

Bewegung heißt das Spiel

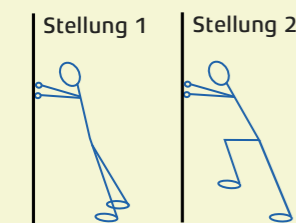
Tischtennis ist geprägt von Sprints. Dem wird beim Aufwärmen auch oft Rechnung getragen – den Sprints an sich, nur leider nicht der Technik. Wir wollen aber beides: die Bewegung und deren richtige Ausführung. Das fängt schon beim Aufwärmen an. Bleiben Sie mit uns am Ball, auch nach einem kurzen oder langen Sprint



Aufwärmen

Aufwärmen mit Sprints, aber mit korrekter Lauftechnik

1. Kurzer Aufwärmelauf – Dauer: 5 Minuten.
2. Der Sprint an der Wand – Dauer: 10 Minuten



Stellung 1: Die Spieler stehen mit schulterbreit gespreizten Beinen an der Wand. Dabei so weit wie möglich nach hinten stehen, Rücken und Beine bilden dabei eine Linie. Fast auf den Zehenspitzen/dem Vorderfuß stehen.

Stellung 2: Ein Bein wird so weit angehoben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Dann wird der Unterschenkel soweit zurückgezogen, bis dieser parallel zum Standbein positioniert ist. Diese Position wird einige Sekunden gehalten, dann das Standbein gewechselt und die Übung wiederholt. (3-4 Wiederholungen)

Die beiden obigen Stellungen sind die Basis für die folgenden schnellen Modifikationen:

- a) Der Wechsel von einem Standbein auf das andere und das Einnehmen der Stellung 2 wird jetzt schnell auf Ansage/Klatschen des Trainers durchgeführt (4-6 Wiederholungen)
- b) Jetzt wird die Frequenz erhöht: Nach Ansage/Klatschen werden jeweils 3 schnelle Wechsel der Übung a) in Folge ausgeführt. Das kommt der Tempoaufnahme beim Sprintstart schon sehr nahe.

3. 10-Meter-Sprints aus der tiefen Sprintstartstellung. Wichtig: Technik beobachten! Grundsätzlich gelten folgende Kriterien: kurzer Bodenkontakt, geringer Bewegungsauswurf der Beine, Rumpfaufrichtung, optimale Arm- und Beinbewegung, optimale vertikale Bewegung. – Dauer: 5 Min.

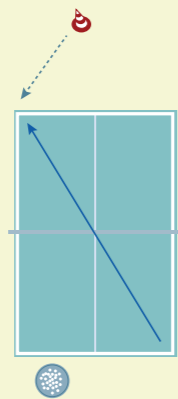
4. Einspielen – Dauer: 10 Min.



Technik/Taktik

Balleimertraining: Topspin aus der Vorwärts-Bewegung (parallel zu den Übungen durchführen)

- Spieler steht in Erwartungshaltung in Halbdistanz (mit Pylon markieren)
- Zuspiel in die tiefe Vorhand
- Spieler sprintet nach vorne und zieht aus der Vorwärts-Bewegung Vh-Topspin mit verschiedenen Platzierungen (ggf. kleine Markierungen)



Den Gegner zur Aktion aus der Bewegung zwingen

- Übung 1:**
- A: KA in Mitte
 - B: sSch/Flip in Mitte/Vh
 - A: VhT auf Wechselpunkt (Ellbogen)
 - B: Aktiver Block in Vh/Mitte
 - A: VhT fest (frei)
- Übung 2:**
- A beginnt mit einem langen Aufschlag (frei), B eröffnet mit Topspin in Rh. Dann spielt A 2x RhB in Rh, 2x RhB in Vh und den fünften RhB in Mitte. B zieht aus Rh RhT, aus Vh VhT (jeweils in Rh) und aus Mitte VhT frei.

Übung 1: 15 Minuten, Wechsel alle 2 Aufschläge. Übung 2: 16 Minuten, Wechsel alle 4 Minuten



Wettkampf

Doppel oder Einzel an übergroßen Tischen mit weiten Laufwegen

Für diese Übung mindestens 2 Tische hintereinanderschoben, also auf doppelte Länge, besser aber 4 Tische zu einem zusammenschoben. Als Netz können dabei Umrandungen dienen, die auf hochstehende kleine Kästen gestellt werden.

