

Trainingsschwerpunkte November/Dezember

Für die Monate November und Dezember möchte ich gerne folgende Trainingsschwerpunkte für die Stützpunkte empfehlen:

- Orientierung allgemein
- Beinarbeit-Kreuzschritt
- Bewegen-Beobachten
- Orientierung im Bezug auf den ankommenden Ball – Platzierung
- Aufschlagtraining
- Mentaltraining, Konzentration auf die Aufgabe und Pausen zwischen den Ballwechsel

Text : Samir Mulabdic, Nationaltrainer

Aufwärmen – -Orientierung

- Am Ring oder an der Linie orientieren, präzise Fussstellung
- Reaktion aus der Bewegung – Ringe
- Linienläufe mit Beinarbeit – Sidejump – Kreuzschritt

[Video](#)

Tischtennis

- Am Balleimertisch (Beispiel): Der weisse Ball kann in die Rückhand, der orange Ball in die Vorhand gespielt werden.
- Der weisse Ball kann kurz und der orange Ball lang mit Flip oder aggressivem Schupf (lang) gespielt werden.
- Aus allen Tischpositionen mit Vorhand- und Rückhandspin spielen, auch der Blockspieler wechselt gleichzeitig zwischen Vorhand- und Rückhandblock. Achten auf die Beinarbeit, die Platzierung und Stellung zum Tisch im Bezug auf den ankommenden Ball und die gewünschte Platzierung.
- In allen Übungen nach 6 Punkten kurze Pause machen. Zum Beispiel kurz das Handtuch benutzen oder 2-3 Schritte machen und sich neu auf die Aufgabe konzentrieren.
- Bei Aufschlag/Rückschlag-Übungen (Beispiel): Auf einen kurzen Aufschlag mit dem weissen Ball spielt man einen kurzen Rückschlag, beim orangen Ball einen langen Rückschlag. Der Aufschlag oder die Rückschlagtechniken können vorgegeben werden.
- Wenn im Wettkampftraining der Ballwechsel mit dem weissen Ball gespielt wird, darf der Rückschläger in dem Ballwechsel nur einen Rückhand-Ballkontakt haben. Bei einem orangen Ball muss der Aufschläger nach dem Aufschlag mit der Vorhand nachspielen, dann ist frei.
- Aufschlagtraining mit zwei unterschiedlichen Methoden durchführen: 5-6 einzelne Aufschläge ohne Pause machen, dann 5-6 Aufschläge mit einer normalen Pause und Vorbereitung für den Aufschlag.

[Video](#)

Allgemein

- Das isolierte Aufschlagtraining kann man jeweils 5-8 Minuten am Anfang, in der Mitte und am Ende des Trainings machen. Insgesamt 15-24 Minuten pro Training.
- Im Aufschlag-/Rückschlag-Spiel versuchen die Bälle früh nach dem Abspringen zu spielen,

um den Gegner unter Zeitdruck zu setzen.

- Achten, dass die Beinarbeit- und Schlagtechniken nah am Tisch und auch aus der Halbdistanz geübt werden. So werden die Struktur und Form einer Bewegung bewusster trainiert und gefestigt.

Kräftigung und Sprungkraft oder Beweglichkeit am Ende des Trainings

Zum Beispiel in einer Wettkampfwoche bis Mittwoch Kräftigung betreiben oder Sprungkraft üben, ab Donnerstag Beweglichkeit. Sonst kann man auch wochenweise die Schwerpunkte auf Kräftigung, Sprungkraft oder Beweglichkeit legen.

[Video](#)