

Tischtennis Taschen-Trainer

Vorstellung Set#1

Das Set#1 beinhaltet Übungen, zum Thema Ballsicherheit und Beinarbeit.

Es ist aufgeteilt in drei Kategorien:

Kontern, Topspin und Beinarbeit

Neben vielen allseits bekannten Übungen zeigt es auch Varianten auf, die für mehr Abwechslung sorgen.



Tischtennis Taschen-Trainer

Erläuterungen

Spielrichtung / Platzierung:

- von unten nach oben
- ← von oben nach unten
- ↔ spielt in die gleiche Richtung zurück
- ↔ optionale Spielrichtung
- Fläche anspielen

Begriffe:

- VH / RH Vorhand / Rückhand
- VHT / RHT
- VHB / RHB
- VHS / RHS
- VHK / RHK
- VHF / RHF
- A / kuA / laA Aufsicht
- USA / SSA Unterseite

einmal **zweimal** **dreimal**

Kontern

VH-Konter aus VH - Mitte

V1

V2

Kontern

RH - Mitte - RH - VH

RH

VH

Topspin

VH / RH - Topspin

V1

V2

Beschreibung:
VHT bzw. RHT parallel auf Block

Topspin

Mitte - Außen

V1

V2

Beinarbeit

3 Punkte VH-Topspin

RHB

Beinarbeit

RH-Mitte-RH-VH (unreg.)

RHK/B

RHB

RHK/B

RHK/T

VHT

RHK/T

RHK/B

VHT

Beschreibung:
blau blockt/kontert mit RH in 1 o. 2x RH - 1xMitte - 1 o. 2x RH - 1xVH
rot spielt alles in RH
RHK/RHT - VHT aus Mitte - RHK/RHT - VHT aus VH

Beinarbeit

Eröffnungs-Varianten

Alle Beinarbeits-Übungen können auch mit einem Eröffnungs-Topspin auf Schupf gestartet werden - z.B. Übung 34

Beschreibung:
Alle Beinarbeits-Übungen können durch einen vorangegangenen Unterschnitt-Aufschlag und Schupf des Rückspielers mit einem Eröffnungs-Topspin gestartet werden.
Übung 34 zeigt die entsprechende Abwandlung von Übung 27

Tischtennis Taschen-Trainer

Vorstellung Set#2

Das Set#2 beinhaltet Übungen, zum Thema Aufschlag - Rückschlag

Neben variantenreichen Übungskarten enthält es zusätzlich Wissenskarten, auf denen z.B. die Aufschlagannahme erläutert wird oder mögliche Strategien über verschiedene Platzierungen vorgestellt werden.



Fokus Aufschlag

Kickaufschlag

Beschreibung:
Der Kickaufschlag ist eine Sonderform des langen Aufschlags. Dabei wird der Ball knapp über Tischhöhe ohne Schritt mit hoher Geschwindigkeit (ca. 80%) über den Tisch geschlagen. Um einen möglichen Blockeffekt beim Gegner zu vermeiden, sind Bewegungen beim Ausholphase ähnlich der Vorhand zu machen. Der Ball wird in die gleiche Richtung geschlagen wie die Vorhand. Der Ball wird in die gleiche Richtung geschlagen wie die Vorhand.

Fokus Aufschlag

Aufschlagvariationen

Beschreibung:
Spieler A und B spielen abwechselnd etwa 5 Aufschläge und der Trainingspartner spielt die Bälle zurück.
Sspiele bewusst unterschiedliche Aufschläge und überlege Dir zuvor, wie Du den Rückschlag erwarten würdest. Welche Pläne hast Du für den zweiten Schlag?

Fokus Rückschlag

kurz VH / lang RH

Beschreibung:
USA: ca. 80% kurz Unterschnitt in VH
LA: ca. 20% lang Unterschnitt in VH
Kombi-Übungen auch einzeln spielbar → leichter

Fokus Rückschlag

unterschiedliche Schnittannahmen

Beschreibung:
Bei der Aufschlagannahme ist zu beachten, auf welcher Seite der Ball beim Aufschlag wird (weil schwarze Schläger). Möchte man Unterschnitt- oder Seitschnitt aufschlagen mit einem sicheren Rückschlag, so: Ball in etwa auf der gleichen Höhe (schwarze Schläger). Diese Aussage trifft allerdings nur auf Eröffnungsbälle zu.

Fokus Rückschlag

weit außen / aggressiver Schupf

Beschreibung:
USA: Die beiden Varianten lassen sich einzeln und kombiniert spielen.
Red: macht kurze Unterschnitt-Aufschläge in die Mitte

Aufschl./Rückschl.

Aufschlag + RH-Eröffnung

Beschreibung:
USA: ag in Mitte
RHT: 1-Block in VH-
VHT: 1-Block in VH-

Aufschl./Rückschl.

der vorhandorientierte Spieler

Merkmale:
Der Spieler möchte seine meist sehr starke Vorhand so gut wie immer einsetzen. Dafür umläuft er auch gerne seine häufig schwächere Rückhand.
Schwächen:
Häufig hat der VH-orientierte Spieler Schwächen in:
- den äußeren Bereichen des Tisches und
- in der Kombination kurze VH – lange RH
Taktik:
Der Spieler muss über weite Laufwege beschäftigt werden und darf sich nicht auf ein gleichmäßiges System einstellen können. Er selbst lockt mit Schlägen in die VH, weil dann die Rückschlagswahrscheinlichkeit über die eigene VH höher ist.