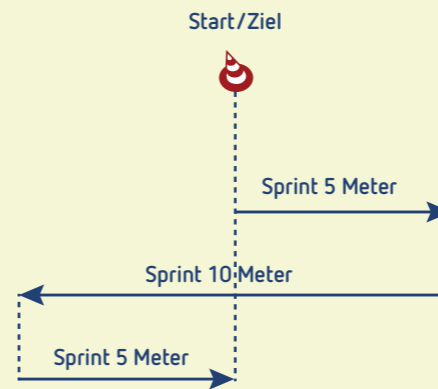


Cool Down



Aufwärmen

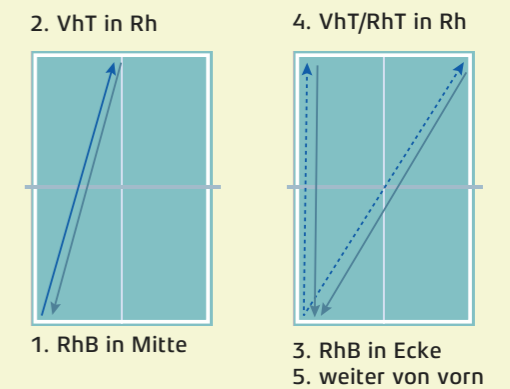
1. Kurzer Aufwärmelauf – Dauer: 5 Min.
2. HIT-Lauf mit 5- bis 10-Meter-Sprints – Dauer: 15 Min.



3. Einspielen – Dauer 10 Minuten

Technik/Taktik

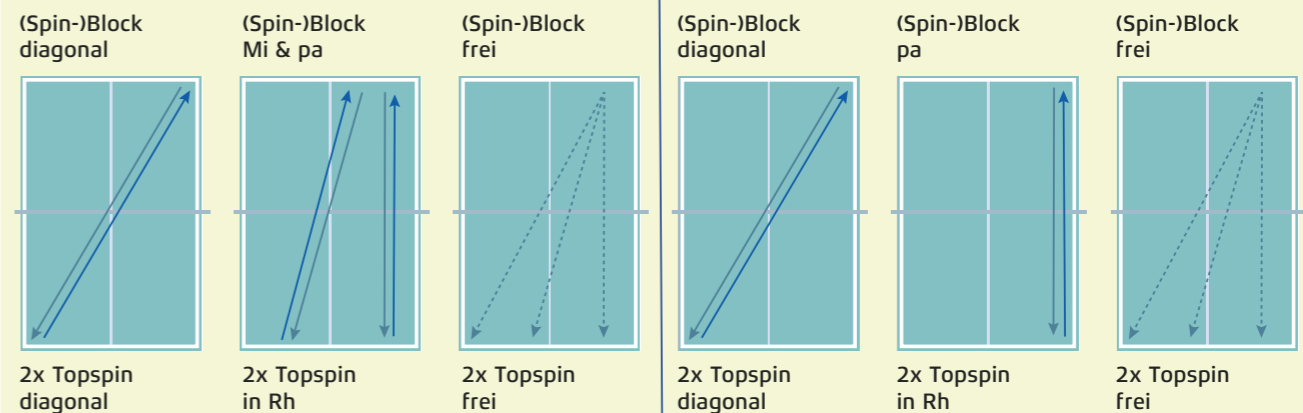
Halbregelmäßige Übung



10 Minuten, Wechsel nach Zufriedenheit



Regelmäßige Ballwege mit unregelmäßigem Ausgang



Für beide Übungen gilt: 10 Minuten, Wechsel nach 5 Minuten



Balleimer (parallel zu den obigen Übungen spielen)

2 Zuspieler, an jeder Tischseite einer. Beide spielen abwechselnd, der eine in die tiefe Vh, der andere in die tiefe Rh. Ziel: möglichst weite Laufwege. In ruhigem Tempo starten, sukzessive anpassen – beobachten, was für den Spieler leistbar ist. Zunächst Oberschnitt, später ggf. Unterschnitt zuspielen. Der Spieler zieht parallele Topspins und darf auch ums Netz spielen.



Wettkampf über 2 Gewinnsätze: Aufmerksamkeitslenkung

A: AS kurz ganzer Tisch oder lang in 3/4 Vh. B: RS ganzer Tisch. A erhält 4 Punkte bei Aufschlag-Punktgewinn, B erhält 3 Punkte bei direktem Rückschlagpunkt. Alles andere zählt 1 Punkt.



