



## Pfingst-Trainingslager der Tischtennis-Jugend

Wie bereits im letzten Jahr reiste die Jugendabteilung samt Trainerstab über Pfingsten wieder zum Trainingslager an die Nordsee. Insgesamt 15 Jungs aus der Jugendabteilung meldeten sich frühzeitig für die zweite Auflage des Trainingslagers an. Die Gruppe wurde um den Betreuerstab bzw. das Trainerteam Dominik, Dirk, Kimberly und Felix sowie uns als Jugendleiter ergänzt. Über die fünf Tage bzw. vier Nächte waren wir in drei Ferienhäusern in Wilhelmshaven und Sande-Mariensiel untergebracht. Grund für die Ortswahl des Trainingslagers war die ebenfalls zum zweiten Mal stattfindende Gueros-Kids-Night, ein Tischtennisturnier in 2er-Mannschaften des MTV Jever, das am Samstagabend stattfand. Darüber hinaus wurde bereits im Voraus eine Trainingskooperation mit Jugend-Niedersachsenligameister MTV Jever am darauffolgenden Tag vereinbart. Für die Fahrtenorganisation hatte das Trainerteam drei VW-Busse angemietet, sodass ideale Voraussetzungen für das Trainingslager geschaffen waren.

### **Betreuerstab:**

Dominik Förster, Dirk Schwerdtfeger, Kimberly Stams, Felix Bach

### **Jugendleiter:**

Robin Fay, Bela Freiwald

### **Teilnehmer:**

Florian Vi, Gian-Luk Kröger, Fynn Weiler, Timo Kruse, Conor Mey, Maurice Seidel, Stephan Bergmann, Moritz Haupt, Vincent Schwerdtfeger, Henri Vernier, Lasse Wenderoth, Noah Selmigkeit, Justus Rosenmüller, Jan Wiemer, Glenn Evertz

### Tag 1: Freitag

Am frühen Nachmittag starteten wir in drei VW-Bussen in Richtung Nordsee. Mit großer Vorfreude, lauter Musik und guter Laune erreichten wir nach vierstündiger Fahrt die Ferienhäuser in Wilhelmshaven und Sande-Mariensiel. Am Abend kaufte jede der drei Häusergruppen für die kommenden Tage an und kochte anschließend gemeinsam das Abendessen. Zufälligerweise gab es in allen drei Häusern Spaghetti Bolognese. Danach ging es für alle Teilnehmer frühzeitig ins Bett, um fit und ausgeschlafen in den nächsten Tag starten zu können.



## Tag 2: Samstag

Am nächsten Morgen trafen sich die drei Gruppen zur Team-Challenge am Hafen in Wilhelmshaven. Bei strahlendem Sonnenschein und einer großartigen Sicht auf die Nordsee erklärten wir die Team-Challenge, die wir für die Teilnehmer vorbereitet hatten. In fünf 3er-Teams mussten in den nächsten vier Stunden verschiedenste Aufgaben wie das Filmen einer Nachrichtensendung über die Einführung von Ponyfleischbrötchen und das Fotografieren von Stromkästen mit Graffiti bewältigt werden sowie Gruppenselfies an bestimmten Orten gemacht werden und Informationen sowie Gegenstände in der Stadt gefunden werden. Für die einzelnen Aufgaben gab es Punkte, in der Gesamtauswertung sollte am Montagabend das Siegerteam einen Preis erhalten.

Im Anschluss fuhren wir erstmals weiter nach Jever. Dort erreichten wir als erste Teilnehmer die Turnierhalle und stimmten uns draußen vor der Halle mit lautstarken „LTSV“-Rufen für das Turnier ein. Nach intensivem Aufwärm- und Einspielprogramm wurden wir in der Turnierbegrüßung des Veranstalters direkt als „Braunschweiger Block“ erwähnt. In acht 2er-Mannschaften, wobei Lasse als unser jüngster Teilnehmer mit einem Spieler aus Jever zusammenspielte, mit sechs Coaches starteten wir in das Turnier. Wie auch im letzten Jahr, beendeten wir das Turnier mit vielen Podestplätzen. Hervorzuheben ist die B-Schüler Konkurrenz, in der Vincent und Henri sich im vereinsinternen Finale gegen Moritz und Stephan durchsetzten. Mit zahlreichen Medaillen und einigen Pokalen fuhren wir am späten Abend zurück zu den Unterkünften.



