

Ausgehend von den Analysen der überregionalen Wettkämpfe im Nachwuchsbereich empfiehlt der TTVB - Trainerrat in Abstimmung mit dem TTVB - Lehrausschuss die aktualisierten Schwerpunkte für das Training in unseren Mitgliedsvereinen zur Verbesserung der Wettkampfleistung. Grundsätzlich orientieren wir uns hierbei wiederum an die trainingsmethodischen Vorgaben unseres Spitzenverbandes, wobei die zur Verfügung stehenden Trainingszeiten prinzipiell umfassend und intensiv genutzt werden müssen. Kreativität und Individualität in der Trainingsgestaltung sind natürlich nach wie vor notwendig und wenn in allen Bereichen bewusst trainiert wird, haben wir schon ein erstes Ziel der kommenden Saison erreicht. Viel Spaß und viel Erfolg!

Die Grobstruktur einer Trainingseinheit sieht natürlich weiterhin nachfolgenden wesentlichen Ablauf (Inhalt) vor:

1. Einleitender Teil (Begrüßung, allgemeinsportliche bzw. tischtennisspezifische Vorbereitung)
2. Hauptteil (tischtennisrelevanter Schwerpunkt)
3. Schlussteil (allgemeinsportlicher bzw. tischtennisspezifischer Ausklang, Auswertung, Verabschiedung)

Jedes Training verfolgt eine klare Zielorientierung, die vom Sportler und vom Trainer gemeinsam abgestimmt ist. Die individuelle Leistungsverbesserung ist der wesentliche Schwerpunkt in diesem Prozess des langfristigen Leistungs- und Trainingsaufbaus, wobei die hohe Eigenmotivation des Sportlers hierbei unverzichtbar ist.

### **allgemein-technische Schwerpunkte (beidseitige Grundlagenausbildung mit VH-/RH-Wechsel):**

- Schlägerhaltung: Neutralgriff, der Handgelenkeinsatz ermöglicht, RH-Techniken durch Daumen-/VH-Techniken durch Zeigefingerdruck
- Grundstellung: tief, schulterbreit, Körperschwerpunkt liegt vorn zwischen beiden Beinen (linker Fuß etwas vor dem rechten)
- Grundausbildung: Mädchen und Jungen gleichermaßen „technisch-sauberes“ beidseitiges Spinspielsystem mit Erfolgsorientierung
- technisches Wissen: z.B. über Schlag- und Beinarbeitstechniken, aber auch sportart-spezifisches Allgemeinwissen vermitteln
- taktisches Wissen: z.B. zu WK-Form, Spielsystem, Regeln, Zählweise, Rotationslehre,.. frühzeitig lehren
- Ausbildung bei Abwehrspielern: als komplette Ausbildung, also auch Angriffstechniken und zunächst mit glatten Belägen

### **Aufschlag (Vorteil 1.eigener Ball):**

- Aufschläge als Gesamtkörperbewegung mit Positionswechsel dabei vor allem aber bewusst mit / ohne Handgelenkeinsatz
- individuelle Aufschläge (allerdings zu Beginn lange und schnelle Aufschläge)
- Aufschlagritual (um konzentriert aufzuschlagen)
- Aufschlag passend zum Spielsystem, vor allem auf 1.Ball bei gleichzeitigem Zeitgewinn ausgerichtet
- Aufschlag nach gültigen Regeln

#### Training (wettkampforientiert!):

- 2 mal wöchentlich (10-15 Minuten) isoliertes Aufschlagtraining
- Aufschlagtraining zu Beginn des Trainings durchführen
- Aufschlagrepertoire erhöhen, jedoch immer nur ein Ball in der Hand und somit wettkampfgerecht trainieren
- bei Verbesserung der Aufschläge: zieldefiniert (schnell, flach, platziert, mit und ohne Rotation, ...)
- Aufschlag mit Hilfsmitteln (z.B. Returnbrett)

### **Rückschlag (Wahrnehmung/Lesen der Aufschläge):**

- Ganzkörperan- und -entspannung in der Grundstellung (nicht unmittelbar am Tisch & Tischaufteilung VH-RH 60/40 gewährleisten)
- spinorientiert, platziert, aber auch schnell, vor allem initiativ auf misslungene Aufschläge
- Neutralposition (Grundstellung) ermöglicht sowohl Vorhand und Rückhand gleichermaßen zu spielen, Schläger ist über Tischniveau
- Techniken: Rotationstopspin (vor allem nicht nur diagonal), Flip/Banane (aggressiv-schnell-seitlich), Schupf (platziert in Problemzonen wie auf Grundlinie und/oder kurz ohne Rotation)