Cool Down

Ein Hinweis: Wir haben an dieser Stelle schon oft von einem Cool Down gesprochen. Er signalisiert das definierte Ende der Trainingseinheit und kann z.B. nur die langsamere Variante des kurzen Aufwärmlaufes (aber ohne weitere Bewegung, z.B. Armkreisen etc., aber ausdrücklich mit viel Unterhaltung untereinander) darstellen. Die Spieler können vorher durchaus schon die Schuhe ausziehen.

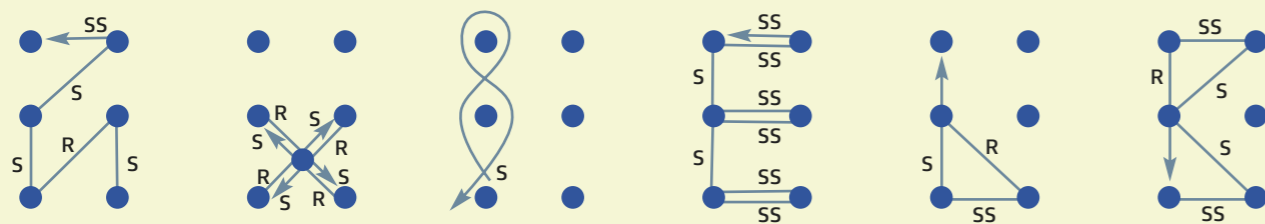
Legende:

- | | | | |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Vh = Vorhand | TS = Topspin | sSch = scharfer Schupf | WZ = Wechselzone (Ellbogen) |
| Rh = Rückhand | VhT = Vorhandtopspin | US = Unterschnitt | pa = parallel |
| AS = Aufschlag | RhT = Rückhandtopspin | RS = Rückschlag | dg = diagonal |
| KA = Kurzer Aufschlag | VhB = Vorhandblock | KR = kurzer Rückschlag | aggr. = aggressiv |
| HIA = Halblanger Aufschlag | RhB = Rückhandblock | LR = langer Rückschlag | unreg. = unregelmäßig |
| LA = Langer Aufschlag | Sch = Schupf | HRS = halblanger Rückschlag | |



Aufwärmen

1. Kurzer Aufwärmelauf – Dauer: 5 Minuten
2. Pylonen-Sprints – Dauer: 15 Minuten



3. Einspielen – Dauer: 10 Minuten

S = Sprint, SS = Sidestep, R = Rückwärtslauf



Technik/Taktik

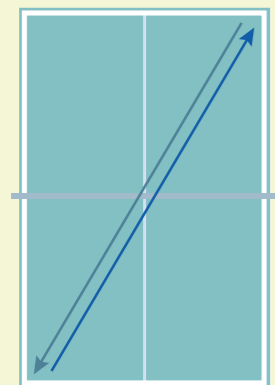
Halbregelmäßige Übung

- A: Block in kleinen Schritten von Vorhand bis Rückhand
- B: VhT in den Block, bis irgendwann RhT in andere Seite, dann frei

10 Minuten, Wechsel nach 10 Ballwechsellern

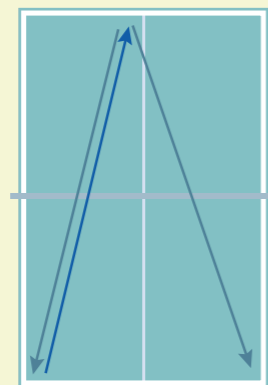
Übernahme der Initiative über Spin-Block – Übung 1

Rh-Spin-Block diagonal



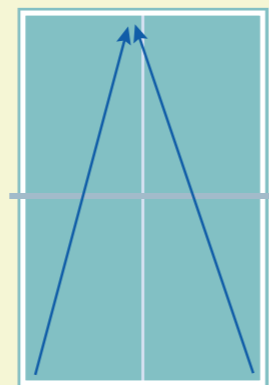
3x VhT diagonal (Alternativ: RhT und Umspringen)

Gegentopspin in Ecke



4. Topspin in Mitte

frei



Rh-Spinblock frei/ aus Vh VhT frei

20 Minuten, Wechsel nach je 5 Minuten

Übernahme der Initiative über Spin-Block – Übung 2

- A: KA/HIA in Rh
- B: Freie Technik lang in Rh
- A: RhT in Rh
- B: (Spin-)Block in Vh
- A: VhT mit Tempo in Mitte/Vh

