

Trainingstipp des Monats Januar 2025

Am Anfang des Jahres – mitten in der Saison – möchten wir ihr dieser neuen Reihe mit einem Tipp zum Aufwärmen starten. Jede/r kennt das übliche Einspielen (oder tischtennisspezifisches Aufwärmen): Es wird 2 Minuten lang Vorhand diagonal und Rückhand diagonal gespielt. Bei gutem Aufwärmen sogar noch parallel oder etwas Aufschlag-Rückschlag und dann sollte man für die Trainingseinheit warm oder für das Spiel vorbereitet sein...

Ein Tipp von uns: Probiert doch mal folgendes:

Nehmt euch 20 Minuten für das Einspielen Zeit und spielt dieses bereits als Wettkampf.

1. VHK diagonal - ein Satz bis 15
2. VHT gegen VHB – Aufschläger spielt Topspin – ein Satz bis 15
3. RHK diagonal – ein Satz bis 15
4. RHT gegen RHB – Aufschläger spielt Topspin – ein Satz bis 15
5. VHK/RHK – parallel – Aufschläger spielt VH – ein Satz bis 15
6. Schupf – ganzer Tisch – langer Ball muss mit Topspin eröffnet werden – ein Satz bis 15
7. Spin/Spin-Duell – ganzer Tisch (oder je Seite) – ein Satz bis 15
8. Freies Spiel – ein Satz bis 15

Um evtl. „Streitigkeiten“ um die Platzierungen vorzubeugen, könnt ihr gerne Felder markieren. Durch Handtücher oder Kreppklebeband kann wahlweise eine ganze Hälfte abgedeckt, oder auch kleinere (größere) Bereiche markiert werden, in die gespielt werden darf. Die Reihenfolge könnte auch beliebig geändert werden. Die Punkte werden zusammengezählt und der Verlierer weiß beispielsweise bereits, dass ein Tisch durch am Ende des Trainings abgebaut werden muss...

Weitere Informationen erhaltet ihr unter: www.nrw-tischtennis.de/unsere_trainer