

## Trainingslager FCS Damen – Centro Sportivo Tenero, 24.03. – 27.03.2016

Tag 1 – Donnerstag, 24. März 2016



Dieses Jahr startete das Trainingslager rund um Coach Kunz und seine Equipe, dazu zählten in diesem Jahr auch fünf FCS-Juniorinnen, bereits von Mittwoch auf Donnerstag, um genau drei Uhr nachts. Da neben den fussballerischen Einheiten auch Ostern auf dem diesjährigen Programm stand, fürchteten Chef-Trainer und Assistenz-/Goalie-Trainer die

Blechlawine vor dem Gotthard. So früh aufzustehen, schien nicht jederfraus Sache zu sein, wie Jess demonstrierte. Sie musste wegen Verschlafens direkt von zu Hause abgeholt werden. Man munkelt, dass sie dies absichtlich gemacht hat, um wertvolle Minuten des Schönheitsschlafs rausschlagen zu können, die Betroffene wollte sich jedoch bisher nicht zu den Beschuldigungen äussern. Nachdem dann auch Jess verladen war, konnte die Reise ins Tessin beginnen. Der befürchtete Osterstau traf zum Glück nicht ein und so war die Truppe bereits zu früher Morgenstunde (ca. 7.15h!!!) vor Ort.

Nun war Spontanität gefragt, denn der Zimmerbezug konnte erst gegen Mittag erfolgen! Was tun mit dem angebrochenen Tag? Glücklicherweise spielte das Wetter mit, bei herrlich milden Temperaturen und jeder Menge Sonnenschein genoss das Team das gemeinsame „Eiertütschen“ auf dem Campo. Die wunderschön dekorierten Eier hatte Nina am Tag zuvor mit viel Liebe für ihre Mannschaft vorbereitet und zusammen mit einer leckeren Speckzöpfe mitgebracht. Trainer Urs Kunz spendete zum bereits ausgewogenen Buffet noch seine legendären Orangen. Nach der kleinen Zwischenverpflegung und einigen Stunden Sonnenbaden durfte dann die Kantine in Beschlag genommen werden. Mit Roastbeef und Gemüse ging es kulinarisch weiter. Danach hiess es Zimmerbezug. Jedes Zimmer erhielt einen eigenen Badge (System wie im Hotel), zum Leid einer bestimmten Zimmergenossenschaft, die bereits vergangenen Sommer in den gemeinsamen Mallorca-Ferien schlechte Erfahrungen mit geschlossenen Türen gemacht hatte und dadurch bereits das Schlimmste befürchtete... So ging es auch nicht lange, bis die ersten Wetten abgeschlossen wurden, welches Zimmer sich als erstes aussperren würde. Favorit war natürlich die besagte Mallorca-Clique und man sollte Recht behalten...

Am Nachmittag stand dann die erste sportliche Einheit auf dem ‚kunzschen‘ Trainingsplan. Bei sonnigen 17 Grad traten den FCS-Spielerinnen bereits nach kurzer Zeit die ersten

Schweissperlen auf die Stirn. Goalie-Trainer Remo brachte mit freundlicher Unterstützung von Fitness-Guru Tina seine Torhüterinnen ebenfalls ins Schwitzen. Während rund zwei Stunden feilten die FCS Damen an ihrem fussballerischen Können. Danach ging's unter die Dusche und danach gleich weiter zum Dinner. Gut gesättigt, verinnerlichte sich die Equipe dann den obligaten Theorieteil, referiert durch Urs Kunz. Dabei wurden neben der Aufstellung auch zwei, drei wichtige Grundsatzentscheidungen gefällt, u.a. folgte eine beinahe brisante Diskussion über die Vor- und Nachteile des bestehenden Tenue-Waschsystems mit dem Beschluss, dass alles bleibt wie gehabt. Kurz darauf folgte der gemütliche Teil des Abends. Bei einem Glas Wein, einem Panaché oder einem Latte Macchiato wurde in der Bar Gottardo auf einen gelungenen ersten Lagertag angestossen. Mit dem Dazustossen von Meli und Misch zu später Abendstunde war die Truppe dann auch komplett. Und nein, diese beiden gingen in der nächtlichen Anreise nicht vergessen, sondern hatten tagsüber andere Verpflichtungen und waren daher gezwungen, nachzureisen.

