

**Kader – Lehrgang 02. – 06.01.2010
Düsseldorf**

Motto : *Handle table-tennis with intelligence*

Inhalte : AUFSCHLAG - RÜCKSCHLAG – ERÖFFNUNG (A/E; R/E)
 - Rückschlagspiel perfektionieren mit diesen Zielstellungen:
 1. Direkter Punktgewinn mit Rückschlag
 2. Punktgewinn mit 4. Ball, weil 3. Ball berechenbar sein soll
 3. Dominanz im Ballwechsel gewinnen
 - aggressive Rückschläge; bekannte Techniken (ssch, F, KR) in Bezug auf PTRF perfektionieren
 - Variationen verbessern: seitlich schupfen, flippen; Finten einsetzen

AUFSCHLAGSPIEL so verbessern, dass 2:0-Aufschlagserien höhere Risikobereitschaft beim Rückschlag ermöglichen

BEINARBEIT/TECHNIK (B/T)

- Qualität der Angriffsschläge in Bezug auf deren „Wirkungsgrad“ steigern:
 1. Aktive Beschleunigung von Unterarm und Handgelenk zum Balltreffpunkt hin
 2. Balltreffpunkt bei tangentialen Schlägen „ultrafein“
 3. Balltreffpunkt in verschiedenen Phasen der Flugkurve, z.B.: gegen lang → aufsteigende Phase, gegen halblang → fallende Phase, aber immer über der Grundlinie
- RHT in Eröffnung, beim Nachspielen und als GT aus verschiedenen Distanzen
- BEINARBEIT integriert in alle Übungen

KONDITION

- a) Allg. KT; Stabilisation des Rumpfes
- b) KT Beine als Voraussetzung für Schnelligkeit
- c) Beweglichkeit

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
800		Joggen	Joggen	Joggen	Joggen
0815		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
0930-1145		3. TE	6. TE	9. TE	12. TE
1215	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
1300-1430	Anreise	Ruhe	Ruhe	Ruhe	
1500-1730	1. TE	4. TE	7. TE	10. TE	
1815	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
2000-2130	2. TE	5. TE	8. TE	11. TE	
2230	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	

1. TE, Samstag 15.00 – 17.30 Uhr

- Beweglichkeit
- VHT: Beschleunigung zum Balltreffpunkt hin; variable Treffpunkte in der Flugkurve

1	Aufwärmen, BEWEGLICHKEITSTRAINING, einspielen	30'
2.1	<p>VHT (RHT): Unterarm- und Handgelenkbeschleunigung</p> <p>A: Block 2:1 in VH:RH</p> <p>B: VHT in RH, RHT in RH oder Mitte</p> <p>A: Irgendwann (!) nur 1 Mal in VH, dann in RH → frei</p> <p>Feiner Balltreffpunkt (auf „sound“ achten); maximale Geschwindigkeit des Schlägers im Treffpunkt. Distanz nah (1-1,5m).</p> <p>Wenn auf Grund von maximalem Spin hohe Blocks kommen: Schuss auf Ellbogen.</p>	20'
2.2	<p>Wie 2.1, aus größerer Distanz zum Tisch</p> <p>A: Block 2-6 Mal in 2/3-VH, 2 Mal in RH → frei</p> <p>B: VHT unregelmäßig in RH und Mitte; 1 Mal RHT in RH oder Mitte; umspringen und VHT zu Punktgewinn</p> <p>Distanz zum Tisch größer (1-3m).</p> <p>B: wenn Möglichkeit an Stelle VHB → VHTB/VHGT</p> <p>PAUSE</p>	20'
		5'
2.3	<p>Eröffnung mit VHT gegen ssch/lang; Balltreffpunkt früh/über Grundlinie; je 7'30"</p> <p>A: KA in außen- VH oder -RH (! LA in VH oder Ellbogen → VHT früh; überall → frei)</p> <p>B: Ssch lang (auf Grundlinie) auf Ellbogen oder in außen-VH</p> <p>A: VHT früh/schnell/fein in RH oder auf Ellbogen</p> <p>B: Block in VH oder auf Ellbogen</p> <p>A: VHT früh/schnell/fein frei zu Punktgewinn</p>	15'
2.4	<p>Eröffnung mit VHT gegen halblang (HL) schupfen; Schnell/fein aber fallende Phase über oder unmittelbar hinter der Grundlinie; je 7'30"</p> <p>A: KA wie in 2.3 (! HLA+ vor Körper → VHT wie angegeben, frei)</p> <p>B: HLR auf Ellbogen oder in außen-VH (! In RH → RHT frei)</p> <p>A: VHT, fallende Phase, in RH oder auf Ellbogen</p> <p>B: Block in RH oder VH</p> <p>A: RHT/VHT früh/schnell/fein zu Punktgewinn</p>	15'
2.5	<p>Kombination Rückschläge aus 2.3 und 2.4; entsprechende VHT-Eröffnung fein/schnell, aufsteigende oder fallende Phase</p> <p>A: KA wie in 2.3 und 2.4 (HLA+ oder LA/schnell in VH oder auf Ellbogen → VHT frei)</p> <p>B: Ssch schnell/lang oder HLR+ in außen-VH oder auf Ellbogen (! In RH)</p> <p>A: VHT (RHT) mit entsprechenden Treffpunkten, frei</p> <p>5er-Aufschlagserien, davon 3 KA, 2 Alternativen. Wechsel immer, wenn Rückschläger 3 Punkte/Serie gewinnt.</p>	15'

