

Trainingslager beim TTC Zugbrücke Grenzau vom 26. bis 31.03.2023

Während unsere Magni-Halle in den Osterferien aufgrund von Umbaumaßnahmen geschlossen bleibt, machten sich eine sechsköpfige Delegation unseres Vereines sowie weibliche Begleitung bzw. unsere persönliche Fotografin Constanze auf zur Tischtennisschule ins schöne Grenzau im Westerwald. Im Einzelnen waren das die Mitglieder Jonas, Malik, Paul, Benni, Martin und Daniel.

Insgesamt 16 Tischtennisbegeisterte, wobei mit einer vierköpfigen "Tischtennisfamilie" aus Vechelde sowie mit einem "Vater-Sohn-Gespann" vom MTV Astfeld bei Goslar der größte Teil der Gruppe aus der unmittelbaren Umgebung von Braunschweig gekommen ist, trainierten an fünf Tagen in zehn Einheiten über jeweils 90 Minuten; eine Einheit vormittags von 9.30 bis 11.00 Uhr und eine Einheit nachmittags von 14.30 bis 16.00 Uhr. Da allerdings auch nach den Einheiten weiter fleißig geübt wurde und zusätzlich noch Einzeltrainings gebucht werden konnten, wurde so täglich durchschnittlich vier bis fünf Stunden Tischtennis gespielt. Vor jeder Einheit wurde sich knapp zehn Minuten aufgewärmt. Wir übten eine Vielzahl von Schlägen bzw. Schlagvarianten. Dabei wurde u.a. voller Erstaunen festgestellt, wie es aussehen kann, wenn ein Abwehr-Noppenspieler (versucht) zum Vorhandenschlag auszuholen ;-). Während der Übungen bekamen wir ständig kompetentes Feedback bzw. technische Verbesserungshinweise vom Trainerteam. Auch profitierte jeder von einer Videoanalyse und individuellem Balleimertraining.

Schließlich wurde noch ein Turnier der Trainingsgruppe ausgetragen, bei dem die eingeübten Schlagtechniken und -taktiken ausprobiert werden konnten. Die Vorrunde wurde in Vierergruppen ausgefochten. Paul und Daniel konnten in der Vorrunde jeweils ein Spiel für sich entscheiden. Dies gelang Jonas und Malik gegen starke Gegner zwar nicht, aber man konnte bei beiden große Fortschritte erkennen. Martin und Benni schafften den Sprung ins Viertelfinale, wobei Martin gegen die 11-jährige Nachwuchshoffnung Pia aus Vechelde und Benni gegen die 19-jährige Oberligaspielerin Tabea gewinnen konnten. Martin, der an diesem Tag groß aufspielte und im Turnierverlauf zwei 1700er bezwang, gewann sein Halbfinale souverän mit 3:0 gegen den offensivstarken Bezirksligaspieler Thomas. An Josef, der aktuell einen TTR-Wert von 1930 aufweist und für die 1. Mannschaft des SV Arminia Vechelde in der Verbandsliga aufschlägt, war für Martin und Benni kein Vorbeikommen. Im Halbfinale verlor erst Benni gegen Josef mit 3:0, konnte aber zumindest in zwei Sätzen die Verlängerung erreichen und schließlich Martin im Finale ebenfalls mit 3:0. Es war ein Turnier, was auch unabhängig von den Ergebnissen allen viel Spaß machte und die Gruppe weiter zusammenwachsen ließ.

Natürlich wurde in Grenzau nicht nur Tischtennis gespielt. Im Preis mit inbegriffen waren morgens, mittags und abends ein sehr leckeres und reichhaltiges Buffet. Auch Wellnessangebote konnten genutzt werden. Zwischendurch wurde häufiger Skat oder auch Wizard gespielt und gemeinsam viel gelacht und über das Leben philosophiert. Schade war alleine, dass das Wetter in der Woche nicht so mitspielte, sodass geplante Wanderungen ein wenig erschwert worden sind. Am Ende waren sich alle einig, dass wir uns gut vorstellen können, so ein Trainingslager in Grenzau bald zu wiederholen.