Nico Ballbach berichtet von seinem Trainingslager mit dem TTVR-Kader vom 10.-14. Oktober in Bad Marienberg

Montag:

Der erste Tag im Trainingslager, um 10:00 ging das Training in Bad Marienberg los. Die erste Einheit ging von 10:00-12:30. Zu Beginn Einlaufen und Schnelligkeit. Der Rest des Trainings vor der Mittagspause habe ich Balleimer mit dem FSJler Marc Baulig gemacht, das waren 2 Stunden. Um 14:45 ging es weiter mit Systemtraining. Systemtraining heißt Übungen: Beinarbeits- und Eröffnungsübungen. Danach kam das Schrecklichste, der Ausdauerlauf. An diesem Tag waren es 9 km, die wir zu absolvieren hatten. Nach dem Abendessen begann die 3. Einheit. In dieser waren meistens Spiele angesagt, an diesem ersten Tag stand ein Basketballturnier an, dort belegte ich mit meiner Mannschaft den ersten Platz.

Dienstag:

Der Tag begann um 7:45 mit Laufen, lockere 2 km zum wachwerden. Nach dem Frühstück begann die erste Einheit um 8:45. Nach dem Warmmachen (Einlaufen und Schnelligkeit), begannen wir mit Aufschlägen. An diesem Tag übten wir Seitunterschnittaufschläge mit der Vorhand aus der Rückhandseite, dies ging 45 Minuten. Daraufhin begannen wir mit Beinarbeitsübungen, nach diesen eine Eröffnungsübung. Vor der Mittagspause spielten wir noch Vorgabewettkämpfe, das heißt, dass eine Übung gespielt wird und wenn der Ball frei ist, wird auf Punkt ausgespielt. Nach dem Mittagessen machten wir hartes Systemtraining, dort mussten schon viele an ihre Grenzen gehen, auch ich. Da ich nicht so der Bewegungskünstler bin, haben mir die Übungen aber bestimmt viel gebracht. Zum Abschluss der Einheit 2 machten wir noch Kräftigung für Beine, Arme, Rücken, Bauch usw. Übungen dafür sind: Liegestützen, Sit-Ups, Ausfallschritte usw. Einheit 3 wurde mit einem Völkerballturnier gestaltet, auch dort war mein Team siegreich.

Mittwoch:

Der Tag begann wieder um 7:45 mit Laufen, diesmal waren es 3km. Einheit 1 begann wieder um 8:45. Nach dem Warmmachen, machten wir wieder Aufschläge, diesmal den Seitschnittaufschlag mit der Vorhand aus der Rückhandseite. Nach den Aufschlägen ging ich wieder zum Balleimer zu Marc Baulig, dort machte ich Beinarbeitsübungen.

DIE MITTAGSPAUSE:

Ein paar Mädchen haben gereizt und so zur Deoschlacht aufgerufen. :D
Dass wir uns darauf eingelassen haben, war nicht gerade gut. Wir mussten beim nächsten Ausdauerlauf 6km mehr als der Rest laufen!

In der 2. Einheit verkürzten wir das Training ein wenig und machten dafür 1 ½ Stunden Circuittraining, d.h. Stationenkrafttraining, sehr hart und kraftraubend! An diesem Tag gingen wir in der 3. Einheit schwimmen. Dies war sehr spaßig.

Donnerstag:

Dieser begann wie immer mit dem Laufen , diesmal mit 2 km. An diesem Tag machten wir nach dem Aufwärmen den Aufschlag Gegenläufer, der Name kommt daher, dass die Bewegung in die gegengesetzte Richtung wie der Seitschnittaufschlag ausgeführt wird. Danach machten wir Eröffnungsübungen. Vor der Pause noch ein paar Wettkämpfe. Nach der Pause musste ich Einheit 2 abbrechen wegen Rückenschmerzen, der Verbandstrainer Daniel Sporcic vermutete Verspannung und Überlastung. So konnte ich auch an Einheit 3 nicht teilnehmen.

Freitag:

Das Laufen ging am heutigen Tag wieder 2 km. Heute war der Wettkampftag. Meine Bewegung war so stark eingeschränkt, dass ich nach einer 1:4 Spiel-Bilanz und eine Satzbilanz von 4:10 Sätze, gegen Gegner, gegen die ich normal eine Chance habe, das Training abbrechen musste. Um 17:00 wurden dann alle abgeholt.

Fazit:

Eine sehr wechselreiche Woche, die mich besonders am Ende der Woche an die Grenzen gebracht hat, aber sie war spaßig, lustig und vor allen Dingen hat sie mir viel gebracht. Vielleicht würde ich mich sogar überwinden und nochmal so ein Woche mitmachen. :-)