

Tischtennis-Trainingslager 2014 beim TV Weilbach



Ein vielfältiges Programm wartete auf die elf Kinder und Jugendlichen, die sich zum diesjährigen Tischtennis-Trainingswochenende beim TV Weilbach angemeldet hatten. Im Vordergrund stand die Vorbereitung auf die kommende Saison und die drei Trainingseinheiten beinhalteten neben dem Schwerpunkt Technik, auch Koordination, Kondition und Kooperation.

Nach Begrüßung und Erwartungsabfrage am Freitag ging es mit Aufwärmen und Einspielen los. Anschließend wurden im gemeinsamen Gespräch Grundlagen der Beinarbeit erarbeitet und wiederholt. In drei Leistungsgruppen wurde nach unterschiedlich gesetzten Schwerpunkten fleißig trainiert und intensiv an der Technik gefeilt. Am Ball-eimer konnte gezielt und individuell auf die Kinder und Jugendlichen eingegangen und somit eine effektive Trainingseinheit für alle gestaltet werden. Nach dem ersten großen Technikblock gab es für die Teilnehmer ein Zirkeltraining, das mit tischtennisspezifischen Übungen das Programm des Abends abrundete.

Einheit Nummer zwei startete am Samstagvormittag. Nach dem Aufwärmen waren alle fit und motiviert für die nächsten Übungen zur Technikverbesserung und zum Erlernen ausgewählter Spielzüge. Koordinations- und Konditionssequenzen ergänzten die zweite Trainingseinheit. Außerdem wurde der Team-Geist der Teilnehmer geweckt und gefördert, indem verschiedene Aufgaben nur gemeinsam erfolgreich gelöst werden konnten. In der anschließenden Mittagspause gab es für alle Kinder und Jugendlichen Pizza. Danach standen weiterführende Übungen und ein kleines Turnier auf dem Programm, in dem die Teilnehmer zeigen konnten, welche Grundschnitte und Spielzüge sie erlernt beziehungsweise verbessert haben. Nach einer letzten Konditionseinheit zur Kräftigung der Beinmuskulatur wurde das diesjährige Trainingswochenende mit Feedbackrunde und Laola-Welle beendet.

Ein gelungenes Trainingslager zur Vorbereitung auf die neue Saison!

