

# ERSTES FI9-FÖRDERTRAINING - BERN

14. Februar 2021, Sportplatz Allmend, Bern

Bei eisigen Temperaturen durften wir unser erstes FI9-Fördertraining im neuen Jahr starten. Es nahmen 20 Feldspielerinnen und 3 Torhüterinnen teil. Nach der Begrüssung, Materialabgabe und einigen Informationen durch den Staff ging es direkt mit dem Aufwärmen los. Das Thema vom ersten der neun Fördertrainings war das «Passen». Somit integrierten wir den Pass auch schon beim Warm Up. Zusätzlich wurden einige Mobilisations- und Stabilisationsübungen eingebaut, um am Ende einige Reize in der Explosivität zu setzen.

Beim Hauptteil ging es darum, das Passen zu Üben. Dies taten die FI9-Girls in 2er Gruppen in einer Passform. Wir setzen den Fokus auf das Standbein, Fuss fixieren, den Ball in der Mitte treffen und den Blick aufrecht zu halten. Dank des grandiosen Staffes welcher aus ehemaligen und aktiven AXA Women's Super League Spielerinnen besteht, konnten die Mädchen schon während der Übung die ersten Fortschritte erzielen.

Zum Abschluss gab es ein kleines Mätchli bei welchem die gesetzten Ziele schon super umgesetzt wurden. Man sah den Mädchen die Freude ins Gesicht geschrieben und alle hatten inklusive des Staff ein Lächeln im Gesicht trotz der eisigen Temperaturen.

