

Trainingsschwerpunkte April - Mai

Für die nächsten fünf Wochen möchte ich folgende Trainingsschwerpunkte empfehlen:

- Differenzierung in den Beinen und im Schlagarm
- Timing in der Vorwärts-Rückwärts-Bewegung

Die Differenzierung in den Fussgelenken (Beinarbeit) und dem Handgelenk (unterschiedliche Länge und Härte der Bälle, Ballgefühl) ist Grundlage, um taktisch und technisch auf hohem Niveau spielen zu können. Beides kann sehr gut am Anfang des Trainings in der Aufwärmphase gemacht werden. Gleichzeitig dient es als Einführung in die darauf folgenden Tischtennisübungen.

Text: Samir Mulabdic, Nationaltrainer

[Video 1](#)

[Video 2](#)

- Reaktion auf den ankommenden Ball, unregelmässig
- Timing, Balltreffpunkt in der aufsteigenden Phase, unregelmässig
- Beinarbeit nah am Tisch, alle Schläge aus der Bewegung spielen

Alle Übungen können regelmässig, halbregelmässig und unregelmässig aufeinander aufgebaut werden.

In den halb- und unregelmässigen Übungen auf da Gleichgewicht und die Rumpfstabilität achten.

Abhängig vom Niveau der SpielerInnen können alle Übungen direkt mit Unterschnitt gestartet werden. Damit werden neben dem frühen Timing im offenen Spiel gleichzeitig die Eröffnung und das aktive Nachspielen, aber auch Rückschlag und Block, geübt.

Beim Blocken auf die Stabilität des Schlägers achten.

Die Differenzierung und das frühe Timing sind Grundlagen für die Trainingsschwerpunkte ab dem 19. Mai bis zu den Ferien. Dann werden die Übungen mit Beinarbeitstechniken in verschiedenen Spielsituationen gezeigt.

[Video 3](#)