15 Minuten, Wechsel nach 5 Punkten des Aufschlägers



Wettkampf

50 Punkte ausspielen. VhT am Schläger vorbei = 10 Punkte. Freier Wechsel des Partners nach Spielende



Funktionsgymnastik, Schwerpunkt Sprintschritt, Teil 1 & Cool down

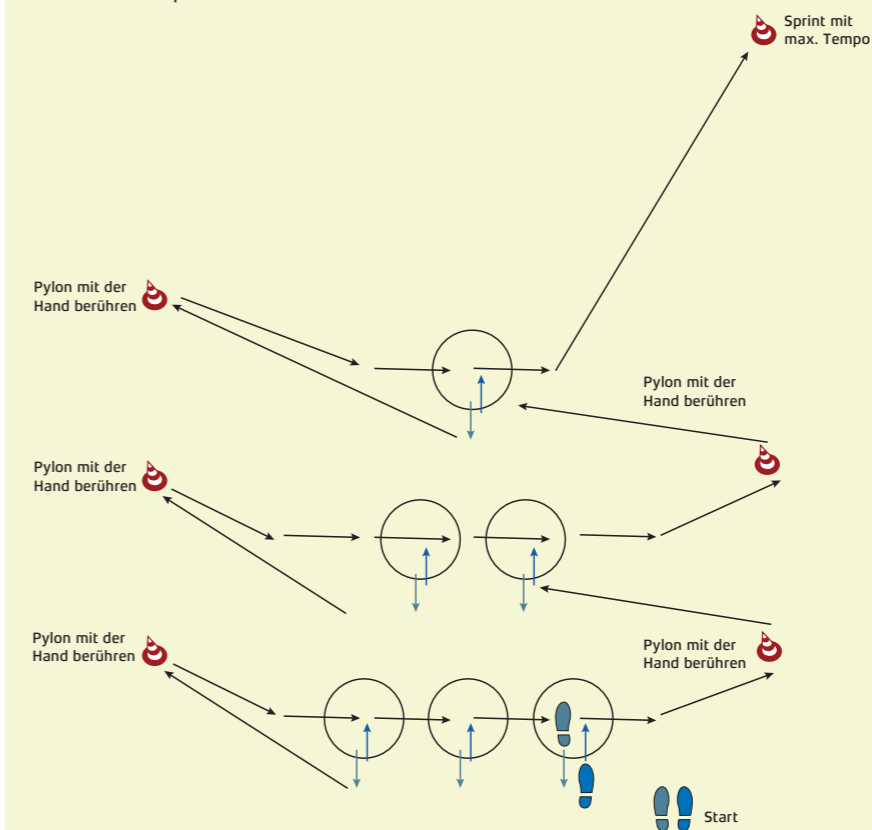
<p>Einbeinstand: Bauch einziehen und Gesäßmuskel anspannen</p>	<p>Leichte Schrittstellung: Oberkörper vorbeugen, Bauch auf den Oberschenkel drücken</p>	<p>Tiefer Ausfallschritt: Vorderes Knie 90° gebeugt, hinteres möglichst weit gestreckt</p>	<p>Einbeinstand: Wichtig: Knie über Fußspitze. Idealerweise bleiben beide Fersen am Boden</p>
---	---	---	--

Wechsel des Übungs-/Standbeins mit 4-6 Wiederholungen



Aufwärmen

1. Kurzer Aufwärmelauf – Dauer: 5 Minuten
2. Reifen-Steps Dauer: 15 Minuten



3. Einspielen – Dauer: 10 Minuten



Wettkampf

Doppel frei – 20 Minuten



Funktionsgymnastik, Schwerpunkt Sprintschritt, Teil 2 & Cool down

<p>Schrittstellung: Mit den Händen an das Sprunggelenk des vorderen Beins greifen und den Oberkörper auf das vordere gestreckte Knie ziehen.</p>	<p>Ellbogenstütz: Ellbogen auf den Boden stützen und mit den Ellbogen langsam nach vorne wandern, bis die Hüfte kurz über dem Boden ist (nicht ablegen).</p>	<p>Rumpf-/Beckenhaltung: In der Hocke Füße schulterbreit auseinander und dabei die Knie über den Fußspitzen lassen. Mit den Händen zwischen den Beinen aufstützen und mit den Ellbogen das Knie leicht nach außen drücken.</p>	<p>Einbeinige Hocke: In der Hocke gesamtes Gewicht auf eine Seite verlagern (siehe Zeichnung oben), danach das unbelastete Knie neben der Ferse des belasteten Beins ablegen, so weit möglich.</p>
---	---	---	---

Wechsel des Übungs-/Standbeins mit 4-6 Wiederholungen