

Jetzt geht's in die heiße Phase

Egal, ob sie um den Aufstieg oder gegen den Abstieg kämpfen, Aufschlag-/Rückschlagübungen sollten in dieser Saisonphase oben auf der Tagesordnung stehen. Ganz ohne Beinarbeitsübungen geht es aber auch in den nächsten 4 Wochen nicht...

Aufwärmen

- 1 Lauf
- 2 Schattenübungen (auch mit geschlossenen Augen) zur vw/rw- und sw-Bewegung. Tischferne Simulation von kurzem AS (vw-Bewegung und Auflösung durch Rücksprung), danach gedachter langer Topspin ganzer Tisch und entsprechende Beinarbeit mit Return
- 3 Einspielen

Spieltaktik

Übung 1: Halbgelmäßige Beinarbeit in Mitte/Ecke

- A: 1-2x B in Mitte, 1-2x B in Ecke
- B: VhT, RhT in Rh

2x 7,5 Minuten

AS/RS-Szenarien (Einzel) Übung 2: Auflösung nach kurz/kurz

KA ganzer Tisch

2-4x kurz/kurz

Sch/Flip in Rh od. Mitte, danach frei

10 Minuten Sätze spielen, Punkte zählen nach Auflösung der kurz/kurz-Situation

<h4>Übung 3: Frei nach TS in Mitte/Ecke</h4> <ul style="list-style-type: none"> A: KA ganzer Tisch, RhT/VhT diagonal oder Mitte B: Flip/Sch in Ecke, aus Mitte/Ecke frei zum Punktgewinn <p>2x 7,5 Minuten</p>	<h4>Übung 4: AS/RS-Szenarien im Doppel</h4> <p>A: KA, TS in Rh, freies Spiel in Rh</p> <p>B: Sch oder Flip ganzer Tisch, Rh-Block in Rh</p> <p>15 Min. Sätze spielen, Punkte zählen ab Beginn freies Spiel</p>
--	--

Balleimer-Übung Reaktion auf Tempo-/Rotationsveränderung

- Topspin auf Block, irgendwann Ping Pong-Block auf Topspin

Wettkampf

- Prognosetraining: Aufschläger hat die Wahl des Anfangsspielstands und muss den Ausgang des Satzes prognostizieren
- 7:5, Aufschläger erhält + 1 Punkt bei Sieg, -3 Punkte bei Niederlage
- 5:5, Aufschläger erhält + 2 Punkte bei Sieg, -2 Punkte bei Niederlage
- 5:7 Aufschläger erhält + 3 Punkte bei Sieg, -1 Punkt bei Niederlage

Aufwärmen

- 1 Lauf
- 2 Einspielen (mit halbgelmäßigen Anteilen)

Spieltaktik

Übung 1: TTC Berlin Eastside halbgelmäßige Übung

- A: KA, RhT und Rh-Rh über gesamte Rh-Hälfte, irgendwann B in Vh
- B: langer Sch in Rh, Rh-Rh über gesamte Rh-Hälfte, auf den B in Vh frei zum Punktgewinn

4x 4 Minuten

Übung 2: Waldner-Schupf*

KA in eine Ecke

RS mit großem Winkel diagonal

frei

Aus Vh bzw. Rh frei

15 Min., Wechsel nach Belieben, *beachten: Schläger streift den Ball aus Sicht des Spielers horizontal hinter dem Ball

Übung 3: AS/RS-Varianten

- A: KA ganzer Tisch (manchmal lang), frei
- B: Aus Ecke Waldner-Schupf (Punktgewinne zählen zweifach, mit 2. Chance, d.h. ein erster gescheiterter Versuch führt noch nicht zum Punktverlust) oder beliebig kurze/lange Sch-Varianten, aus Mitte Bananenflip

10 Minuten Sätze spielen

Balleimer-Übung Tischtennis-spezifische Kondition (Achtung: HIT - Hochintensives Training)

