

Allgemeine Trainingsgrundsätze 2009 **zur Verbesserung der Wettkampfleistungen**

Athletik

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

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.
2. Vorwärts-Rückwärts-Vorwärts-Bewegungen in der Spieleröffnung nach kurzem Ball, auf passive Bälle (Timing: Treffpunkt vorne, oben), in der Topspin-Topspin-Situation (Timing: Treffpunkt vorne, oben) und in der Nachspielsituation verbessern. Schläge in der Vorwärtsbewegung ausführen.
3. Stärker VH-orientiert (vor allem aus Tischmitte) mit Gewichtsverlagerung über intensive Körperrotation bei VH-Techniken (Gesamtkörpereinsatz) spielen. Beinarbeit in und aus tiefer Vorhandecke verbessern. Auch bei RH-Techniken beweglich aus ganzer Tischhälfte, nicht statisch, agieren.
4. Das Umspringen in der RH-Ecke vermehrt endschlagorientiert ins Spiel einbauen.
5. Die Beinarbeitstechniken (Schritte, Sprünge, Umspringen, Kreuzschritttechnik) müssen bereits im Grundlagentraining gezielt geschult und angewendet werden.

Aufschlag

1. Taktisch bewusst, zielgerichtet und vorausschauend verwenden, um danach 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 veränderter Ballanwurfhöhe und variierender Rotation (mit und ohne) bei möglichst identischer Bewegung einsetzen.
4. Rückhandaufschläge ins Spiel einbauen.

Rückschlag

1. In Grundposition Schläger über Tischniveau.
2. Der Rückschlag soll aggressiv, variabel und platziert gespielt werden, um danach auf provozierte Antworten die Initiative zu übernehmen.
Einsatz variabler Schlagtechniken (Grundtechniken, Seitliche Techniken, Misch- und Fintentechniken), bewusster Platzierungen und unterschiedlicher Tempi.

Eröffnung

1. Schläger zunächst über Tischniveau lassen, um beidseitig variable Schlagansätze zu ermöglichen. Schlagausführungen in Vorwärtsbewegung bei möglichst frühem Balltreffpunkt.
2. Auf halblange und lange Bälle vermehrt mit höherem Schlagansatz feste Topspins einsetzen, ohne den Effet-Topspin mit tieferem Schlagansatz zu 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 in ein dominierendes beidseitiges Topspinspiel.
2. Neben dem RH-Blockspin auch gerade Blocktechniken variabel einsetzen.
3. Der tischnahe VH-Topspin, spielabhängig in verschiedenen Schlagausführungen, 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.
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 die technische Entwicklung ist die Optimierung der Beinarbeit.
2. Im Grundlagentraining auf den Neutralgriff achten.
3. Handgelenk- und Unterarmeinsatz müssen bei der Schulung aller Schlagtechniken stark beachtet werden.
4. Schulung variabler Schlagansätze in Abhängigkeit von den zu beantwortenden gegnerischen Schlägen.
5. Im Mädchen- und Damentischtennis wird das beidseitige Spiel auf eine starke Rückhand aufgebaut, wobei auf VH-Entscheidungen aus Tischmitte zu achten ist.
6. In der Grundschulung der Abwehrspieler sollten die Angriffstechniken neben den Abwehrtechniken ausgebildet werden. Abwehrspieler können das Material (Beläge) ihrem variablen Spielsystem später anpassen. Der Belag mit langen Noppen sollte nicht zu früh verwendet werden.

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.

Sportpsychologische Betreuung zur Verbesserung der mentalen Stärke einsetzen.

Allgemeine Trainingsschwerpunkte für Kaderathleten 2009

Beinarbeit: Vorwärts-Rückwärts-Beinarbeit

Schlagtechniken: Verstärkter Gesamtkörpereinsatz

Aufschlag: Aufschläge mit hohem Ballanwurf

Rückschlag: VH-Flip

Methodik: Individuelle, isolierte Übungen

Schulung der Balleimertechnik im Nachwuchstraining in Bundes- und Landeskader als Voraussetzung für ein effektiveres Techniktraining