

## Trainingsdag voor paratafeltennissers 16 mei 2015

Op zaterdag 16 mei werd bij TTV Smash in Geertruidenberg een paratafeltennistrainingsdag (een prachtig woord voor het spel galgje of scrabble) gehouden. Dit initiatief is ontstaan op een ranglijsttoernooi in Venray.

Tafeltennis is niet een grote sport. Paratafeltennis is helemaal een klein onderdeel.

Op trainerscursussen is hier ook bijna geen aandacht voor. De trainers werken vooral via eigen inzicht.

Op de ranglijsttoernooien (competitie voor paratafeltennissers) ontmoeten spelers en trainers elkaar. Er worden over en weer wel aanwijzingen gegeven. Daar werd voor het eerst geopperd dat het zinvol zou zijn als trainers elkaar een keer konden ontmoeten om ervaringen/tips uit te wisselen.

Ineke de Graaf van NTTB Team Parasport vond het een heel leuk initiatief. Zij zorgden voor de e-mail adressen van verenigingen die beslist belangstelling hiervoor zouden hebben. TTV Smash kon de zaal ter beschikking stellen. Een ander lid van Team Parasport Gerald van Grunsven zou de training komen verzorgen. Hij heeft altijd als valide kunnen tafeltennissen. Toen dit niet meer ging is hij gaan spelen vanuit de rolstoel en wel op internationaal niveau. Hij heeft veel ervaring als trainer en coach.

Om 10.00 uur waren 4 verenigingen met trainers en spelers verzameld. De Schattelij was speciaal open gegaan, waarvoor onze dank. We konden hierdoor iedereen namens TTV Smash een kop koffie aanbieden. Verder waren Jan, Ralph, Thomas en Gerard aanwezig om mede alles in goede banen te leiden. Fijn dat jullie aanwezig waren en bedankt voor jullie inzet. Jan bedankt voor de mooie foto's.

Na het voorstellen begon de training. Iedereen kreeg een valide sparringpartner. Er werd gekeken naar je houding, hoe je het beste kon gaan staan. We kregen oefeningen om je service en je slagen te verbeteren. Tijdens de oefeningen werd door Gerald goed gekeken naar de uitvoering, waarbij hij steeds aangaf wat voor jou de beste manier was om te spelen.

Er werd gekeken naar je mogelijkheden, bijvoorbeeld kun je vanuit je romp bewegen, wat is je handfunctie?

Tussen de middag was er een lunchpauze. Philip en Gerald hebben toen op basis van wat zij gezien hadden de middagtraining voorbereid. Spelers gaven al snel zelf aan dat ze weer verder wilden. Hoezo fanatiek?

We begonnen in de middag met een warming up. Deze oefeningen waren voor veel mensen nieuw, maar zeker erg zinvol. Daarna kreeg je een andere paratafeltennissers toegewezen. Er volgden wat meer wedstrijdgerichte oefeningen. Het geheel werd afgesloten met een paar wedstrijdjes. De hele dag is prima verlopen en zeker de moeite waard om te herhalen.

Dank je wel Ineke en Gerald voor jullie inzet. Verder nogmaals dank aan iedereen, die een steentje heeft bijgedragen aan deze grandioze trainingsdag.

Anita  
TTV Smash