- Methodik einer Serie: 20 Bälle in 15 Sekunden – Übung VhT mit kleiner Beinarbeit – 15 Sekunden einspielen, 15 Sekunden Pause – davon 8 Sequenzen (also 8x 15/15) • Methodik mehrerer Serien: Serienpause 3 Min. – weitere 8 Sequenzen – Serienpause 3 Min. – Dauer: An persönliche Möglichkeiten anpassen, nicht länger als 30 Min.; danach 8 Min. auslaufen

Wettkampf

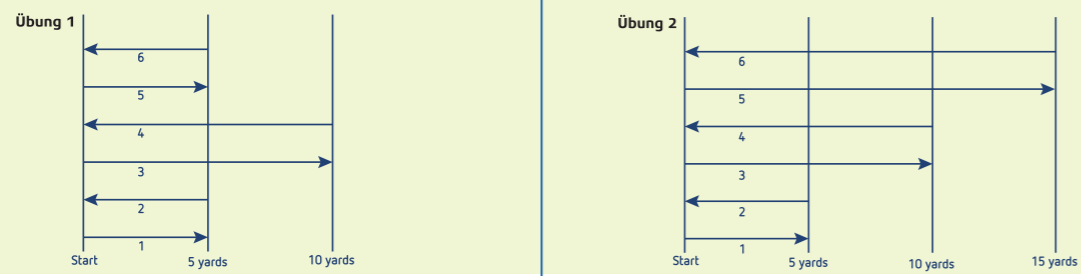
- Im Jeder-gegen-jeden-Modus (Gruppen) und k.o.-Modus (nach Gruppenphase) werden je 2 Gewinnsätze ohne Verlängerung gespielt. Jeder Satz endet mit dem 3. Gewinnpunkt (3:0, 3:1 oder 3:2, AS-Wechsel nach jedem AS)

Legende:

Vh = Vorhand	TS = Topspin	sSch = scharfer Schupf	pa = parallel
Rh = Rückhand	VhT = Vorhandtopspin	RS = Rückschlag	dg = diagonal
AS = Aufschlag	RhT = Rückhandtopspin	KR = kurzer Rückschlag	aggr. = aggressiv
KA = Kurzer Aufschlag	VhB = Vorhandblock	LR = langer Rückschlag	unreg. = unregelmäßig
hIA = Halblanger Aufschlag	RhB = Rückhandblock	HIRS = halblanger Rückschlag	vw = vorwärts
LA = Langer Aufschlag	Sch = Schupf	WZ = Wechselzone (Ellbogen)	rw = rückwärts

