

# Gut vorbereitet in die Liga

21.09.2015 17:00 von Johannes Oswald

Während sich viele Teams der Zweiten Liga auf den Weg zum ersten Spiel gemacht haben, ging es für das Grafinger Bundesligateam nach Österreich. In Mittersill wurde trainiert, am Team gearbeitet und gemeinsame Ziele entwickelt. Mit dabei war Mentalcoach Annette Reiners, welche auch den Roten Raben Vilsbiburg und der Luxemburgischen Nationalmannschaft beisteht. Danke für den wertvollen Input! Somit stand neben Teambuildingmaßnahmen und Balltraining auch Theorie auf dem Programm. Gemeinsam wurden Ziele und Vorgaben erarbeitet. Somit hat das Team feste Regeln für das Verhalten im Training, für den öffentlichen Auftritt, die Gesundheit und die Konfliktlösung diskutiert und festgelegt. Neben einem Filmabend, mussten mehrere Teamaufgaben erfüllt werden. In Teams ging es durch den Niederseilgarten und um die Eierwurfolympiade. Gemeinsam musste man die Wand bewältigen und die Balance auf der Wippe halten. Am Samstagvormittag gab es einen Theorieteil von Annette Reiners, welcher am Nachmittag in der Halle geübt wurde. Dabei spielen die mentale Einstellung und Steuerung des Körpers im Vordergrund. Samstagabend ging es Live-Ticker-lesend nach Hause, um am Sonntag ein Turnier in Freising zu spielen. Dabei ging es gegen den Drittligisten und Gastgeber SC Freising und den Lokalrivalen ASV Dachau. Man nutzte die Spiele für Trainingszwecke und freut sich auf das erste Pflichtspiel. Am Samstag den 26.09. geht es nach Freiburg. Dann heißt es endlich wieder: FIGHTING BAYRISCH in der Zweiten Bundesliga!