### *Tag 2 – Freitag, 25. März 2016*

Der zweite Tag startete mit dem traditionellen Finnenbahn-Morgenjogging („Drei Runden seggle!“). Frisch und munter ging's dann sogleich weiter in Richtung Frühstücksbuffet. Um 8.50 Uhr ging es für die Damen ab zum Mobilisationstraining bei Tina. Wer hier jetzt an Altersturnen oder Ähnliches denkt, hat weit gefehlt. Tinas morgendliche Einheit hatte es wie immer in sich, ein jeder fussballerische Bewegungsapparat konnte davon profitieren. Mobilisiert konnte dann die zweistündige Trainingseinheit in Angriff genommen werden. Das Penaltyschiessen, welches Urs Kunz neu nach jedem Training eingeführt hatte, wurde auch im Trainingslager fortgeführt und bildete zugleich den Trainingsabschluss.

Da nur wenig Zeit blieb bis zum Mittagessen, rannten allesamt eilig unter die Dusche. Es erstaunt kaum, dass dabei passierte, was passieren musste. Die besagte Mallorca-Truppe schaffte es tatsächlich bereits am zweiten Tag, sich aus dem Zimmer auszusperren. Anders als im Sommer hatten aber allesamt ein Handtuch zur Hand, um sich bedecken zu können. Glücklicherweise stand die Balkontüre noch offen, so dass sich Juniorin Melissa zwischen den Balkonabtrennungen hindurchquetschen und den Ausgesperrten den Zutritt zum Zimmer wieder ermöglichen konnte. Vielen Dank, Melissa!



Nach diesem Malheur und dem reichhaltigen Mittagessen durften die FCS Damen eine längere Pause geniessen. Welche einige von ihnen dazu nutzen, um die U18-Spieler des FC Cefisa (aus

Brasilien angereist!) mit Schoggi-Eiern zu versorgen und dabei einen lukrativen Tausch auszuhandeln. Je ein Schokoladenei gegen ein Cefisa-Trainingsshirt, eine Cefisa-Sportkappe, eine Cefisa-Trainingshose usw. Fabienne, Sändle und Nina staubten dabei am meisten ab. So dass die drei ein Merchandising-Shop hätten eröffnen können. Nach dem Geschäftlichen folgte dann der Theorieteil zur anstehenden Partie gegen den FC Ascona. Nach gut 20 Minuten hatte Coach Kunz gesagt, was zu sagen war. Um Punkt 17 Uhr reiste die Truppe ins benachbarte Ascona. Nach einer kurzen Irrfahrt hatten die Trainer die Orientierung wieder gefunden und den richtigen Parkplatz besetzt. Ein kurzer Fussmarsch zum Stadion liess Zeit, um sich auf den bevorstehenden Match einzustimmen.



Die Partie wurde aufgezeichnet, um eine spätere Spielanalyse durchführen zu können. Meli übernahm die filmische Regie. Um 18.30 Uhr ertönte der Anpfiff. Die Truppe um Coach Kunz hatte das Spielgeschehen schnell im Griff. Die robusten Tessinerinnen hielten dennoch gekonnt dagegen und liessen den Angereisten nur wenig Raum zum Spielen. Ein herrliches Tor, wunderschön herausgespielt von Flügelflitzerin Sändle, ermöglichte der gut mitgelaufenen Stürmerin Jasi den Abschluss.

Sie schmetterte das Leder voll ins Netz der Gegnerinnen. Mit einem Freudenhupf feierte Jasi ihren Erfolg und wurde dabei frenetisch von ihren Mitspielerinnen unterstützt. Immer wieder erspielten sich die FCS Damen gute Chancen. Mit herrlichen Spielzügen gelangten sie häufig vors Tessiner-Tor. Das 0:1 brachten die Schöpfnerinnen sicher in die zweite Halbzeit. Auch in den zweiten 45 Minuten hatten die Gäste das Zepter in der Hand. Die zuvor stattgefundenen Trainingseinheiten schienen der Mannschaft von Urs Kunz sichtlich gut getan zu haben, alle Spielerinnen zeigten Willen und Biss. Die Spielfreude war deutlich spürbar. Das zweite und dritte Tor waren in ihrer Entstehung und ihrem Abschluss identisch. Wieder war es Sändle, die mit dem Ball am Fuss genau wusste, was anzufangen und das Runde gekonnt zu Stürmerin Celä brachte, welche abdrückte und den Ball in den Maschen der Tessinerinnen zappeln liess.