2. Samstag 20.00 – 21.30 Uhr

- Wiederholen: VHT-Varianten aus 1. TE
- RHT steigende und fallende Phase als Alternativ-Eröffnung
- Stabilisation

1	Aufwärmen, einspielen	20'
2.1	VHT früh/schnell/fein gegen Block; aufsteigende Phase über Grundlinie oder über dem Tisch A: VHB 1:1 in Mitte:VH B: VHT in VH; 7. Oder 8. VHT frei zu Punktgewinn	10'
2.2	Wie 2.3 aus 1. TE, jedoch ca. 50% LR in RH	20'
2.3	Wie 2.4 aus 1. TE, jedoch ca. 50% HLR in RH	20'
3	Stabilisation	20'

3. Sonntag 9.30 – 11.45 Uhr

- Beweglichkeitstraining
- Eröffnung mit RHT früh/schnell gegen LR und HLR
- dto. Eröffnungen mit VHT/RHT unregelmäßig

1	Aufwärmen, Beweglichkeitstraining, einspielen	30'
2.1	VHT/RHT früh/schnell. Wechsel von RHT zu VHT A: Block 1 Mal in Mitte, 1 Mal in außen-VH, 1-2 Mal in RH usw. B: VHT in RH, in Mitte; RHT in RH; ab dann unregelmäßig in Mitte und RH usw.	20'
2.2	Eröffnung mit RHT gegen ssch/lang; je 7'30" A: KA in VH oder RH (! LA in RH → frei) B: Ssch in RH (! KR in VH → frei) A: RHT früh/schnell in RH oder Mitte B: Block in RH (! In Mitte) A: RHT frü/schnell frei zu Punktgewinn	15'
	PAUSE	5'
2.3	Wie 2.2, alternative Rückschläge HLR+ aüber Ecke-VH oder auf Ellbogen → dann VHT fallende Phase; je 7'30"	15'
2.4	Wie 2.3, jedoch HLR in RH → RHT fallende Phase über/hinter Grundlinie oder steigende Phase über dem Tisch oder LR/schnell in VH oder auf Ellbogen → VHT früh/schnell	20'

4. TE, Sonntag 15.00 – 17.30 Uhr

- VHT-/RHT-Entscheidungen in der Eröffnung gegen LR und HLR unter Berücksichtigung der bisher trainierten Techniken

