

Trainingsschwerpunkte Januar – März

Aufgrund der 2-3 nationalen Turniere, dem Final Ranglistenturnier Nachwuchs und der SM Nachwuchs, sowie der intensiven internationalen Wettkampfphase in den Monaten Februar und März, möchte ich folgende Trainingsschwerpunkte für die drei Monate, Januar bis und mit März empfehlen:

- Gleichgewicht
- Körperspannung im Rumpf
- Stabilität und Spannung im Handgelenk und dem ganzen Arm
- Grundstellung und Körperspannung vor dem Ballwechsel
- Beinarbeit, Ganzkörperspannung nach dem Aufschlag/Rückschlag
- Beobachten nach dem Aufschlag
- „Lebendigkeit“ der Füße nach jedem einzelnen Schlag

Text: Samir Mulabdic, Nationaltrainer

Aufwärmen

- Kurze sportartspezifische Sprints, breite Beinstellung wie am Tisch
- Beinarbeit mit Medizinball

[Video](#)

Alle diese Übungen können in einer Kurzform bis 8 Sekunden und 3 Wiederholungen pro Übung auch zwischen den Tischtennisübungen gemacht werden.

Tischtennis

- Auf die Körperstellung und die Spannung im Rumpf vor dem Ballwechsel achten, um besser im Gleichgewicht nach rechts oder links reagieren zu können
- Ständig in der Bewegung und Gleichgewicht bleiben
- Die Vorhand vermehrt versuchen mit ausgestrecktem Arm, Handgelenkspannung und in der aufsteigenden Phase – oder spätestens im höchsten Punkt – endschlagorientiert zu spielen
- Aufschläge mit anschließender Beinarbeit und Fokus auf den Ball üben

[Video 1](#)

[Video 2](#)

Wenn ein Spieler den Aufschlag mit Bewegung und Fokus auf den Ball übt, kann der Rückschläger gleichzeitig dasselbe üben: Rückschlag – Bewegung nach dem Rückschlag – Fokus auf den Ball.

Im Wettkampfteil des Trainings an folgende Schwerpunkte aus den Vormonaten November/Dezember denken:

- Konzentration auf die Aufgabe und Pausen zwischen den Ballwechsel

Kräftigung am Ende des Trainings

- Liegestützen mit einer höheren Stellung der Füße
- Übungen mit den Tennisbällen ca. 10-15 Mal direkt hintereinander versuchen

[Video](#)

Die Wiederholungen und die Länge der Übungen sollen dem jeweiligen Alter/Niveau der Spieler angepasst werden.