### Tag 3: Sonntag

Der Sonntag startete früh morgens um 8 Uhr mit der ersten Laufeinheit. In zwei Gruppen (5 Kilometer und 10 Kilometer) wurde der sportliche Auftakt in den Tag aufgestellt. Das Trainerteam bereitete in der Zeit das Frühstück vor, mit dem es direkt im Anschluss wieder zur Sporthalle nach Jever ging, die der MTV Jever uns bis einschließlich Montag samt Trainingsmaterial zur Verfügung stellte. Nach kurzer Stärkung folgte eine Koordinationseinheit, die vor allem Übungen an der Koordinationsleiter beinhaltete. In der darauffolgenden ersten TT-Trainingseinheit stand ein zweistündiges intensives Trainingsprogramm mit Schwerpunkt Technikschtung an sechs Balleimerstationen an.

Nach einstündiger Mittagspause übernahm Thorsten Hinrichs, Jugendtrainer des MTV Jever, die Trainingskooperation am Nachmittag, an der zusätzlich Spieler vom MTV teilnahmen. Im ersten Teil standen Übungen mit frühem Offensivpunkt auf dem Programm, im zweiten Teil folgte ein gemischter Wettkampfteil mit schnellen Wechseln der Gegenspieler. Am frühen Abend folgte die erste Krafteinheit, ein halbstündiges Workout in je drei 5er-Gruppen, die nacheinander in die zweite kleinere Sporthalle an ihre Leistungsgrenze stießen. Als letzter Teil wurden am Abend vorerst alle Tische und Banden abgebaut, um ein Fußballspiel in der ganzen Halle zu ermöglichen. Mit Dirk als Schiedsrichter powernten sich alle beim 10 gegen 10 endgültig aus. Nach gemeinsamem Abendessen im gegenüberliegenden Imbiss-Restaurant traten wir die Rückfahrt zu den Häusern an.





#### Tag 4: Montag

Trotz des intensiven Vortags und der ersten Muskelkater der Teilnehmer sollte der Montag noch um einiges anstrengender werden. Nach dem Frühstück führte der Weg wieder direkt zur Sporthalle nach Jever. Dort angekommen stand bereits eine einstündige Koordinationseinheit mit dem Schwerpunkt auf Reaktion, Gleichgewicht und Sprungverhalten auf dem Programm. In der anschließenden letzten TT-Trainingseinheit wurde der Akzent nochmals auf Aufschläge und einige Ballwechsel-Übungen gesetzt. Dies galt gleichzeitig der letzten Vorbereitung für die nun folgende diesjährige Jugend-Vereinsmeisterschaft.

Die Jugend-Vereinsmeisterschaft im Einzel konnte Robin als Titelverteidiger für sich entscheiden. In vier 4er-Gruppen wurden alle 16 Plätze ausgespielt. Bis dahin ohne Satzverlust musste Robin alles investieren, um Fynn als neue Nummer 2 im Finale nach 0-1 Satzrückstand noch in vier Sätzen zu bezwingen. Das Spiel um Platz 3 gewann Gian-Luk souverän mit 3-0 gegen Überraschungs-Halbfinalist Maurice und sicherte sich somit den letzten Podestplatz. Größte Überraschung des Turniers war Lasse, der als jüngster Teilnehmer den 5. Platz belegte. Im Doppel setzten sich in einer überaus spannenden Schlussphase Conor und Vincent vor den Zweitplatzierten Timo und Henri sowie den Drittplatzierten Justus und Felix, der als Trainer mitspielte, durch.

