

Trainingsschwerpunkte September/Oktober

In den ersten Monaten nach den Ferien möchte ich im September und Oktober folgende Trainingsschwerpunkte empfehlen:

- Rhythmus allgemein
- Startreaktion aus dem Stand und Bewegung verbessern
- Vorwärts-Rückwärts-Bewegungen
- Rhythmus am Tisch
- Neben den Angriffstechniken auch die Abwehrtechniken schulen
- Präzision-Platzierung

Text : Samir Mulabdic, Nationaltrainer

Aufwärmen und Rhythmus

Armschnelligkeit, Pause, kurze Sprints
Startreaktion

[Video](#)

Tischtennis

Das Timing, Tempowechsel üben - zum Beispiel mit Penholderhaltung, Spiel im Doppel gegen Abwehr oder auf Block (siehe Video).

Topspin auf Block: schnell, langsam, insgesamt 6 Minuten für Spieler A:

1 Minute Topspin schnell, 10 oder 20 Sekunden Pause, 1 Minute Topspin langsam
1 Minute Topspin schnell, 10 oder 20 Sekunden Pause, 1 Minute Topspin langsam
1 Minute Topspin schnell, 10 oder 20 Sekunden Pause, 1 Minute Topspin langsam

Die gleiche Übung auch parallel spielen.

Erweiterung 1: Beginn mit Service und aus dem Unterschnitt, Block frei. 3 Wiederholungen hintereinander für den selben Spieler A:

1 Minute schnell auf den ganzen Tisch frei blocken, 15 Sekunden Pause, 1 Minute langsam
1 Minute schnell auf den ganzen Tisch frei blocken, 15 Sekunden Pause, 1 Minute langsam
1 Minute schnell auf den ganzen Tisch frei blocken, 15 Sekunden Pause, 1 Minute langsam

Erweiterung 2: Spieler A blockt mit der RH auf den ganzen Tisch frei. Spieler B spielt 2 Bälle langsam mit viel Rotation und 1 Ball schnell.

Erweiterung 3: 2 Bälle schnell, 1 Ball langsam

[Video](#)

Kräftigung & Sprungkraft

Sprünge & Rumpf mit Ringen am Ende des Trainings

[Video](#)