1	Aufwärmen, einspielen	25'
2.1	<p>RHT gegen ssch</p> <p>A: KA ganzer Tisch (! LA → frei)</p> <p>B: Ssch in außen-RH bis Mitte-RH (! KR in VH → frei)</p> <p>A: RHT in Mitte oder VH</p> <p>B: Block (TB/GT) in Mitte oder VH</p> <p>A: VHT frei zu Punktgewinn</p> <p>Wechsel immer, wenn Rückschläger 4 Punkte gewonnen hat</p>	20'
2.2	<p>RHT gegen HLR</p> <p>A: Wie 2.1</p> <p>B: Meistens HLR in RH, manchmal ssch/lang in RH (! Ssch in VH oder Ellbogen → frei)</p> <p>A: Weiter wie 2.1</p> <p>Wechsel immer, wenn Rückschläger drei Punkte in Folge gewonnen hat</p> <p>PAUSE</p>	20'
2.3	<p>VHT-/RHT-Entscheidung gegen LR (ssch/F)</p> <p>A: KA ganzer Tisch (! LA → frei)</p> <p>B: Ssch/lang (! Flip) in Mitte oder RH;</p> <p>Varianten: Manchmal KR , dann A: Flip → frei oder KR, dann A: KR → frei</p> <p>A: VHT/RHT in Mitte oder RH</p> <p>B: Block/TB/GT in Mitte oder RH</p> <p>A: VHT/RHT frei zu Punktgewinn</p> <p>5er-Aufschlagserien; Wechsel immer, wenn Rückschläger 3 Punkte/Serie geinnt</p>	20'
2.4	<p>VHT-/RHT-Entscheidung gegen HLR</p> <p>A: KA ganzer Tisch (! LA → frei)</p> <p>B: HLR in außen-RH, -VH oder auf Ellbogen (! Varianten wie in 2.3)</p> <p>A: VHT/RHT auf Ellbogen</p> <p>B: Block (TB/GT) überall</p> <p>A: Frei zu Punktgewinn mit Topspin früh/schnell nachsetzen</p> <p>Wechsel wie in 2.3</p>	20'

5. TE, Sonntag 20.00 – 21.30 Uhr

- KONIDITIONSTRAINING: Krafttraining Beine; Sprünge über Hürden. Wechselnde Abstände, Höhen und Anzahl der Hürden pro Serie. Gesamt je nach Alter der TN zwischen 120 und 200 Sprüngen

6. TE Montag 9.30 – 11.45 Uhr

- Beweglichkeit
- VHT, Beschleunigung zum Ball hin (wdh.), schnelle Wechsel zu RHT
- Rückschläge Flip („gerade“ Techniken); Tischlänge und –breite komplett ausnutzen

1	Aufwärmen, Beweglichkeitstraining, einspielen	30'
2.1	VHT früh/schnell → Wechsel zu RHT früh/schnell A: Block (TB) 3 Mal in 2/3-VH, 1 Mal in RH, 0 - ∞ Mal in VH, 1 Mal in RH B: VHT 2 Mal in VH, 1 Mal in RH, RHT in RH, VHT in RH; RHT frei zu Punktgewinn	20'
2.2	Eröffnung mit VHT früh/schnell gegen Flip nach kurz-kurz-Spiel A: KAUS in außen-VH oder –RH (! LA in VH → VHT früh/schnell – frei) B: 1-3 Mal KR überall, dann Flip lang, schnell oder „tot“ in VH oder auf Ellbogen (ganze Tischlänge und Breite ausnutzen!) A: Gegen KR → KR; gegen Flip → VHT früh/schnell auf Ellbogen – frei Aufschlagwechsel immer, wenn Rückschläger vier Punkte gewonnen hat	20'
	PAUSE	5'
2.3	Dto.; entsprechende Eröffnung mit RH	20'
2.4	Dto.; jetzt Flip in RH oder VH, dann entsprechen Eröffnung mit RHT oder VHT. Auflösung des Kurz-kurz-Spiels manchmal als Alternative mit ssch.	20'

7. TE, Montag 15.00 – 17.30 Uhr

- Rückschläge Flip, schnell oder „tot“/lang, so nah wie möglich an die Grundlinie; direkt gegen Aufschlag oder als Auflösung des Kurz-kurz-Spiels. Flip vermehrt parallel. VH-RH-Entscheidungen bei der Eröffnung gegen Flip

