

Training in Corona-Zeiten

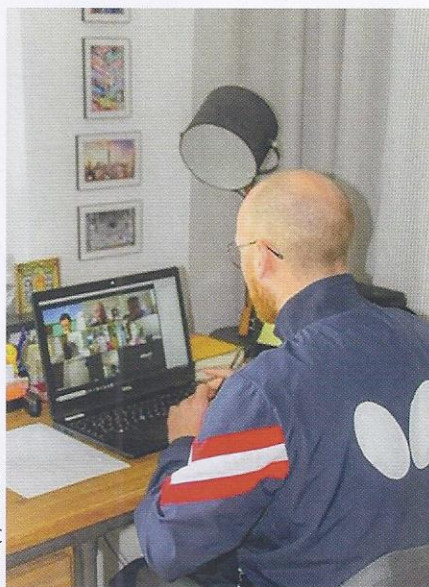
Wie sich der TTC Birkenfeld fit hält

„Noch 15 Sekunden“ ruft Dirk Lion in seinen Computer und alle 12 Jugendlichen des Vereins halten die restliche Zeit im Seitarmstütz verbunden mit Beinheben gut durch. „Puh“ schallt es aus einigen Kehlen, nachdem der Trainer des TTC Birkenfeld das Signal zum Absetzen gibt.

Allwöchentlich ist dieses Schauspiel zwei Mal zu bewundern. Zuerst 45 Minuten für die Kinder und Jugendlichen des Vereins, danach für die Erwachsenen. „Wir haben im Frühjahr sehr schnell auf Online-Training umgestellt und haben damit gute Erfahrungen gemacht – auch von Seiten der Eltern, die sehr glücklich über diese Routine sind“, so Jugendleiter Oliver Sierpek. Seitdem – mit Ausnahme der Sommermonate, wo Training möglich war – trainiert der TTC Birkenfeld nicht mehr offline, in der Halle, sondern online und bietet dabei neben Fitness- und Stabilisationsübungen auch weitere Inhalte.

Auch ein Nationalspieler war schon beim TTCB-Online-Training zu Gast

Bereits zwei Mal, einmal im ersten, einmal im zweiten Lockdown, war Nationalspieler Dang Qiu aufgrund seiner freundschaftlichen Verbindung zu Dirk Lion beim TTCB-Training anwesend und hat den Anwesenden für Fragen zur Verfügung gestanden und zum Thema mentale Stärke referiert. „Ein Highlight“, bestätigt auch Oliver Sierpek. Daneben führt Lion, der u. a. für TTBW in der Traineraus- und -fortbildung aktiv ist, auch weitere



Fotos (2): Dirk Lion



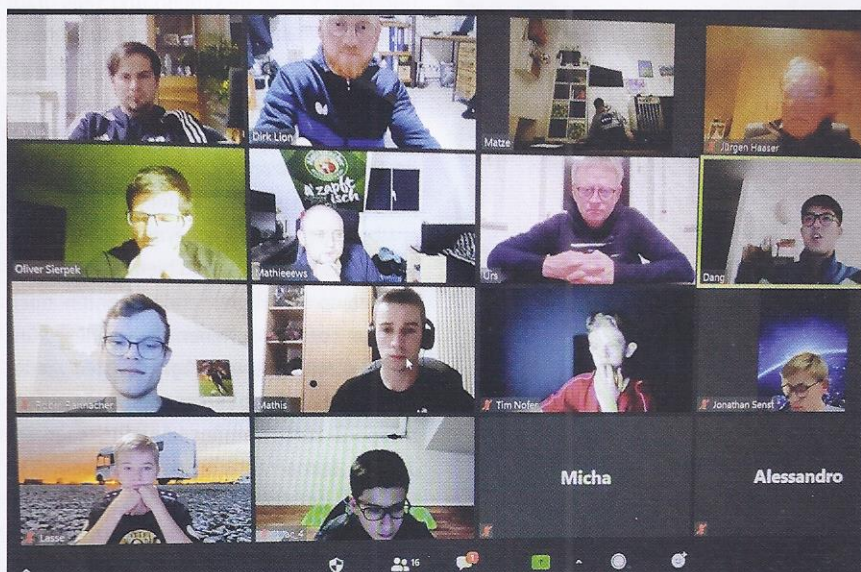
Dirk Lion beim Training im eigenen Wohnzimmer

Themen in den Trainings ein: „PTRF sollte inzwischen jeder Jugendliche unseres Vereins kennen und wozu es gut ist. Wir haben Spielanalysen zusammen gemacht, taktische Aspekte besprochen, aber der Fokus liegt ganz klar in dem Bereich, körperlich topfit in die Zeit nach Corona zu gehen“, so Lion. Dass er fit in diese Zeit gehen wird, bestätigt auch einer der Jugendlichen des Vereins, Lasse Imhof, der mit der 1. Jugendmannschaft in der Landesklasse an den Start geht. Gerade hat er die „Unterarmstütz-Challenge“ mit sagenhaften sieben Minuten ganz knapp vor seinem Trainingskollegen Jonas gewonnen, der nach 6:50 die Segel streichen musste:

„Mir macht das Training sehr viel Spaß und es ist schön, dass wir uns wenigstens online sehen können“, bestätigt das Nachwuchstalent des Vereins. „Wer zwei Mal die Woche über mehrere Monate solche sich steigernden Übungen macht, der merkt natürlich deutliche Fortschritte. Ich freue mich darauf, wenn sie sich dann am Tisch dafür belohnen können und merken, wozu es gut war. Wir haben einen festen Kern in beiden Trainings, der eigentlich immer da ist. Dass es aber nicht für alle das passende Angebot ist, ist auch klar. Gerade Kräftigung und Stabilisation, so wichtig diese Aspekte im modernen Tischtennis auch sind, sind eben nicht jedermanns Sache.“

Zumindest online können sie sich dann drücken“, so Lion augenzwinkernd und mit Ausblick auf den irgendwann endenden Lockdown. Und so wird es jetzt, angesichts des erneut verlängerten Lockdowns, noch einige Wochen online weitergehen. Die Mitgliederverluste dürften beim TTCB gering bis gar nicht vorhanden sein, wenn die Tischtennisspielerinnen und -spieler in Baden-Württemberg wieder an die Tische dürfen. Aber bis dahin heißt es noch öfter: „Noch 15 Sekunden!“ **Wenn auch Euer Verein Angebote in Corona-Zeiten macht, dann berichtet doch darüber und schickt uns einen Text und Fotos. So können wir tolle Anregungen sammeln, die andere Vereine ebenfalls in Form eines eigenen Angebots machen können!**

Dirk Lion



Abgestimmt wurde sich in einer Videokonferenz