

Trainingscamp in Sohland

13.10.2025-18.10.2025

Montag, den 13.10.2025

9 Uhr, pünktliche Abfahrt vom Reiterplatz Thalheim mit insgesamt 10 Teilnehmern: Sebastian, Jacob, Magnus, Theo, Paul und den zwei Mädchen Sally und Janine.

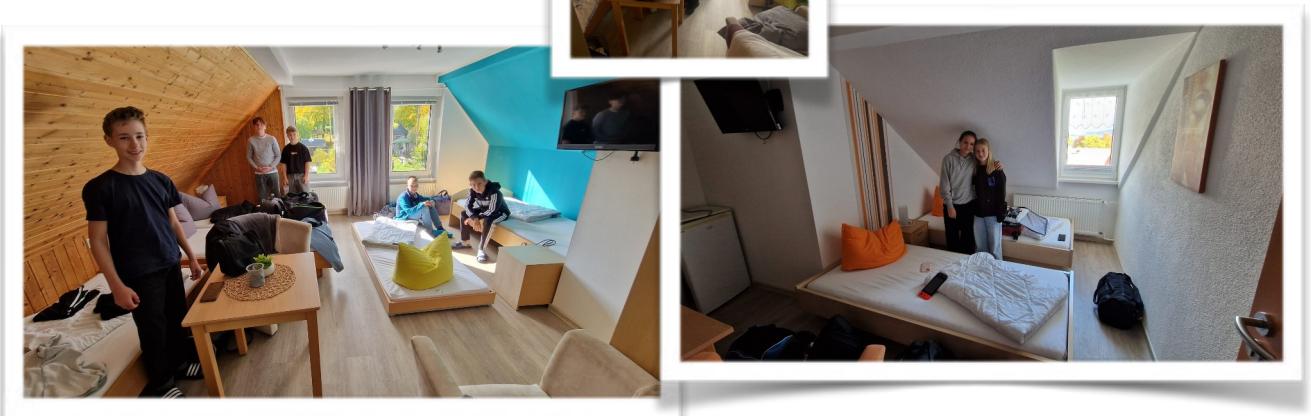
Begleitet wurden wir von Mirko und Katja, mit besonderem Dank, sonst hätten die Mädels zu Hause bleiben müssen.

Oskar, Fabian und Mika aus Grünstädtel mit Sebastian (im folgenden Seb genannt) als Betreuer sind direkt nach Sohland gefahren (mit Ballermann-Mucke 😊).



11.30 Ankunft
Schullandheim
Sohland,
die Sportfreunde aus Grünstädtel warten
Herzliche Begrüßung durch Frau Hill-
völlig unkompliziert, so dass wir uns

bereits.
mann, der Leiterin der Einrichtung,
gleich heimig fühlten.



Das Beziehen der Betten stellte schon eine Herausforderung dar. Die Bilder wurden vorher gemacht.
Später sah es ganz anders aus.

Leider war die zweite Dusche im Dach-
den Keller zum
Duschen mussten. Außer Mirko – er
.



geschoss defekt, so dass fast alle Männer in
teilte sich das Badezimmer mit der Betreuerin

12 Uhr Mittag
Kartoffelsuppe mit Würstchen

Obligatorisch:
Hausordnung Belehrung - GÄHN.

Im Zimmer einleben, begleitet von der Suche nach dem WLAN-Passwort. Gaaaanz wichtig.

In der Einrichtung haben weitere 20 Kinder im Grundschulalter für einen ordentlichen Geräuschpegel gesorgt und das sollte auch die nächsten Tage so bleiben.

Zu unserem Glück gab's eine Etagentür, welche von uns allen immer geschlossen wurde. Wir hatten somit unsere Ruhe.

17.30 Training

Udo ist der Einzige ohne Plan: steht 16:00 Uhr, "aber da ist ja noch Seb, der hatte glücklicherweise die Information zum Ablauf des Trainingscamps.

Erstes Training mit Roman Plesa aus Kroatien. Für einige war das Training nicht nur anstrengend, sondern auch „vollkommen neu“.



„Ich habe die Infomail nicht erhalten, bei mir



1. Einheit: richtige Schlägerhaltung, richtiger Aufschlag.

Eigentlich kein Thema für uns, aber Roman fand doch bei dem einen oder anderen Mängel, die es noch abzustellen gilt.

Bei dieser Gelegenheit hat er sich die Teilnehmer genau angesehen, um die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen zu beurteilen.

