



# Newsletter St.Gallen-Flims-Thun

November 2023

Der November begann mit einem tollen Teamevent. Am Freitagabend trafen wir uns vor dem Hallenstation in Zürich. Dort fand der bekannte Super 10Kampf statt. An unseren Plätzen angekommen, erhielten wir Fanartikel, um die Athleten anzufeuern. Vor allem feuerten wir Team Blau an, denn wir sassen im Blauen Sektor. Nach dem gelungenen Start ins Trainingswochenende, ging es für uns weiter nach Flims, wo wir am Samstag mit dem Juniorenteam und den Clubmitgliedern aus Flims Trainings durchführten. Wir gaben ihnen in verschiedenen Bereichen Inputs. Sie konnten zum Beispiel; von unserem Technikmaterial, dem Laserstrahl, profitieren oder durchs Spielen, die Kommunikation verbessern. Zum Abschluss assen wir zusammen einen Flammkuchen in der Sportsbar. Am Sonntag trainierten wir selbst. Für unsere zwei BackEnd Spielerinnen stand im Vordergrund, schnelle Take-Outs präzise zu spielen. Das FrontEnd legten den Fokus auf Softshots und Gefühlssteine. Nach guten Trainingseinheiten machten sich, am Sonntagnachmittag, alle auf den Nachhauseweg.

Nur eine Woche später folgte ein weiteres Trainingswochenende, dieses Mal in St.Gallen. Auch waren wir nicht alleine, denn wir luden das deutsche Team Messenzehl ein, um Trainingsspiele zu spielen. Am Morgen trainierte jedes Team für sich. Wir knüpften unsere Trainingsthemen am letzten Wochenende an. Nach dem gemeinsamen Mittagessen spielten wir jeweils gegeneinander. Am Samstag führten wir Simulation Ends durch und am Sonntag spielten wir ein vollständiges 8-End Spiel, mit Thinking-Time.



Das letzte Novemberwochenende verbrachten wir in der Thunerhalle und schlossen somit einen Monat ab, in dem wir in all unseren Heimhallen gespielt haben. Anders als bei den vorherigen Trainingswochenenden stand diesmal «Game Time» auf dem Programm. Unser erstes Spiel gegen die Koreanerinnen, am Donnerstagabend, endete mit einer klaren Niederlage. Nach dem Spiel kehrten wir bei Jana ein, um gemeinsam zu Abend zu essen. Im zweiten Spiel gegen Team Bomas, aus den Niederlanden, starteten wir sehr stark und konnten das Spiel deutlich für uns entscheiden. Die Zeit bis zum nächsten Spiel nutzen wir, um in der Thuner Innenstadt ein wenig zu Shoppen. Im nächsten Spiel, gegen Team Zoe Schwaller aus der Schweiz, kämpften wir bis zum Schluss. Mit einer knappen Niederlage war uns bewusst, dass wir am Samstag beide Gruppenspiele gewinnen müssen, um ins Viertelfinale einzuziehen. Im Spiel gegen die Tschechinnen konnten wir leider nicht unser ganzes Potenzial zeigen und verloren am Schluss knapp. Somit qualifizierten wir uns nicht fürs Viertelfinale. Dennoch hatten wir noch ein Spiel vor uns. Dank der grossartigen Unterstützung und den hilfreichen Ratschlägen, von Nationaltrainerin Manuela Netzer und unserer Coachin Brigitte, steigerte sich unser Spiel. Das EJCT in Thun beendeten wir mit einem Unentschieden gegen Team Messenzehl. Obwohl es in Bezug auf die Resultate nicht das ersehnte Wochenende war, nehmen wir viele wertvolle und wichtige Erfahrungen aus den Spielen mit.

Bereits Anfang Dezember stand ein weiteres EJCT im Ausland an. (Genauere Infos folgen im nächsten Newsletter). Später im Monat folgt der erste Teil der A-Liga, und nach Weihnachten machen wir uns auf den langen weiten Weg nach Kanada.

Wir wünschen euch eine wunderschöne Adventszeit, Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr:)

