



Fussballclub Entfelden

Bericht Frauenteam 1
Trainingsweekend vom 8. - 10. März 2024

Trainingswochenende der Frauen 1

Das Frauenteam 1 hatte vom 8. bis 10. März 2024 ihr alljährliches Trainingsweekend. Dieses findet jeweils zuhause auf dem Kunstrasen statt.

Am Freitag starteten wir mit einer intensiveren Trainingseinheit ins Wochenende. Danach gings ab ins Restaurant Post in Unterefelden.

Am Samstagmorgen starteten wir mit Kafi und Gipfeli bevor es wieder auf den Platz ging. Im Fokus standen Abschlüsse und ein lockeres Mätschli.

Vor dem Mittagessen gab es einen interessanten und spannenden Vortrag von Daniel Krenn, optimental.ch. Er zeigte uns auf wie wichtig das Mentale im Fussball ist. Der Vortrag war sehr spannend und wir konnten viel profitieren. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank, Dani!

Nach den feinen Pasta's von Romy ging es dann am Nachmittag mehr ins Taktische. Nach dem Training fand noch eine Sitzung statt, danach ging es nach Oftringen ins youcinema. Dort wurde zuerst in der Sportsbar ein Apéro genommen und Ping-Pong gespielt. Anschliessend ging es zu Hans im Glück, wo es feine Burger gab (natürlich Sportler gerecht...)

Am Sonntagmorgen kamen alle Spielerinnen mit schweren Beinen ins Training. Nach Kafi und Gipfeli war ein leichtes Footing (gelernt am Samstag und hat nichts mit Essen zu tun) angesagt. Nach dem Fussballtennis zum Auflockern, standen noch Abschlüsse und Pässe auf dem Programm.

Dann gings zum Mittagessen (keine Burger) und zur Matchvorbereitung. Trotz schweren Beinen gewannen wir das Spiel gegen die Frauen aus Gelterkinden mit 3:2.

An dieser Stelle ein Dank an Romy (FCE-Restaurant) für das Essen, an Dani Krenn für seinen spannenden Vortrag sowie an das Team welches super mitgemacht hat. Es war ein tolles, lehrreiches und lustiges Wochenende. Nun sind wir bereit für die Rückrunde.

In diesem Sinne Woop Woop und ein herzhaftes Siuuu... (Insider).

Die Trainer Mätthu und Fabi