19:30 Feierabend



Nach der Stärkung beim Abendessen war anschließend nach einigen Anlaufschwierigkeiten auch jeder geduscht.

Beim gemeinsamen UNO-Spiel waren die „Strapazen“ schnell vergessen. Es war ein toller Tagesausklang.

23:00 Uhr: weitestgehend Ruhe, wunderschön

Dienstag, den 14.10.2025



7:30 Uhr: Weckruf, auf die Gesichter gehe ich hier nicht ein; die Nacht war zum Schlafen einfach zu

kurz. Die Mädchen hatten am ersten Morgen Startschwierigkeiten. Für die Ferien war anfänglich das zeitige Frühstück wohl doch zu ambitioniert. Daher war im Frühstücksraum auch himmlische Ruhe.

Neben Brötchen, Aufschnitt und Müsli lernte man auch einige wichtige Lektionen:
„Kaffee ist nicht gleich Kaffee“ und

„Nicht jeder Kaffee ist ein Lebensretter am Morgen.“

10:00 - 12:00 Uhr: erste Trainingseinheit des zweiten Tages, die gefühlt anstrengender war als der vorherige Tag, dennoch nicht weniger lehrreich.

Start mit Aufwärmten und Dehnen. Dann ging es an die Tische mit einfachem Vorhand-/ Rückhand Konterspiel. Es folgte die Überraschung: Aufschlagtraining. Eine feine Sache, die für jeden etwas Neues brachte. Am Ende wurde der neue Aufschlag im freien Spiel angewendet.



Die Mittagspau wurde ausgiebig mit RUHEN genutzt.



14:30 - 17:00 Uhr: nächste Trainingseinheit: Festigen des Erlernten

Zurück im Schulheim zum Duschen und Abendessen.

Auch heute wieder UNO bis zum Abwinken - 22:35 Uhr ist das letzte Spiel gespielt.
„Nachtruhe“ 23:00 Uhr

Mittwoch, den 15.10.2025

„



F

anders sind. Hier ist präzises Aufschlagspiel gefordert, auch Variabilität, denn die Rollis sind nicht zu unterschätzen. Trotz deren Behinderung wissen sie sehr geschickt die Bälle zu verteilen.

Die zweite Trainingseinheit bestand aus dem Wiederholen des am Vormittag bereits Erlernten.

Nach dem Training wurde gemeinschaftlich bei „Netto“ eingekauft. Mein Hinweis, dass man auch Melone oder anderes Obst essen kann, wurde mit Begeisterung in Zimtsterne, Popcorn und anderen Süßigkeiten umgesetzt.

Abendessen und Duschen – das allabendliche Ritual.

Erstaunlicherweise ist „UNO“ eine ideale Abendbeschäftigung, die auch an diesem Abend, neben „DOG“ wieder locker bis nach 22 Uhr durchgespielt wurde.

7.30 Uhr: Wecken

8:00 Uhr: Frühstück für jeden, der Hunger hatte.

Der Großteil der Mannschaft war noch im „Traumland“ und nicht für große Gespräche empfänglich.

10:00 Uhr: Fahrt zur Turnhalle

Wir haben gelernt: An schnallen ist eindeutig von Vorteil.

Die erste Trainingseinheit beginnt wieder mit Aufwärmung.

Interessant sind die Trainings mit den Rollstuhlfahrern Frank und Rico gewesen. Für uns alle Neuland, da die Regeln etwas



Danach hatten wir noch mit Mika, Janine, Sally, Oskar, Fabian und Seb bis Mitternacht eine Gesprächsrunde über TT-Regeln und das Verhalten während den Wettkämpfen von div. Spielerinnen bzw. Spielern. Es war interessant die unterschiedlichen Meinungen und Sichtweisen kennenzulernen.

Nachtruhe: wie immer

Donnerstag, den 16.10.2025

Heute ist nur am Vormittag eine Trainingseinheit geplant.

Roman hat sich beim Balleimer-Training die Kinder geschnappt, während Seb und ich die älteren Teilnehmer mit dem Balleimer beschäftigt haben: Aufschlag/ Rückschlag

Ein kleiner Vortrag über die Entstehung des Universums war in der Sternwarte Sohland eine schöne Abwechslung nach dem Training.

Hier haben Sebastian und Paul ihr Wissen unter Beweis gestellt. Respekt!

Da bis zum Abendessen noch jede Menge Zeit war, hat sich die gesamte Truppe auf einen Film „Der Diktator“ festgelegt, wel-



cher
nig-
Co.
wur-



in trauter Ei-
keit mit
Chips und
konsumiert
de.

18:30 Uhr: Abendessen

Nudelsalat mit Würstchen und anschließendem Resteessen.

War aber auch lecker und viel zu schade zum Wegschmeißen und so haben Katja, Mirko, Fabian, Seb und meine Wenigkeit für umweltverträgliche Müllvermeidung gesorgt.

Und auch heute: UNO, das war aber nicht das einzige Spiel.

Die Schneiders hatten noch eines mitgebracht. DOG, war zwar kein Hund Drauf, dafür aber sehr kurzweilig. Und wer nicht an den UNO-Tisch passte, spielte eben DOG.



An der Nachtruhe hat sich nichts geändert.
Später

Freitag; den 17.10.2025

Wie jeden Morgen ist das Wecken wesentlich schwieriger als ins Bett zu gehen. Aber auch heute wieder fast vollzählig beim Frühstück - tägliche Gewohnheiten werden im Trainingscamp nicht geändert. Das Aufstehen ist scheinbar einfacher, wenn der Trainer mit im Zimmer schläft. Die Jungs von Seb saßen morgens pünktlich im „Speisesaal“ und daddelten auf den HighEnd-Geräten rum.

Die erste Einheit startete mit der Aufwärmung unter Leitung von Magnus. Danach stand Unterschnitt auf dem Plan.

Unterschnittaufschlag mit Hochtopspin Return. Interessant, aber wirklich nicht einfach. Meiner Meinung nach haben diese Übung weitestgehend alle erfolgreich umgesetzt.

Im Training geht bekanntlich fast alles, das Anwenden im Spiel ist dagegen schwieriger.



war
sehr
sch
an-
se-
wie



Den-
noch
es

ön
zu-
hen;
auf-

merksam die Kinder die Anweisungen verfolgt haben und dann versuchten diese umzusetzen.

Am 4. Tag spürten alle die Herausforderungen der bisherigen Tage: Zusammensein auf engem Raum, andere Regeln als zu Hause, täglich körperliche Anstrengung durch tagesfüllendes Programm, wenig Schlaf, verschiedene Altersklassen, anderer Tagesablauf als gewohnt und vielleicht auch ein bisschen „Heimweh“...

In einem gemeinsamen Gespräch wurde allen bewusst gemacht, was unser Ziel war: ein erfolgreiches Trainingscamp für alle: ein Miteinander, bei dem jeder den anderen akzeptiert und sich an gesetzte Regeln hält.

Siehe da, die allabendliche Unterhaltung nahm seinen Lauf: „UNO“ und „DOG“ wurde in gewohnter Manier gespielt.

Fast alle blieben bis 23:00 Uhr auf, es war eben doch der letzte Abend.

Nur Seb konnte nicht richtig schlafen, da in der Grünstädtler Huzenstub fleißig gesägt wurde.

Samstag, d. 18.10.2025

7 Uhr wecken

Letzter Trainingstag und damit auch Abreise aus dem Schullandheim Sohland.
Wie am Anreisetag - Chaos.

Trotz Ansage zum Abendessen, dass alles vorbereitet werden soll, ist das nicht bei allen angekommen. So musste eben noch auf die Schnelle alles erledigt werden, wobei wir nur 'ne halbe Stunde Zeit dazu hatten. Und es kommt, wie es muss, nach mehrmaligem Fragen, wem die Schuhe gehören, blieben sie vor Ort. Via Post werden sie ihren Besitzer erreichen.

Für heute war ein Abschlussturnier vorgesehen, an dem Paul nicht teilnehmen konnte. Also habe ich auch verzichtet und sehr schöne Videos zur Nachbereitung bzw. Analyse machen können.

Unter den ersten drei Plätzen fanden sich immerhin zwei Thalheimer wieder. Jacob mit Platz zwei und Sally mit Platz drei. Glückwunsch.

Seb fällt aus der Wertung, weil: erstens zu „alt“, zweitens Trainer.

Roman hat uns zum Abschied ermahnt, das Erlernte zu festigen und ständig anzuwenden.

Katja hat als Dankeschön der Teilnehmer einen ordentlichen Präsentkorb organisiert, den wir ihm überreichten. Zu meinem Leidwesen gibt es hiervon kein Foto und leider auch keines von der gesamten Gruppe. Lässt sich auch nicht nachholen, also behaltet diese Erinnerung in euren Köpfen.

Stellvertretend steht hier die Grünstädtler Equipe.



Summa summarum kann ich sagen, dass wir ein – in allen Bereichen - erfahrungsreiches Trainingscamp mit einem hervorragenden Trainer hatten, der uns alle mit strukturiertem Training ein Stückchen weitergebracht hat.

Danke auch an Katja und Mirko die mich wunderbar unterstützten und Seb, der sich nicht nur um seine drei Hanseln kümmerte.

Mein Dank gilt auch David, der unermüdlich auf Sponsorensuche war und natürlich auch an unsere Sponsoren. Ohne Sie wäre das Trainingslager nicht möglich gewesen.

Udo mit freundlicher Unterstützung von Katja

Portrait unseres Trainers

ROMAN PLESE (CRO)



Kontakt

Telefon:

+49 176 4202 3463

Email:

info@tischtennisinstitut.eu

Sprachen

- Kroatisch - Muttersprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Deutsch
- Spanisch
- Russisch

Kompetenzen

* Weltweite Tischtennis-Bildungsarbeit in 108 Ländern

Ausbildung

* Hochschule für Mathematik und Informatik 1980
* Hochschule für Tischtennis-Berufstrainer 1989
* Erster Ausbildungsabsolvent der ITTF Competition-Manager-Ausbildung in Doha (Qatar) 2003



Erfahrung und Erfolge

Als Spieler – 15 Jahre professioneller Tischtennis-Spieler im ehemaligen Jugoslawien, in Italien und Belgien

- 1) Kroatischer Einzelmeister 1988
- 2) Kroatischer TOP-12-Sieger 1988
- 3) 2facher kroatischer Mannschafts-Meister 1987 und 1988 mit "Vjesnik" Zagreb (u.a. mit Zoran Primorac)
- 4) 2facher Bronzemedailles-Gewinner bei den nationalen jugoslawischen Meisterschaften im Mixed-Doppel 1986 und Herren-Doppel 1988

Als Trainer - ...

- 1) 1988-1994 Vereins-Coach in Italien und Belgien (1. Liga)
- 2) 1996-1999 Head-Coach "Mladost" Zagreb. Gewinn aller Goldmedaillen in allen Altersklassen inkl. zwei nationalen Titeln und drei Nations-Cups
- 3) Mit "Mladost" Zagreb 3. Platz Champions-League 1997 und 3. Platz im ETTU "Nancy Evans Cup" 1998
- 4) 1999-2000 Head-Coach aller ägyptischer National-Mannschaften mit Teilnahme an den Mannschafts-Weltmeisterschaften in Kuala Lumpur 2000 und den olympischen Spielen 2000 in Sydney
- 5) 2005-2008 Head-Coach der italienischen Damen-Nationalmannschaft mit dem Gewinn von zwei Bronze-Medaillen bei den Europa-Meisterschaften in Belgrad 2007 (Damen-Mannschaft und Damen-Doppel)
- 6) 2016-2018 Head-Coach der Jugend-Nationalmannschaft von Katar. Gewinn der Silber-Medaille 2016 bei den Arabischen Jugend-Meisterschaften mit der Jungen-Mannschaft (in Tunesien)

ITTF Development Officer

- 1) Erster Direktor der afrikanischen ITTF-Entwicklung von 1999-2000
- 2) Erster ITTF Development Officer mit Organisation von 64 Kursen, Lehrgängen und Seminaren von 2000-2004.

Turnier-Organisation

- 1) ETTU Turnier-Manager von 2008 – 2015. Organisation von 64 kontinentalen Wettkämpfen in allen Alters-Kategorien (von Schüler bis Senioren) und allen Turniergrößen (von 20 bis 5000 registrierten Teilnehmern): 8 Senioreneuropa-Meisterschaften, 8 Jugend-Europa-Meisterschaften, 8 Europe TOP-12-Turniere, 4 Senioreneuropa-Meisterschaften
- 2) Europäischer Team Sport Direktor mit Organisation von 15 Kontinental-Vergleichen Europa – Asien inklusive der kompletten Korrespondenz mit der Asiatischen Tischtennis-Union und Reise-Organisation für das europäische Team in Asien von 2008-2015
- 3) Technik-Verantwortlicher für die ersten EUROPEAN GAMES 2015 in Baku
- 4) Chef-Organisator der ITTF WORLD TOUR GRANDE FINALS in Doha (Katar) 2016
- 5) Chef-Organisator der ITTF Senioren-Weltmeisterschaft 2024 in Rom