



DAMEN 2

[STARTSEITE](#) / [DAMEN](#) / [DAMEN](#)[SPIELPLAN - TABELLE
SPIELE](#)[D2 / D3 / D5
NEWS](#)[ANSPRECHPARTNER - TRAININGSZEITEN
KONTAKT](#)

hinten: Marusha Klug, Juliane Dold, Antonia Pankner, Julia Veeck, Marla Wolf-Mühlbauer

Mitte: Trainerin Lara Leuckefeld, Michelle Chwalek-Veeck, Julia Stauder, Henriette Mann, Marie Thierfelder, Leonie Mainka,

vorn: Jana Vogt, Jana Hägele, Lisa Conradi, Jasmin Wenselowski, Anne Thierfelder, Greta Spieß

es fehlen: Maite Engelmann, Cindy Freischlader, Pauline Hartfelder, Gina Kohlmann, Sarah Schultheiß, Tanja Secker, Trainerin Nicole Strehl

Am 23.06. stand, nach einer sehr kurzen Pause aufgrund der zwei Aufstiegsspiele, die erste Trainingseinheit an. Diese fand auf dem Sportplatz statt. Wir freuten uns bei 35 Grad auf eine „lockere“ Laufeinheit, bestehend aus einer Laufpyramide mit Kraftübungen. Danach fand eine Besprechung bei einem kühlen Getränk statt.

Die weiteren Wochen verliefen sehr intensiv. Es wurden viele Abwehr- und Angriffsformationen trainiert. Ziel war es, die Neuzugänge und auch die Jugendspielerinnen zu integrieren und die Abläufe zu festigen. Auch das Zusammenspiel, insbesondere im Positionsangriff, musste trainiert werden. Der Spaß durfte natürlich auch nicht fehlen. So nahmen wir beim diesjährigen Beachturnier teil und konnten uns hier sogar den ersten Platz sichern. Wir absolvierten viele Trainingswochenenden und auch Trainingsspiele, gegen den Ligakonkurrenten HSG Hunsrück, die Oberligamannschaften aus Kriftel und Eddersheim. Alle Spiele konnten wir für uns entscheiden. Die Spiele zeigten viele positive Fortschritte, aber auch Baustellen, die wir im Laufe der Vorbereitung noch verbessern müssen. Ende Juli stand für uns noch einmal eine aktive Pause auf dem Plan, wir haben von Lara einen Lauf- und Kraftplan erhalten, den wir erledigen mussten.

Nach der aktiven Pause wurde wieder fleißig in der Halle sowie auf dem Sportplatz trainiert, um richtig fit in die Saison starten zu können. Natürlich wurde in der Vorbereitung nicht nur trainiert, es standen auch etliche Teambuildingmaßnahmen an. Ein gemütliches Beisammensein bei Leo, ein gemeinsames Grillen bei Ju und Chwali im Garten und und und...

In der letzten Vorbereitungswoche steht noch ein letztes Testspiel in Weiterstadt an und dann heißt es nochmal im Training Zähne zusammenbeißen, alles geben, damit wir unser erstes Spiel am 11.09.2022 hoffentlich für uns entscheiden können. Wir würden uns freuen, wenn Ihr uns in der kommenden Saison lautstark unterstützt und hoffen, mit Euch den ein oder anderen Sieg zu feiern.

Eure Damen 2