Aufschl./Rückschl.

Seitschnittaufschl. + VH-Topspin

Beschreibung:
Seitschnittaufschlag in RH
V1: RH-Schupf in Mitte – VHT in Mitte – Block in VH – VHT frei
V2: RH-Konter in VH – harter VHT – frei

Online-Trainer

Der Online-Trainer ist eine spontane Lösung für die Zeit der geschlossenen Hallen. Er steht derzeit kostenlos auf unserer Homepage zur Verfügung und wird immer weiter veröffentlicht.

In ihn fließen viele Übungen aus dem Functional-Training, also Training mit dem eigenen Körpergewicht, ohne Fitnessgeräte ein.

Man trainiert im Wald, im Park, in der Stadt und zu Hause.



1 Im Wald
Sidesteps

3 Durchgänge mit 20/30 Sekunden Vollgas

~ 4 m

Beschreibung:
Suche dir zwei Bäume mit einem Abstand von ca. 4 Meter. Das kann auch ein Baum und dein Trainingspartner sein. Nun ist dein Ziel mit Sidesteps dich zwischen den Bäumen zu bewegen und diese anzutippen.

Gerne kann auch ein Baumstumpf als Ziel genutzt werden. Herausforderung: Schnelle Wechsel zwischen den Bäumen. In der Stadt: Fahrradposten

www.nordlicht - tischtennis.de

2 Im Wald
Kniebeuge einbeinig

3 Durchgänge mit 10/15/25 mal je Bein

Beschreibung:
Suche dir einen schönen stabilen Baumstumpf aus, der ca. 50cm hoch ist. Stelle dich mit einem Fuß darauf und lass den anderen Fuß neben dem Baumstumpf baumeln. Nun gehe mit dem Standbein in die Knie

Organisation
Zufalls-Wiederholungen

4 Durchgänge mit $2 \times 6 = 12$ Wiederholungen

Beschreibung:
Stupide Wiederholungsvorgaben, wie 20/30/40 sind dir zu langweilig? Dann nimm doch beim nächsten Workout einen Würfel mit und lass den Zufall entscheiden.

Organisation
Verhalten in der Stadt

Beschreibung:
Städte sind natürlich nicht für Sport gemacht und können sogar gefährlich werden. Bitte treibt nur dort Sport, wo ihr nicht direkt im Straßenverkehr seid. Wir verstehen unter „Sport in der Stadt“ Sport auf öffentlich zugänglichen Plätzen mit wenig bis gar keinem Verkehr: also Fußgängerzonen oder auch der Hochschul-Campus sind ideal.

Also, auch in der Stadt: Fahrradposten

www.nordlicht - tischtennis.de

6 Im Park
Lunge Walk

Beschreibung:
Suche dir einen schönen Weg im Park, der ca. 50m lang ist. Stelle dich mit einem Fuß auf den Weg und lass den anderen Fuß neben dem Weg baumeln. Nun gehe mit dem Standbein in die Knie

7 In der Stadt
Fahrradständer

B. Stützsitz
20/30/40 Sek.

A. Sitz mit Festhalten
20/30/40 Armwechsel

Beschreibung:
Suche dir einen öffentlichen Fahrradständer in der Stadt. Sitze auf dem Ständer und lass dich von der Stadt tragen. Alternativ: Sitze auf dem Ständer und lass dich von der Stadt tragen.

Organisation
Verhalten im Park

Beschreibung:
Parkanlagen dienen der Erholung, Entspannung und Freizeitgestaltung. Man kann viele Einrichtungen für sein Workout nutzen. Dabei ist aber darauf zu achten, dass man die anderen nicht stört oder belästigt. Suche dir einen Ort so hinterlässt, den du nicht so häufig besucht hast. Man kann viele Einrichtungen für sein Workout nutzen. Dabei ist aber darauf zu achten, dass man die anderen nicht stört oder belästigt. Suche dir einen Ort so hinterlässt, den du nicht so häufig besucht hast.

www.nordlicht - tischtennis.de

Tischtennis Taschen-Trainer

Kategorien

- Im Wald:** stehen uns Bäume, Baumstämme und -stümpfe, die Wege, sowie Hügel zur Verfügung.
- Im Park:** bieten Bänke und Spielplätze viele Möglichkeiten zum Auspowern. Spielplätze sind bei Regen und in den frühen Morgenstunden meist nicht so stark frequentiert.
- Die Stadt:** ist selbst der größte Spielplatz. Treppen, Fahrradständer und Bordsteine lassen keine Trainingswünsche offen. Verkehrsregeln sind zu beachten!
- Zu Hause:** ist es doch am schönsten? Auf jeden Fall hast du einiges an Fitnesszubehör zu Hause, woran du wahrscheinlich noch gar nicht gedacht hast.

Wiederholungen
Angabe der Empfehlung der Wiederholungen in dieser Reihenfolge:
Anfänger / Sportliche / Vielsportler
www.nordlicht - tischtennis.de

Kostenloses Angebot auf unserer Homepage