Aufwärmen

1 Lauf mit Balancen 2 Unregelmäßige Sprints (s.u.) 3 Einspielen (mit halbregelmäßigen Anteilen)



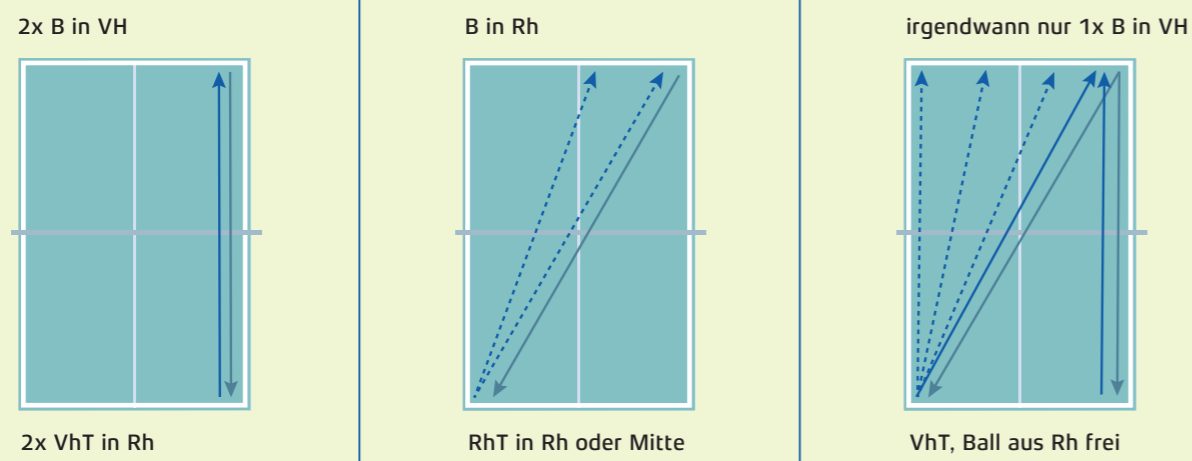
Spieltaktik

Übung 1: Ricardo Walthers Lieblingsübung : halbregelmäßige Übung

- A: 3-4x VhT in den Block, aus Rh TS diagonal, nach parallelem Block Vh frei
- B: blockt 1x in Vh, 1x in Mitte, dann 1-2x in Vh, dann 1x in Rh, blockt den dg RhT in Vh

15 Minuten, Wechsel nach 3x Treffer Vh frei in Folge

Übung 2: Beinarbeit und Technikübergang : Vh/Rh-T: Unterarm- und Handgelenkbeschleunigung



2x 5 Minuten, danach die gleiche Übung mit 2:1 B in Rh/Vh (bis irgendwann nur ein Ball in Rh, danach frei)

Übung 3: AS/RS-Szenarien in Wettkampfform

- A: KA ganzer Tisch, Eröffnung angepasst an den Rückschlag
- B: variable Rückschläge (nie 2 gleiche hintereinander), danach frei

40 Punkte ausspielen, je 5 Aufschläge

Übung 4: Entscheidungsübung Aufschlag/Angriff

Vorgabe: Bei verschlagenem Flip/Bananenflip → 2. Chance, d.h. ein erster verschlagener Flip führt nicht zum Punktverlust

15 Minuten normale Sätze

Balleimer-Übung (High-Jump)

- Schuss (High Jump) auf Ballonabwehr; Technikbeschreibung für Rechtshänder (Linkshänder): 1. Grundstellung: Mit dem rechten (linken) Fuß wird ein Orientierungsschritt mit Gewichtsverlagerung nach hinten durchgeführt. 2. Schlagstellung: Der linke (rechte) Fuß wird so bewegt, dass er mit einem Stemschritt die optimale Stellung zum Ball erreicht. Gleichzeitig wird das komplette Körpergewicht zur Vorspannung auf das linke (rechte) Bein verlagert. Mit dem gleichen Bein erfolgt unmittelbar der explosive Absprung. Der rechte (linke) unbelastete Fuß unterstützt die Sprungbewegung, um mehr Höhe zu erreichen. 3. Balltreffpunkt: Die Absprunghöhe sollte so getimt sein, dass der Balltreffpunkt zwischen Kopf- und Schulterhöhe liegt. 4. Ausgangsstellung: Die Landung erfolgt wieder auf dem linken (rechten) Fuß und beendet den Bewegungsablauf.

Wettkampf

freies Spiel (Doppel und Einzel)

Aufwärmen

1 Läufe 2 Einspielen

Spieltaktik

Übung 1/2: Halbregelmäßige Übungen

- Für Abwehler: Angreifer spielt 1-3x TS in Rh, dann 1 Stoppball in Vh-Seite, auf den Stopp spielt der Abwehler frei
- Für Angreifer: Topspin auf 1x Block in Vh, 1-2x Block in Mitte, 1x Block in Rh