1	Aufwärmen, einspielen	25'
2.1	<p>RHF parallel; alternativ ssch außen-diagonal</p> <p>A: KA in VH (! LA in RH → frei)</p> <p>B: KR parallel</p> <p>A: KR parallel (dann B: wieder KR und weiter wie folgend)</p> <p>B: RHF schnell oder „tot“/lang, parallel oder manchmal RHssch außen-diagonal</p> <p>A: VHT/RHT in RH oder Mitte</p> <p>B: TB/GT frei zu Punktgewinn</p> <p>Wechsel immer, wenn Rückschläger mit Flip (ssch) oder dem Schlag danach drei Punkte gewonnen hat</p>	20'
2.2	<p>VHF parallel; alternativ ssch oder HLR außen-diagonal</p> <p>A: KA in RH (! LA in VH → frei)</p> <p>B: KR parallel</p> <p>A: KR in 2/3-VH (dann B: wieder KR in VH und weiter wie folgend)</p> <p>B: VHF schnell oder „tot“/lang, parallel oder manchmal ssch/HLR außen-diagonal → frei</p> <p>Wechsel wie in 2.1</p> <p>PAUSE</p>	20'
2.3	Wie 2.3, jedoch RHF in VH oder in RH, VHF in RH oder präzise auf den Ellbogen	20'
2.4	Wettkampf; Sätze bis 15, 3er-Aufschlagserien. Pro Aufschlagserie max. 1 LA, ansonsten KA von außen-VH bis außen-RH. Rückschläge Flip oder KR. Rückschlagfehler mit Flip gibt 2nd chance für Rückschläger	20'

8. TE, Montag 2000 - 2130

- Wettkampf in 2er-Mannschaften. Es werden 100 Punkte ausgespielt:
 A – B: Je zwei 5er-Aufschlagserien = 20 Punkte
 B – A: Je zwei 5er-Aufschlagserien = 20 Punkte
 Doppel: Je eine 5er-Aufschlagserie = 20 Punkte
 A – A: wie vor = 20 Punkte
 B – B: wie vor = 20 Punkte

Wechsel der Mannschaften; alle Punkte werden addiert!

9. TE, Dienstag 9.30 – 11.45 Uhr

- VHT (RHT) früh/schnell, wiederholen und Technik festigen
- Variable seitliche Rückschläge („Schnitzel“, „Banane“) mit Theorie
- Beweglichkeit

1	Aufwärmen, Beweglichkeitstraining, einspielen	30‘
2.1	<p>„2 Mal 2“ VHT; TECHNIK/TIMING beachten!</p> <p>A: HLA+ in VH oder auf Ellbogen, dann 1 Mal Block in VH</p> <p>B: 1 Mal VHT schnell/fein/fallende Phase, 1 Mal VHT schnell/fein/steigende Phase</p> <p>A: Block 1 - ∞ Mal in RH, dann 2 Mal in VH-Hälfte</p> <p>B: RHT in RH, dann schneller Wechsel zu VHT fein/schnell/steigende Phase, 1 Mal in RH, dann frei zu Punktgewinn</p>	20‘
2.2	„Schnitzel und Banane“; Theorie und ausprobieren	60‘
2.2.1	<p>„Schnitzel“</p> <p>A: KA in 2/3-VH (! LA in RH → frei)</p> <p>B: RH-Schnitzel in VH. RH-Griff, mit Seit-Unterschnitt und Seit-Oberschnitt spielen!</p> <p>A: VHT in 2/3-VH (! In RH → frei)</p> <p>B: Wechsel zu VH-Griff und VHT früh/schnell parallel → frei</p> <p>Aufschlagwechsel immer, wenn B mit Schnitzel oder mit Schlag nach Schnitzel den Punkt gewonnen hat.</p>	
2.2.2	<p>„Banane“</p> <p>A: KA in 2/3-RH (! LA in VH → frei)</p> <p>B: RH-Banane in RH oder auf Ellbogen. Mit VH- oder RH-Griff, hauptsächlich mit Seit-Oberschnitt spielen</p> <p>A: RHT/VHT in außen-RH bis Mitte-VH (! In außen-VH)</p> <p>B: VHGT früh/schnell frei zu Punktgewinn</p> <p>Aufschlagwechsel wie in 2.2.1</p>	

10. TE, Dienstag 15.00 – 17.30 Uhr

- weiter mit seitlichen Rückschlag-Varianten; auch seitl Flip und schupfen. Anwendung der entsprechenden Techniken in Abhängigkeit vom Schnitt des Aufschlages. Keine brotlosen Kabinettstückchen, sondern zielorientiert zum Punktgewinn spielen!

