Hotel, wo es Zeit war, die Koffer zu packen und die Rückreise zum Flughafen anzutreten. Der Flug verlief problemlos und war sogar 20 Minuten schneller als geplant – eine perfekte Abrundung des intensiven und ereignisreichen Trainingslagers.

Ein riesiges Dankeschön geht an die Organisatoren und all jene, die mit ihrer finanziellen Unterstützung dazu beigetragen haben! Auf eine erfolgreiche Saison und Hopp Baar!

