

Trainingsstage herfstvakantie Afdelingsselectie

De spelers van de Afdelingstrainingen en de Regionale Bondstraining van de afdeling Zuidwest zijn de herfstvakantie goed begonnen. Op zondag 13 en maandag 14 oktober werkten 12 spelers een trainingsstage af, onder leiding van de 3 vaste regiotrainers.

De spelers, afkomstig van 8 verenigingen verspreid over de hele afdeling, maakten veel trainingsuren in de zaal van TTC Middelburg. De groep, die op 8 tafels kon trainen, werd elke training aangevuld door sterke sparringpartners. Uiteraard werd er ook aan de conditie gewerkt en de stage werd afgesloten met wedstrijden waarin de spelers hun beste tafeltennis lieten zien.

Op dag 1 was er een speciale les over mentale vaardigheden. Alle spelers gaven aan dat een goede concentratie en een positieve instelling in wedstrijden vaak de doorslag geeft. Zo werden de "aandachtscirkels" behandeld om te leren focussen op het belangrijkste: ~~alle~~ het spelen van het eerstvolgende punt. Het ezelsbruggetje BRAINS kan de spelers helpen om de tijd tussen 2 punten nuttig te gebruiken en het nieuwe punt optimaal voor te bereiden. Dankzij de vele praktijkvoorbeelden van de spelers werd het een interactieve les.

Na 2 dagen waren de trainers erg tevreden over de inzet van alle spelers, sparringpartners en assistent trainers, de sfeer tijdens de trainingsstage en het heerlijke eten van onze kok.

Deelnemers:

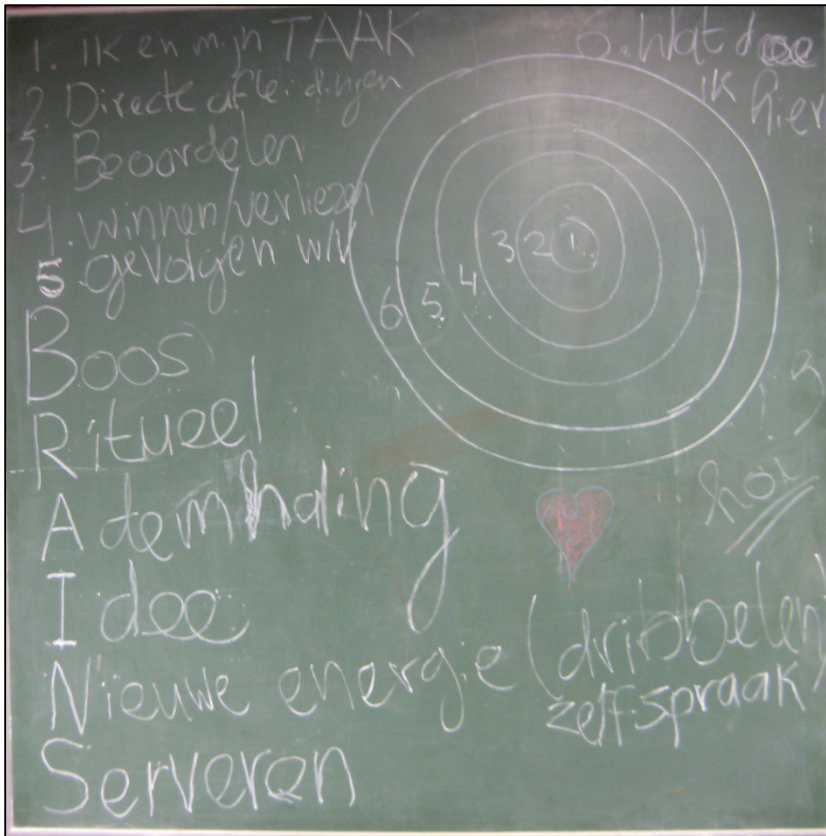
Davey Hu (Hotak '68)
Tobias Vroomen (TTC Middelburg)
Tomas Slingerland (Unicum)
Vicky Schijven (The Back Hands)
Anouk Siebelink (Tanaka)
Julia Coa (Tios '51)
Emmy Suijkerbuijk (ODT)
Vivian Nguyen (Tanaka)
Jim van Acker (SAR '72)
Jonathan Claus (TTC Middelburg)
Mika Baert (TTC Middelburg)

Assistent trainers, sparringpartners en kok:

Rikki Davidse
Kristian Davidse
Benjamin Claus
Louden Kremer
Mathijs Claus
Victor Burger
Julian Flamman
Linda Claus (kok)

Trainers:

Rob Kremers (Regionale Bondstraining Zuidwest, afdelingstraining midden Brabant)
Stefan Heijnis (Regionale Bondstraining Zuidwest)
Jelle-Jan Pieterse (Afdelingstraining Zeeland)



Figuur 1: Het schoolbord na de les "mentale vaardigheden"



Figuur 2: Spelers actief tijdens de techniektraining