#### Training (wettkampforientiert!):

- Rückschlagtraining geschieht auf einen wettkampfgemäßen Aufschlag!!!
- Aufschlag auf verschiedene Platzierungspunkte (kurze VH, lange VH, kurze RH, lange RH und Wechsellpunkt - unregelmäßig)
  - a) Rotation und / oder Platzierung des Aufschlages ist vorgegeben
  - b) Schwerpunkte beim Rückschlag (z.B. Platzierung um Spiel zu übernehmen)
  - c) Rückschlagvarianten-Schupfen (z.B. Veränderung – Ballberührung, nicht nur „unter den Ball“ : mittels Spinnball)

### **Eröffnung (mehr aktiv als passiv):**

- gleichermaßen VH- und RH – Topspineröffnung, in weite Ecken mit variabler Rotation, ohne dabei den Tempo-Spin zu vernachlässigen
- sportmotorisch begabte Kinder sollen von RH-Seite umspringen und mit VH – Topspin in freie Seite eröffnen

#### Training (punktorientiert!):

- isoliert: Eröffnung auf lange Aufschläge ganzer Tisch mit aktiven VH-Grundtechniken
- kurzer Aufschlag – Schupf kurz in RH oder lang in VH – Flip/Banane auf halbhohe rotationsarme Aufschläge mit guter Platzierung
- RH-Schupfen, irgendwann entweder RH-Eröffnung oder Umspringen und VH-Topspin ziehen

### **Beinarbeit (bei Berücksichtigung von Platzierung):**

- Techniken: Sidesteps-/jumps, Vorwärts-Rückwärts-Vorwärts-Bewegungen (Plastikball) und Umspringen

#### Training (Fokus auf Druckaufbau vom Boden über Forderfuß):

- kleine Acht, große Acht, 3-Punkte-VH, Falkenberg, Mitte-Wechsel/Ecken, 2/3 RH aus RH, 3/4 VH aus VH mit variable Grundschräge
- spezifisches Schattentraining z.B. aus Grundstellung auf Signal „schnell & sauber“ mit verschiedenen Beinarbeitstechniken
- Balleimerzuspel auf Wechsellpunkt/Ellenbogen/RH-Ecke - Hüfte öffnen und mit VH - Spielen
- mittels Handtuch-Abdeckung von bestimmten Tischzonen bewusste Sensibilisierung der Platzierungsbedeutung

### **Athletik (mehr allgemein-sportlich als tt-spezifisch):**

- Aufwärmteil max. 15 min. (ca. 5 min. Laufschiene & 10 min. sowohl für obere als auch unteren Extremitäten)
- „mehr Power ins Spiel“ (Verbesserung-Schnelligkeit (Beine) & Schlaghärte (Schlagarm) )
- individuelle „Hausaufgaben“

#### Training:

- a) Laufschiene mit Schnelligkeitsanteil ohne Geräte, b) Koordinationsübungen mit Hilfsmittel, c) Übungen mit Schnellkraftanteil
- d) Laufprogramm – Ausdauer, e) Funktionsgymnastik – allgemeine Körperstabilisierung, f) Sprungprogramm – Beinkrafttraining
- g) Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit, h) Dehnungsprogramm als Warm up - Unterstützung
- i) 2/3 x wöchentliches Krafttraining zur Verbesserung Muskulatur (Bizeps/Trizeps/Bauch/Rücken) durch Liegestütze/Beugestütze/ usw. sowie Mobilisationsübungen und Faszientraining (BlackRoll)

### **Psychologie (individuell):**

- positive Körpersprache, Selbstbewusstsein, Zuversicht und zu jeder Zeit unbedingter Siegeswillen

#### Training:

- a) WK mit verschiedenen Spielständen (aus Führung / Rückstand spielen), b) „China-Wettkampf“ c) Videoanalysen, d) „Unter-4-Augen-Gespräch“

### **Dokumentation (Vor- und Nachbereitung vom Training und Wettkampf):**

- Empfehlung: Führen eines Individuellen Trainingsplan (ITP) / Trainings- / Wettkampftagebuch mit Aufzeichnungen zu technisch / taktischen Trainingsschwerpunkten und persönlichen Zielstellungen