

# 1. Mädchen-Trainingstag des Bezirks

## **Mädchen aus acht Ludwigsburger Vereinen trainieren gemeinsam**

Tischtennis-Mädchen aus allen Ecken des Bezirks fanden am Samstag, 17. Mai 2014, den Weg nach Heimsheim. Aus acht verschiedenen Vereinen kamen die Spielerinnen, die der Einladung zum 1. Mädchen-Trainingstag im Bezirk Ludwigsburg gefolgt waren. In zwei Gruppen trainierten die Teilnehmerinnen von 10 bis 15 Uhr.

Im März kam die Idee auf, einen Trainingstag nur für Mädchen anzubieten. Ziel war es, Mädchen im Tischtennisbezirk Ludwigsburg weiter fürs Tischtennis zu begeistern und ihnen die Möglichkeit zu geben, vereinsübergreifend zu trainieren – unabhängig vom Alter oder der Spielstärke. Sieben bis 16 Jahre alt waren dann die Mädchen, die auch nach der Saison noch Lust auf Tischtennis hatten. Während manche von ihnen in der vergangenen Saison in der Landesliga antraten, haben andere noch kaum Spielerfahrung. Mit Lena Noack, Jenny Bauer, Kim Zagatta und Franziska Schwarz standen allen Teilnehmerinnen vier Trainerinnen zur Verfügung, die sie am Balleimer und durch unterschiedliche Übungen trainierten.



Zuvor lernten sich die Mädchen jedoch bei einem Aufwärmspiel kennen. Im Laufenden begrüßten sie sich und tauschten Namen aus, während im Hintergrund Musik lief. Nach dem Einspielen begann schließlich das Training in zwei Gruppen. Bis 12 Uhr übten die Spielerinnen am Balleimer und in Übungen mit einer Partnerin – in den meisten Fällen eine Partnerin, die sie zuvor noch nicht kannten.

Ausgewertet waren die Mädchen nach der ersten Trainingseinheit scheinbar nicht: Gestärkt durch Maultaschen und Obst nutzten viele die Mittagspause zum Seilspringen, Fangen oder für noch mehr Tischtennis. Schon nach diesen zwei Stunden gemeinsamen Trainings verbrachten die Teilnehmerinnen ihre

Pause nicht nur mit den Vereinskameradinnen, sondern auch mit neu gewonnenen Freundinnen verschiedenster Vereine.



Um 13 Uhr ging das Programm schließlich weiter: An der Koordinationsleiter stellten die Mädchen ihr Können unter Beweis. Bei der darauffolgenden zweiten Trainingseinheit in den Gruppen lernten sie Aufschläge oder trainierten weiter durch Übungen mit einer Partnerin. Zum Abschluss des Trainingstags spielten alle gemeinsam „Supermäxle“, eine Form von Rundlauf, bei der Hindernisse überwunden und Parcours durchlaufen werden müssen.



Die Urkunde, die alle Teilnehmerinnen erhalten haben, wird sie hoffentlich in nächster Zeit an das Training und die neu gewonnenen Freundinnen erinnern. Voraussichtlich im Herbst oder Winter können sie sich beim 2. Mädchen-Trainingstag wiedersehen.

*18.05.2014, Text: Franziska Schwarz; Bilder: Thomas Kreidler*