Mit einem mehr als zufriedenstellenden 0:3 verabschiedeten sich die Schöpfnerinnen und machten sich gleich im Anschluss auf zur Pizzeria „La Tegola“. Urs spendierte seiner Equipe zum gewonnenen Spiel und seinem letzten Trainingslager eine Pizza nach Wahl – Merci, Urs!!! Die Pizzeria hatte Urs Kunz nach dem Kriterium *Aussicht* ausgesucht, weshalb er den „fast Seeblick“ (*wenn da nicht ein Betonklotz davor stünde...*) betonte.

Diejenigen, die den Mund noch nicht voll hatten (...), entschieden sich noch für etwas Nightlife im pulsierenden Ascona (YOLO). So warf sie Urs Kunz bei der nächsten Möglichkeit aus dem Bus. Gemeinsam schlenderten die Partypeople in die nächste Disco. Navi Vreni zeigte einen Fussmarsch von 20 Minuten an. Der Spaziergang hatte sich aber gelohnt. Der Pix Club öffnete die Tore und die Partyhasen profitierten vom freien Eintritt. Keine zehn Minuten im Club lud Züri-Schnurre Dominik die Schöpfnerinnen in die Lounge zum gemütlichen Verweilen ein. Kurz darauf liessen sich die Damen vom House-Sound animieren und schwofen über die Tanzfläche.

### *Tag 3 – Samstag, 26. März 2016*

Der Samstag startete gleich wie der Vortag. Morgenjogging, Frühstück, Mobilisieren und Training. Nach dem Sieg des Vortages hatten sich die FCS Damen das anstehende Wellnessprogramm vom Nachmittag redlich verdient. Gemeinsam ging es nach dem Mittagessen ab nach Tamaro ins Splash & Spa. Wer Action brauchte, stürzte sich wagemutig auf den Wasserrutschbahnen in die Tiefe. Andere begaben sich schnurstracks zu den Liegen auf dem Sonnendeck des Wasserparks, um die Frühlingssonne und den ersten Sonnenbrand in Empfang zu nehmen. So verging ein abwechslungsreicher Nachmittag wie im Flug. Kurze Hektik machte sich breit, als man sich startklar für die Abfahrt im Eingangsbereich versammelte und von Goalie-Trainer Remo jede Spur fehlte. Da fiel allen auf, dass Remo eigentlich seit Beginn an nicht mehr gesichtet wurde. Augenzeugen berichteten, dass sie ihn schlafend in einer Ecke des Wasserparks gesehen hätten. Um sicher zu gehen, dass Remo nicht das gleiche Malheur wie Jess am Anreisetag widerfahren würde, wurde Mösu als Suchtrupp losgeschickt. Kurz darauf war der kurzfristig Verschwundene wieder zur Stelle. Sorgen unbegründet, er hatte einfach am längsten, um sich frisch zu machen.



Wieder zurück im Centro konnte bereits das Abendessen in Angriff genommen werden. Den Abend liessen die FCS Damen bei einem ergreifenden Film ausklingen. Tina nutzte die Kinozeit, um Verspannte zu entspannen und knetete sich die Finger wund. Danke für die tolle Massage, Tina! Der Schlummertrunk wurde in der Bar Gottardo eingenommen.

*Tag 4 – Sonntag, 27. März 2016*

Zeitumstellung! Diesmal schafften es alle pünktlich aus den Federn trotz einer Stunde weniger Schlaf. Nach kurzen Aufräum- und Packarbeiten konnten die Zimmer abgegeben werden. Nach dem Frühstück liess man das Training zu Gunsten einer verkürzten Partie gegen die Damen des FC Muttenz sausen. Da die Muttenzerinnen keine Torhüterin hatten, liess Coach Kunz eine seiner aus. Butschi war aber auch keine grosse Hilfe für die Baslerinnen, sie wurden klar mit 5:0 von den Seeländerinnen gebodigt. Der Chef-Trainer nutzte diesen Match, um alle seine Spielerinnen inklusive Juniorinnen zum Einsatz zu bringen. Mit diesem Sieg verabschiedeten sich die Schöpfnerinnen aus dem Tessin und traten nach dem Mittag die Heimreise an.



Ein gelungenes Lager mit viel Spass und Schweiss... Die FCS Damen danken den Donatoren herzlich für ihre Unterstützung. Ein grosser Dank geht auch an die beiden Trainer, Urs und Remo, welche die Mannschaft sicher ins Tessin und wieder zurück chauffierten und ein tolles, abwechslungsreiches Lagerprogramm gestalteten. Merci, Tina, für die gute Betreuung und sportlichen Highlights! Auf eine erfolgreiche und verletzungsfreie Rückrunde!

*#Butschi*