

# Schwitzen, um für eine lange Saison fit zu sein

Am 3. Oktober startet der **VBC Biel** in die neue Saison. 15 Spielerinnen erschienen gestern zum ersten Training in der schwülwarmen Gymhalle.

**BEAT FREIHOFFER**

Es ist heiss am Bieler Strandboden – und erst recht in der Gymhalle. Trotz hochsommerlicher Temperaturen haben sich 15 Spielerinnen aus der NLA- und der 1.-Liga-Equipe des VBC Biel bereit gemacht, um das erste Training der Saison zu absolvieren. Mehrere der jungen Frauen werden zwischen Oktober und März in beiden Ligen eingesetzt werden. Deshalb erklärt Trainer Michel Bolle gleich zu Beginn, «dass es mir wichtig ist, dass wir dieses erste Training gemeinsam machen». Nach einer kurzen Begrüssung geht es los mit dem Aufwärmen.

«Die ersten beiden Trainingswochen sind hinsichtlich der Verletzungsgefahr besonders heikel», sagt Bolle, der seine Spielerinnen ab sofort bis zu fünfmal in der Woche in die Halle aufbietet. Um zu verhindern, dass sie nun von null auf hundert durchstarten müssen, erstellte er jedem Teammitglied einen Aufbauplan, der Kraft- und Sprungkrafttrainings umfasst. «Heute trainieren wir nur locker», sagt er, während er seine Spielerinnen beobachtet. Am nächsten Montag steht ein Konditionstest auf dem Programm. Spätestens dann kommt in Erklärungsnotstand, wer sich ungenügend vorbereitet hat.

## Ballgefühl erlangen

20 Minuten nach Trainingsbeginn fliegen die ersten Bälle durch die Halle. «Heute machen wir kaum Sprünge, dafür viele Übungen mit Bällen, damit sie das Ballgefühl rasch wieder erlangen», erklärt der Trainer, der vor seiner zweiten Saison mit dem Klub steht. Immer wieder wünschen sich die Frauen den Schweiß von der Stirn und freuen sich über jede Trinkpause.



**Trainingsauftakt bei sommerlichen Temperaturen:** Trainer Michel Bolle begrüßt die Spielerinnen der NLA- und der 1.-Liga-Mannschaft zum ersten Hallentraining der Saison 2009/2010.

Bild: René Villars

## Sarina Schafflützel im Pech

bfn. Sarina Schafflützel war beim gestrigen Trainingsauftakt nur als Zuschauerin dabei. Die aufschlagstarke Angreiferin hat sich vor zehn Tagen beim Beachvolleyballspielen den linken Fuss übertreten und sich dabei zwei Bänder angerissen. Sie wird erst ab dem 9. September wieder in der Halle trainieren.

Besonders ärgerlich ist für die 17-jährige Münchenbuchseerin der Zeitpunkt der Verletzung. Zwei Tage nach dem Unfall wäre sie an die U19-WM in die Türkei gereist, für die sie sich mit ihrer Beach-Partnerin Anouk Vergé-



**Verletzt:** Sarina Schafflützel.

Bild: og/a

Dépré qualifiziert hatte. «Im Herzen schmerzt es mich noch immer, dass es mit der WM nicht geklappt hat», sagt Schafflützel, die sich damit tröstet, «dass es mich schlimmer hätte erwischen können».

Trotz ihres Verletzungspechs blickt Sarina Schafflützel der Hallensaison zuversichtlich entgegen. Am renommierten Acht-Nationen-Turnier in Schweden, an dem sie vor einem Monat mit der Juniorinnen-Nati den bemerkenswerten 3. Platz erreichte, war sie eine der besten Spielerinnen des Turniers.

Von den letztjährigen NLA-Stammsspielerinnen sind nur vier dabei. Alle ändern (ausser die an Rückenschmerzen leidende Laura Unternährer) stossen bis Mitte September zum Team. Prominenteste Abwesende ist Jamie Baumstark, die neue Passeuse aus den USA und einzige Ausländerin im Team. Sie wird nächste Woche in ihrer neuen Heimat eintreffen, doch schon jetzt ist Bolle mit der Schlüsselspielerin täglich per E-Mail in Kontakt. Baumstark ist neben der Allrounderin Anna Rau vom VBC Münchenbuchsee der einzige Zuzug von ausserhalb des Klubs. Von ihr wird es abhängen, ob der VBC Biel erneut einen Platz im vorderen Mittelfeld der Zehnerliga er-

## Der NLA-Spielplan

Samstag, 3. Oktober:	Bellinzona (h)
Samstag, 10. Oktober:	Aesch-Pfeffingen (a)
Sonntag, 11. Oktober:	Neuenburg (h)
Samstag, 17. Oktober:	Voléro Zürich (a)
Samstag, 24. Oktober:	Cheseaux (h)
Sonntag, 25. Oktober:	Düdingen (a)
Sonntag, 1. November:	Köniz (a)
Samstag, 7. November:	Kanti Schaffhausen (h)
Samstag, 14. November:	Toggenburg (a)
Samstag, 21. November:	Bellinzona (a)
Samstag, 28. November:	Aesch-Pfeffingen (h)
Samstag, 5. Dezember:	Neuenburg (a)
Samstag, 12. Dezember:	Voléro Zürich (h)
Samstag, 19. Dezember:	Cheseaux (a)
Samstag, 9. Januar:	Düdingen (h)
Samstag, 16. Januar:	Köniz (h)
Samstag, 23. Januar:	Kanti Schaffhausen (a)
Samstag, 30. Januar:	Toggenburg (h) (bfn)

reicht (Vorjahr Platz 5, nach den Playoffs Platz 7).

## «Riesenherausforderung»

Erstmals seit dem Aufstieg 2001 wird der VBC Biel mit nur einer Ausländerin in die Saison starten. «Das ist für unser Team eine Riesenherausforderung und für jede Spielerin eine Riesenchance», sagt Michel Bolle, der nebst Trainer auch TK-Chef des Klubs ist. Wobei er anfügt: «Falls es die Tabellenlage erfordert, können wir später immer noch eine Ausländerin engagieren.»

Das erste Saisonspiel bestreitet das Bieler NLA-Team am 3. Oktober zuhause gegen Aufsteiger Bellinzona. Bis dann heisst es: schwitzen, schwitzen, schwitzen.