



Trainingseinheit

Ziel: Verstehen von Materialspielern

Taktik: Spielsysteme gegen Material üben

Übungen

Level

50%

60 MIN

Teil 1 Vorübungen und Theorie

Zeit in min	鸚 Name	襖 Beschreibung
15	Theorie/Fragen	<p>Spielweise/Taktik Material/Störspieler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • langsame, kurze Bälle • Rythmuswechsel • weite Winkel • Angriffsschläge mit zentralem Treffpunkt und ohne Rotation • Platzierungsspiel <p>Rotationsverhalten <i>Gespielte Rotation - ankommende Rotation</i> Überschnitt - Unterschnitt Unterschnitt - Überschnitt Seite links - Seite rechts Seite rechts - Seite links leer - leer</p> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball lang und flach an Grundlinie • Unterschnitt/leer - dann Topspin • schnelle und harte Topspin • kein Oberschnittaufschlag, keine weiten Winkel <p><i>Nicht betrachtet wird in dieser Einheit die lange Abwehr mit Material</i></p>
15	Vorübungen	<p>lange Aufschlag auf Grundlinie</p> <p>je 7 min - Aufschlag ohne Schnitt/mit US lang auf Grundlinie verschiedene Positionen</p>

15 MIN

Teil 2 Praxis mit Taktik

Zeit in min	鸚 Name	襖 Beschreibung
15	Vorbereiten - Nachspielen	<p>langer Aufschlag leer auf VH</p> <p>Konter / leichter TS auf VH</p> <p>fester TS auf VH/TiMi</p>
15	Vorbereiten - Nachspielen mit Umspringen	<p>langer Aufschlag leer auf RH</p> <p>Konter / leichter TS mit RH auf RH</p> <p>fester TS mit VH auf RH/TiMi</p>

60 MIN

Teil 3 weitere Übungen

Zeit in min	鸚 Name	襖 Beschreibung
15	Aufschlag/Rückschlag	<p>langer Aufschlag leer auf Wechsellpunkt</p> <p>VH/RH Return auf Tischmitte mit Konter/TS</p> <p>fester TS in Ecke oder auf Körper</p>
15	Fester TS auf Block	<p>Rollaufschlag auf VH</p> <p>Block auf VH</p> <p>Fester TS überall hin</p> <p>alle 5 Bälle wechselt der Beginn des Einspielens</p>
20	Leer Aufschläge	<p>kurze Aufschlag leer VH</p> <p>fester Flip</p> <p>je 10 min, dann wechsel</p>
20	Leer Aufschläge / variabel	<p>kurze oder langer Aufschlag leer ganzer Tisch</p> <p>fester Flip oder TS fest</p> <p>je 10 min, dann wechsel</p>

Info



Es gibt so viele Meinungen wie es Menschen/Trainer gibt. Dieser Beitrag spiegelt meinen aktuellen Wissenstand und meinen aktuellen Fokus wieder und erhebt weder Anspruch auf vollständige Auflistung aller Themen noch auf universale Gültigkeit. Mein Fokus liegt leistungsorientierten Tischtennis. Ich verzichte bewußt auf das Gendern in meinen Artikeln. Ich hoffe, dass dieser Beitrag Anregungen für den Leser enthält würde mich über Meinungen zum Thema sehr freuen.

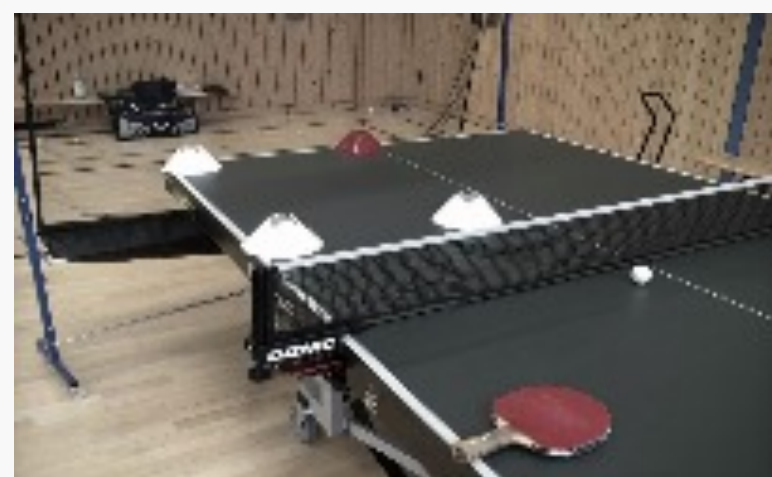
Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!



Tom

Tischtennis Trainer B-Lizenz, spiele seit meiner Kindheit Tischtennis, aktuell in Berlin im Punktspielbetrieb unterwegs... Tischtennis ist meine Leidenschaft ;).

ähnliche Beiträge



10. Juni 2017

Video: B-Trainer Videoprojekt

mehr lesen

Es können keine Kommentare abgegeben werden.