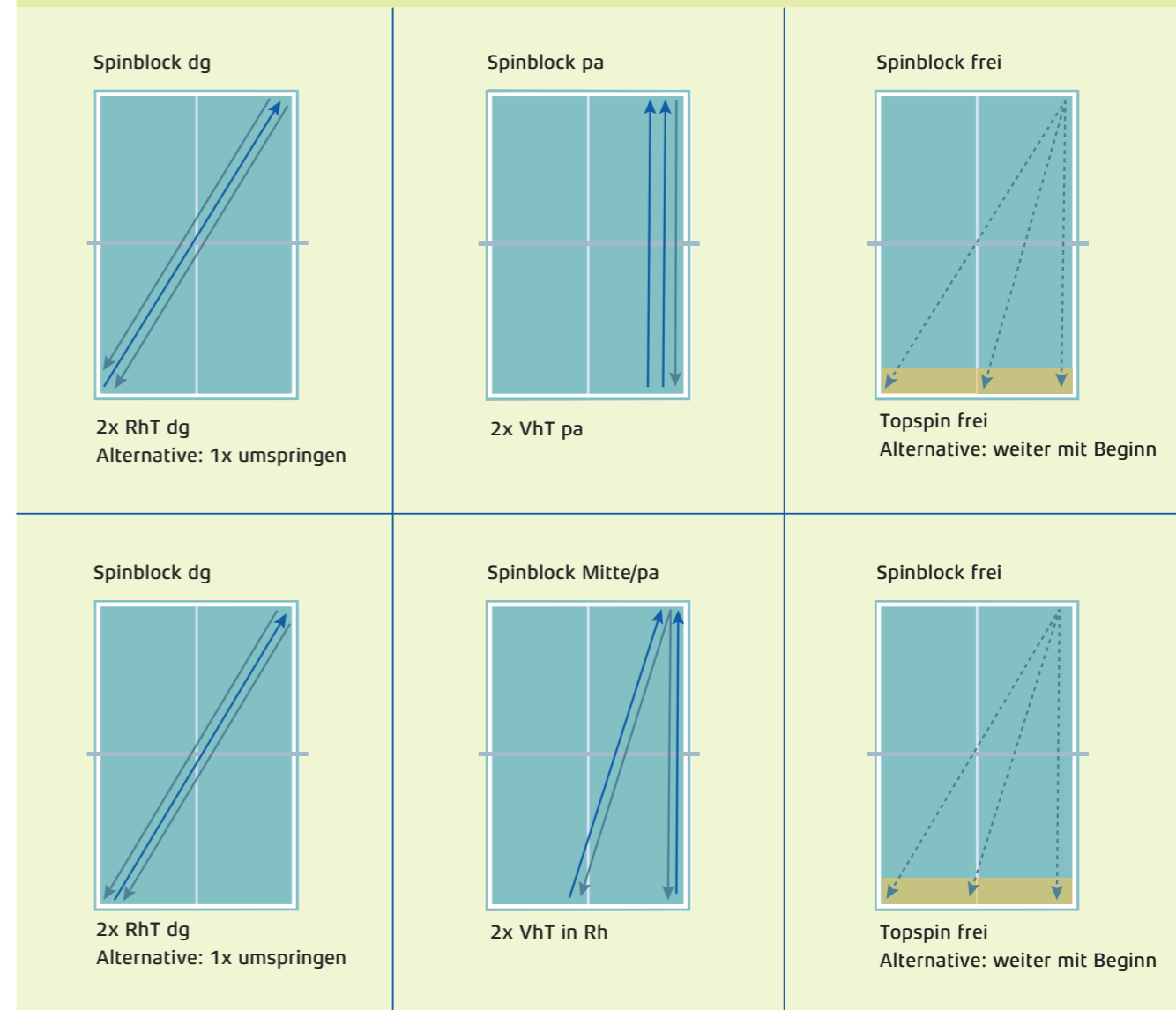
Je 10 Minuten, Wechsel nach 5 Aufschlägen

Übung 3: Rückschlagvariationen

- Vh-/Rh-Flip, Chiquita-Flip, Chiquita-TS, Waldner-Schupf → auf Zielmarkierungen (Zuspiel über Balleimer oder normalen AS durch Spielpartner. In jedem Fall: viele Bälle bereithalten)

Je 5 Minuten

Übung 4: Regelmäßige Ballwege mit unregelmäßigem Ausgang : Initiative über Spinblock



Je 10 Minuten, Wechsel nach 5 Minuten

Wettkampf

- 99-Punkte-Wettkampf: 2er Mannschaften. Es werden 4 Einzel und 1 Doppel gespielt. In den Einzel geht es jeweils um genau 20 Punkte, jeder Spieler hat zwei 5er-Aufschlagserien. Spiel endet bei 15:5 oder 10:10 etc. Das Doppel findet zwischen den beiden Einzelrunden statt und dabei geht es um 19 Punkte (3 Spieler haben 5er-Aufschlagserien, der letzte Aufschläger nur noch eine 4er-Serie). Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.