Tischtennis Trainingslager in Grenzau 2021

06.11.2021 18:36 von Redaktion Tischtennis

ein fester Termin in den Herbstferien

Am Sonntag, dem 31.10. machten sich 13 Nachwuchsspieler und 11 aktive Spielerinnen und Spieler auf den Weg in den Westerwald, um 5 Tage lang in der Tischtennis Schule Zugbrücke Grenzau gemeinsam zu trainieren. Nach der Begrüßung am Sonntagabend durch den Leiter der Tischtennis-Schule Anton Stefko wurde das erste von vielen Buffets in Angriff genommen. Hier waren es vor allem unsere Jugendspieler, die sehr großen Gefallen an dem reichhaltigen Nachtischbuffet hatten.
Am Montagvormittag stand dann die erste von insgesamt neun anderthalbstündigen Trainingseinheiten auf dem Plan. Hier waren vor allem Ausdauer und Konstanz für das Grundspiel gefordert. Im weiteren Verlauf der Trainingseinheiten wurden gemeinsam Bewegungs-, Ausdauer- und Technikübungen gespielt, die den einen oder anderen an seine persönlichen Grenzen gebracht haben.

Zusätzlich hatten unsere Nachwuchsspieler noch je eine anstrengende Runde Balleimer-Training mit teilweiser hoher Intensität zu bestehen.
Das Highlight für unsere Nachwuchsspieler fand am Mittwoch im Anschluss an die Nachmittagseinheit statt. Im Turnier der Jugendspieler bis 16 Jahre konnte sich Nils Kümper den 1.Platz sichern, sowie Callum Lindner und Lukas Schuler den gemeinsamen 3.Platz.
In den Donnerstagseinheiten standen Ballgefühl und das Aufschlag- und Aufschlag-Rückschlag-Spiel im Vordergrund. Hierbei wurde uns auch einiges an Hintergrundwissen zum Thema Aufschlag vermittelt.

In der letzten Trainingseinheit am Freitagvormittag wurde es nochmal anstrengend, da Anton Stefko uns nochmal eine große Bewegungsübung spielen ließ. Anschließend durften die Trainingspaarungen frei über den restlichen Verlauf der Einheit entscheiden. Es wurde fleißig Doppelspielen trainiert.
Abseits der Tischtennishalle stand natürlich das leckere Essen des Hotels Zugbrücke im Vordergrund. Unsere Jugendspieler nutzen die restliche freie Zeit, um sich zu erholen oder gemeinsam die Zeit zu verbringen. Die Aktiven genossen die freie Zeit in der Sauna oder dem Whirlpool, um sich etwas zu entspannen.
Unser gelungener Aufenthalt endete am Freitag mit dem letzten Mittagessen und der anschließenden Heimfahrt.

Bericht von Holger Seidl

 Hier verdient man sich das Essen im Training

Impressionen aus Grenzau, Nov. 2021


wfg
Wir. Fürs Ganze.
Wirtschaftsförderungsgesellschaft Westerwaldkreis mbH
RPR1.
DAS ORIGINAL
LOTTO
Naspa
BUTTERFLY






Gemüse · Reissalat


wfg
RPR1.
LOTTO


sage mir, was




MICHAEL
MYERS



(function() { var sliderElement = [].slice.call(document.getElementsByClassName('mod_rocksolid_slider'), -1)[0]; if (window.jQuery && jQuery.fn.rstSlider) { init(); } else { document.addEventListener('DOMContentLoaded', init); } function init() { var $ = jQuery; var slider = $(sliderElement); slider.find('video[data-rsts-background], [data-rsts-type=video] video').each(function() { // Disable mejs for videos this.player = true; }); slider.rstSlider({"type":"slide","direction":"x","navType":"bullets","scaleMode":"fit","imagePosition":"center","centerContent":false,"random":false,"loop":false,"videoAutoplay":false,"autoplayProgress":false,"pauseAutoplayOnHover":false,"keyboard":true,"captions":true,"controls":true,"thumbControls":false,"combineNavItems":true,"visibleAreaAlign":0.5,"gapSize":"0%"}); // Fix missing lightbox links $(function() { if (!$.fn.colorbox) { return; } var lightboxConfig = { loop: false, rel: function() { return $(this).attr('data-lightbox'); }, maxWidth: '95%', maxHeight: '95%' }; var lightboxUrls = [["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_01.jpg","Trainingslager in Grenzau 2023"],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_02.jpg","Trainingslager in Grenzau 2023"],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_03.jpg",""],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_04.jpg",""],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_05.jpg","Trainingslager in Grenzau 2023"],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_06.jpg",""],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_07.jpg",""],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_08.jpg",""],["files\/vision\/img\/tischtennis\/bildergalerie_grenzau2023\/tt_grenzau2023_09.jpg",""]]; var lightboxId = "e4845b"; var dummyLinksWrap = $('
').css('display', 'none'); var dummyLinks = $([]); dummyLinksWrap.insertAfter(slider); $.each(lightboxUrls, function(index, url) { $('').attr('href', url[0]).attr('title', url[1]).attr('data-lightbox', lightboxId).appendTo(dummyLinksWrap); }); dummyLinks = dummyLinksWrap.find('a'); dummyLinks.colorbox(lightboxConfig); var update = function(links) { dummyLinks.appendTo(dummyLinksWrap); links.each(function() { var href = $(this).attr('href'); dummyLinks.each(function() { if (href === $(this).attr('href')) { $(this).detach(); } }); }); links.colorbox(lightboxConfig); }; slider.on('rsts-slidestart rsts-slidestop', function(event) { update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); update(slider.find('a[data-lightbox]')); }); } })();