

## **Allgemeine Trainingsgrundsätze für das Grundlagentraining 2015**

### **Vorbemerkung**

Folgende Schwerpunkte sind altersspezifisch zu sehen, Trainingsinhalte an die jeweiligen Altersgruppen anzupassen.

### **Beinarbeit (Tischtennis wird immer aus der Bewegung gespielt)**

1. Körperschwerpunkt und Stabilität stärker beachten („Balance“), um die Beweglichkeit in der Verbindung zu gewährleisten. Der Schwerpunkt liegt vorne zwischen beiden Beinen, die in einer tiefen Grundstellung mindestens schulterbreit voneinander entfernt sind. Auf die schnelle Bewegung zwischen den Balltreffpunkten muss geachtet werden.
2. Vorwärts-Rückwärts-Vorwärts-Bewegungen (Timing: Treffpunkt vorne, oben) verbessern: Schläge in der Vorwärtsbewegung ausführen. Schnelligkeit in den Verbindungen für Zeitgewinn.
3. Stärker VH-orientiert (vor allem aus Tischmitte) mit Bein-, Hüft- und Schultereinsatz (Gesamtkörpereinsatz) spielen. Auch bei RH-Techniken beweglich aus ganzer Tischhälfte, nicht statisch, agieren.
4. Die Beinarbeitstechniken (Schritte, Sprünge, Umspringen, Kreuzschritttechnik) müssen bereits im Grundlagentraining gezielt geschult und angewendet werden.
5. Auf die Beinarbeitstechniken beim Umspringen (seitliche Stellung, nach vorne verlagern) und beim Spiel aus tiefer Vorhand (Kreuzschritttechniken) ist besonders zu achten.

### **Aufschlag**

1. Taktisch bewusst, zielgerichtet verwenden, um direkt zu punkten oder aktiv weiter zu spielen.
2. Variable Platzierungen der kurzen, halblangen und langen Aufschläge aus verschiedenen Positionen einsetzen. Extreme Platzierungen (kurz und lang außen) forcieren.
3. Schnellere Schlagausführung mit variierender Rotation (in beide Seitschnittrichtungen, mit Unter- und Über- sowie ohne Schnitt) bei möglichst identischer Bewegung einsetzen. Dabei auf Schlägerhaltung mit freiem Handgelenkeinsatz achten.
4. Rückhandaufschläge ins Spiel einbauen.

### **Rückschlag**

1. In Grundposition Schläger über Tischniveau. Auftaktbewegung im Ballwurf aus den Beinen einleiten. Rückschlagentscheidung im Moment des Ball-Schläger-Treffpunktes beim Aufschläger.
2. Der Rückschlag soll aggressiv, variabel und platziert gespielt werden, um den Ballwechsel zu dominieren. Extreme Platzierungen forcieren.
3. Einsatz variabler Schlagtechniken (Grundtechniken, Misch- und Fintentechniken), bewusster Platzierungen und unterschiedlicher Tempi.

## Eröffnung

1. Schläger zunächst über Tischniveau lassen, um beidseitig variable Schlagansätze zu ermöglichen. Schlagauführungen in Vorwärtsbewegung bei möglichst frühem Balltreffpunkt.
2. Auf halblange und lange Bälle differenzierter Einsatz von festen Topspins (Durchschlagkraft erhöhen), Effet-Topspins dabei nicht vernachlässigen.
3. Platzierung (vermehrt parallel, den Ellbogenbereich und über außen) und verschiedene Flugkurven beidseitig bewusster variieren.

## Übergang aus dem Passiv- in das Aktiv-Spiel / Nachspielen

1. Zielstellung ist der Übergang aus einem variablen Blockspiel (Platzierung und Tempo) in ein dominierendes beidseitiges Topspinspiel mit Beibehaltung der Vorhandorientierung.
2. Neben dem RH-Blockspin auch gerade Blocktechniken variabel einsetzen.
3. Der tischnahe VH-Topspin, spielabhängig in verschiedenen Schlagauführungen, mit kurzer Ausholbewegung als dominierende Technik aus Mitte und VH-Seite, nach Möglichkeit parallel platziert.
4. Eine kurze RH-Topspin-Technik soll zum Nachspielen vorrangig verwendet werden (abhängig von der Distanz zum Tisch).
5. Wichtige Grundvoraussetzung für ein optimales Passiv-Aktiv-Spiel ist eine Orientierungsphase des Schlägers über Tischniveau zwischen den einzelnen Schlägen.

## Allgemeine technische Grundsätze

1. Voraussetzung für eine gute Schlagtechnik ist eine gute Beinarbeit. Jeder Schlag beginnt mit den Beinen.
2. Im Grundlagentraining ist auf eine korrekte Schlägerhaltung (Neutralgriff) zu achten.
3. Handgelenk- und Unterarmeinsatz müssen bei der Schulung aller Schlagtechniken stark beachtet werden.
4. Auf ein komplexes, beidseitiges Grundlagentraining wird Wert gelegt.
5. Schulung variabler Schlagansätze in Abhängigkeit von den zu beantwortenden gegnerischen Schlägen.
6. In der Grundschulung der Abwehrspieler sollten die Angriffstechniken neben den Abwehrtechniken ausgebildet werden. Abwehrspieler können das Material (Beläge) ihrem variablen Spielsystem später anpassen. Die Beläge mit kurzen oder langen Noppen sollten nicht zu früh verwendet werden.
7. Im aktiven Rückhandbereich ist auf Hüftöffnung und Körperdrehung verstärkt zu achten.

**Im Nachwuchsbereich muss taktisches Wissen (u.a. Rotationslehre) geschult werden. Spielfähigkeit durch wettkampforientiertes und verstärkt individuelles Training verbessern. Jede Übung sollte Trainingsinhalte für alle Beteiligten verfolgen.**

## Athletik

Athletik durch Kräftigung (Stabilisation, regelmäßiges Krafttraining), Sprung- und Schnelligkeitsprogramme (allgemein und tischtennisspezifisch), Beweglichkeit und Dehnung sowie regelmäßiges allgemeines Ausdauertraining auch aus präventiven Gründen verbessern. Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Grundlagenbereich forcieren.