Nach der Jugend-Vereinsmeisterschaft setzte der Ablaufplan zum ultimativen sportlichen Schlusspunkt an, der alle Teilnehmer an ihr Limit führen sollte und sogar den Trainerstab des Niedersachsenligameisters aus Jever beeindruckte. In einer kurzen Ruhepause am Mittelkreis stellte Felix das Programm der nächsten 90 Minuten vor. Zu Beginn sollte ein Levellauf stattfinden, der den meisten schon aus dem Sonntags-Training in Lehndorf bekannt ist. Der dritte Teil würde wiederholt eine gemeinsame Krafteinheit werden, die Bela umsetzt. Der dazwischenliegende zweite Teil würde erst nach dem Levellauf verkündet werden. Viel Zeit, sich damit auseinanderzusetzen, hatten die Teilnehmer nicht, da der Levellauf direkt startete. Zu einer Tonspur, die in immer geringerem Abstand Töne von sich gibt, muss eine bestimmte Strecke zurückgelegt werden. Dazu wurde eine Strecke im Abstand von 20 Metern markiert. Diese Strecke muss erlaufen werden, bevor der nächste Ton erklingt. Nach acht Tönen bzw. acht Bahnen ist ein Level geschafft, nach jedem Level wird der Abstand zwischen den Tönen geringer, das Lauftempo also schneller. Jeder Teilnehmer gab alles, um möglichst lange mitzuhalten bzw. möglichst viele Level zu schaffen. Die ersten mussten bei Level 7 aufgeben, die besten schafften es bis zu Level 13. Nach wiederholter Versammlung im Mittelkreis folgte die Schocknachricht von Felix: Es sollte ein zweiter Levellauf folgen. Tatsächlich sollten alle versuchen, ihr zuvor erreichtes Level noch einmal zu bestätigen, was den meisten auch gelang. Beide Levelläufe konnte Timo, der jeweils am längsten durchhielt, für sich entscheiden. Doch damit nicht genug: Nun sollte zum Abschluss die in einigen Köpfen bereits verdrängte Krafteinheit folgen. In vier Intervallrunden mit Steigungscharakter forderte Bela die Jungs zu ihrem endgültigen Leistungsmaximum. Mit Liegestütz, Burpees, Sit-Ups und weiteren Kraftübungen wurde das umfassende Athletik-Programm beendet.



Anschließend folgte die Siegerehrung der Jugend-Vereinsmeisterschaft, dazu bedankten wir uns mit mehrfachen lautstarken „Dankeschön“-Rufen beim MTV Jever.

Am Abend traf sich die ganze Gruppe in Sande-Mariensiel zum Grillabend. Dirk hatte mit der Vermieterin Frau Simon alles für einen tollen gemeinsamen Abend vorbereitet. Die Stimmung in dem ohnehin hervorragenden Gruppenklima war ausgelassen, dies meist musikalisch unterstützt. Gemeinsam wurde lautstark in Endlosschleife der „Modeste Song“ gesungen, dazu werden allen die Refrainzeilen „Oh, Heaven Is A Place On Earth“ und „Oh, Ich Glaube Fest Daran, Dass Uns Pizza Retten Kann“ nicht so schnell aus dem Kopf gehen. Während des Grillabends standen noch einige Bekanntmachungen auf dem Plan: Moritz wurde vom Trainerstab als „Man Of The Trainingslager“ ausgezeichnet, da er sich von allen am besten den Herausforderungen des Trainingslagers gestellt hat. Des Weiteren wurde das Gewinnerteam der Team-Challenge mit Stephan, Henri und Timo geehrt. Abgerundet wurde der Abend mit einem Pokerturnier, bevor die beiden Gruppen aus Wilhelmshaven zurück zu ihren Häusern fahren.



### Tag 5: Dienstag

Der Dienstag stand im Zeichen der „Belohnung“ für die zuvor absolvierten intensiven Trainingstage. Dafür trafen sich die drei Gruppen am Erlebnisschwimmbad „nautimo“ in Wilhelmshaven. Bevor es ins Schwimmbad ging, fand davor ein gemeinsamer Abschied bzw. Abschluss des Trainingslagers statt, da sich ein Bus schon früher bzw. direkt auf die Heimreise machen musste. Auf einer Rasenfläche vor dem Schwimmbad wurde mit dem Bau einer menschlichen Pyramide und einem Macarena-Tanz das Trainingslager mit Spaß und Action abgerundet, bevor es für den Großteil noch für einige Stunden in das Erlebnisbad ging.



Uns hat es sehr viel Spaß gemacht, als Jugendleiter dabei zu sein!

*Robin Fay & Bela Freiwald*