1	Aufwärmen, einspielen	25'
2.1	Seitliche Rückschläge mit VH A: KA in 2/3-VH, US/OS/ohne Schnitt (! LA in RH → frei) B: Seitlich F/sch mit Seitenschnitt nach außen in Sektoren 1 und 5 (außen-VH und außen-RH) mit den Ziel, eine Seite des Tisches frei zu spielen A: frei angreifen B: Konsequent in freie Seite nachsetzen oder bei entsprechender Gelegenheit gegen die Laufrichtung in die selbe Seite → frei Wechsel immer, wenn Rückschläger 7 Punkte mit 2./4. Ball gewonnen hat	20'
2.2	Seitliche Rückschläge mit RH. Entsprechend 2.1 mit derselben Zielstellung des Rückschlägers: Rückschlag nach außen und außen nachsetzen. Wechsel wie in 2.1	20'
2.3	Seitliche Rückschläge von Tischmitte über beide Flanken: Zielstellung des Rückschlägers wie in 2.1 und 2.2. A: KA in 2/3-Mitte (! LA in beide Flanken außen → frei) B: Alle seitlichen Varianten einsetzen. Platzierung außen, Seitschnitt des Balles so einsetzen, dass dieser noch weiter nach außen fliegt. Nachsetzen wie in 2.1 und 2.2 → frei Wechsel wie in 2.1	20'
2.4	Freie Sätze; Anwenden der variablen Rückschlagstechniken. Sätze bis 11; max. 2 LA/Satz. Bei Rückschlagfehler: 2nd chance	20'

11. TE, Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr

- Block. In den bisherigen Trainingseinheiten hat sich herausgestellt, dass der Block – speziell Reaktion und Einnehmen der Neutralposition in der Qualität nachgelassen haben. Deswegen Einbau dieses Schwerpunktes, der im Stützpunkttraining so lange fortgesetzt wird, bis wieder mindestens die Qualität der ersten Saisonhälfte erreicht ist.
- Wettkampf

1	Aufwärmen, einspielen	20'
2.1	Block A: Block in 2/3-Mitte B: VHT in Sektoren 1, 3, 5 (außen-VH, Ellbogen, außen-RH); erster T darf nicht in RH! Ca. 80% Tempo B: ab 5. Block nach außen → frei	15'
2.2	Block A: Block über ¾-RH B: VHT/RHT über ¾-RH A: Ab 5. Ball in außen-VH → frei	15'
	Wettkampf. Freies Spiel, 2 Gewinnsätze (3. Satz ab 10:10); jeder gegen jeden in 4er-Gruppen	25'

12. TE, Mittwoch 9.30 – 11.45 Uhr

- Wiederholen und festigen
- Schnell zum Ball mit VHT und RHT (Timing)
- Rückschläge ssch und HLR; Eröffnung gegen diese Rückschläge
- Variable seitliche Rückschläge

1	Aufwärmen, Beweglichkeit, einspielen	30‘
2.1	VHT (RHT) früh/schnell; Block unregelmäßig A: Block 3 Mal in 2/3-VH, 1-3 Mal in RH, 1 Mal in VH B: VHT, RHT unregelmäßig in Mitte und RH; nach Wechsel von RH: am Tisch bleiben und VHT frei zu Punktgewinn	20’
2.2	Rückschlag ssch; VHT früh/schnell A: KAUS ganze Tischbreite (! LA → frei) B: Ssch in außen-VH oder auf Ellbogen (! In RH → frei) A: VHT in RH oder auf Ellbogen B: B/TB/GT überall A: VHT/RHT früh/schnell frei zu Punktgewinn	15’
2.3	Rückschlag ssch oder HL A: KAUS wie 2.2 B: Ssch lang/schnell in RH oder HL in außen-VH oder auf Ellbogen A: RHT/VHT schnell, steigende/fallende Phase in RH oder auf Ellbogen → weiter wie in 2.2	15‘
2.4	Variable Rückschläge, freie Sätze spielen A: Alle Aufschläge außer Unterschnitt → frei	20‘

VHT	Vorhand-Topspin
RHT	Rückhand-Topspin
VHF	Vorhand-Flip
RHF	Rückhand-Flip
B	Block
TB	Topspin-Block
GT	Gegen-Topspin
ssch	Schupf
KA	Kurzer Aufschlag
KR	Kurzer Rückschlag
HLA	Halblanger Aufschlag
HLR	Halblanger Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt