

# 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 Hillvöllig unkompliziert, so dass wir uns

bereits.

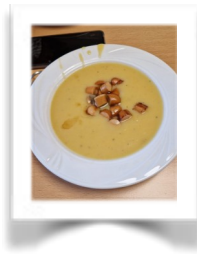
mann, der Leiterin der Einrichtung, gleich heimig fühlten.



forderung dar. Die Bilder wurden vorher gemacht. Später sah es ganz anders aus.

Das Beziehen der Betten stellte schon eine Heraus-

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. Gaaaaanz 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 glücklicher-  
weise die Information zum Ab-  
lauf des Trainingscamps.  
Erstes Training mit Roman Plese  
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 Auf-  
schlag.

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 ein-  
zelnen 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 Ge-  
sichter gehe ich hier nicht ein; die  
Nacht war zum Schlafen einfach  
zu  
kurz. Die Mädchen hatten am ers-  
ten 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 we-  
niger lehrreich.

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



Die Mit-  
tagspau-  
wurde  
ausgie-  
big mit  
RUHEN  
genutzt.



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

se

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 Wiederho-  
len des am Vormittag be-  
reits Erlernten.

Nach dem Training wurde  
gemeinschaftlich bei „Net-  
to“ eingekauft. Mein Hin-  
weis, dass man auch Melo-  
ne oder anderes Obst essen  
kann, wurde mit Begeiste-  
rung 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: Ansnallen ist  
eindeutig von Vorteil.

Die erste Trainingseinheit beginnt wie-  
der mit Aufwärmung.

Interessant sind die Trainings mit den  
Rollstuhlfahrern Frank und Rico gewesen.  
ür 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 Gruppe 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 Hochtospin 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 Grünstädter Huzenstube 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

### ROMAN PLESE (CRO)



#### Kontakt

**Telefon:**

+49 176 4202 3463

**Email:**

[info@tischtennisinstitut.eu](mailto: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 Bronzemedailien-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 Ewans Cup" 1998
- 4) 1999-2000 Head-Coach aller ägyptischen 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 Seniorenen-Europa-Meisterschaften, 8 Jugend-Europa-Meisterschaften, 8 Europe TOP-12-Turniere, 4 Senioren-Europa-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