



Sie sind hier: [Startseite](#) » [Tischtennis-Training](#) » Tischtennis Trainingsgrundsätze 2009

## Tischtennis Trainingsgrundsätze 2009

Artikel vom 31. Dezember 2008 von BTTV (zuletzt am 3. Januar 2013 aktualisiert) | keine Kommentare

### Allgemeine Tischtennis Trainingsgrundsätze 2009 zur Verbesserung der Wettkampfleistungen

Bei der Tagung der hauptamtlichen Trainer des Deutschen Tischtennis-Bundes (DTTB) wurden am 18.11.2008 in Berlin die Trainingsgrundsätze überarbeitet. Hier finden Sie die wichtigsten Punkte kurz skizziert im Überblick:

#### Athletik

Athletik durch Kräftigung (Stabilisation, regelmäßiges Krafttraining), Sprung- und Schnelligkeitsprogramme (allgemein und tischtennispezifisch) 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.



### Informationen

[Breitensport](#) (39)  
[Einzelsport](#) (80)  
[Jugend](#) (33)  
[Mannschaftssport](#) (155)  
[Material](#) (30)  
[News und Aktuelles](#) (250)  
[Online-Spiele](#) (11)  
[Termine](#) (101)  
[Tischtennis-Regeln](#) (43)  
[Tischtennis-Training](#) (23)  
[Vereine](#) (81)

### Archiv

Monat auswählen ▼

### Links zum Verband

[Bayerischer Tischtennis Verband](#)  
[Bezirk Unterfranken](#)  
[Deutscher Tischtennis Bund](#)  
[Neue Kreishomepage](#)

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 Effekt-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. Die Spielfähigkeit sollte durch wettkampforientiertes und verstärkt individuelles Training verbessert werden. Jede Übung sollte Trainingsinhalte für alle Beteiligten verfolgen. Sportpsychologische Betreuung zur Verbesserung der mentalen Stärke soll eingesetzt werden.

#### 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.

Quelle: DTTB

#### Diesen Artikel weiterempfehlen:



#### Über BTTV

BTTV steht als Synonym für den Webmaster und Autor von BTTV - Tischtennis Kreis Hassberge: Bernhard Süppel. Dieser ist seit Juli 2000 Kreisvorsitzender im Tischtennis Landkreis Hassberge und hat diese Seite als Webarchiv für den Tischtennissport im Landkreis aufgebaut. Nachdem die offizielle Webseite des Kreisverbands zum BTTV umgezogen ist, verbleibt hier das Tischtennisarchiv des Kreises und die Seite wird sich zu einem Tischtennisblog wandeln. Mit Berichten über Material, Tischtennisregeln, zum Tischtennissport, etc. informiert Sie der Webmaster über interessante Dinge rund um den schnellste Ballsportart der Welt. Sie finden den Autor nun auch bei [Google+](#).

[Zeige alle Beiträge von BTTV →](#)

#### Sie können diesen Artikel gerne kommentieren

Ihre E-Mail-Adresse wird niemals veröffentlicht. Pflichtfelder sind mit \* gekennzeichnet.  
Wir freuen uns auf Ihren Beitrag zu diesem Thema!

Dein Kommentar

Name \*

Email \*

Webseite



CAPTCHA Code \*

← 1. Kreisranglistenturnier für Erwachsene in Ebern Saison 2008/2009 →  
 Positionspapier zur Kooperation von Jugendarbeit und Schule – BSJ Hassberge informiert →

## Häufige Begriffe

[Ausschreibung](#) [Belagkleber](#) [Bezirk](#) [Booster](#) [BSJ](#) [BTTV](#) [Click-TT](#) [DTTB](#)  
[DTTL](#) [Ergebnisse](#) [Europa-Meisterschaften](#) [Fernsehen](#) [Final Four](#) [Free-TV](#) [Frischklebeverbot](#)  
[Hassberge](#) [Jugend](#) [Kreis](#) [Kreistag](#) [Lange Noppen](#) [Material](#) [Minimeister](#)  
[Mitgliedergewinnung](#) [Musik](#) [Online-Ergebnisdienst](#) [Onlinespiel](#)  
[online spielen](#) [Relegation](#) [Schiedsrichter](#) [Schule](#) [Schulsport](#) [Spielerwechsel](#) [Statistik](#)  
[Termine](#) [Tischtennis](#) [Tischtennis-Regeln](#) [Tischtennisshow](#)  
[Training](#) [TT-Liga](#) [Tuner](#) [Turnier](#) [TV Ebern](#) [Unterfranken](#) [Video](#)  
[Welt-Meisterschaften](#)

## Weiterführende Links

[Aktuelle Nachrichten 24](#)  
[Krankenversicherung preisgünstig](#)  
**Interessant für Sie?**



Web Server's Default Page  
 This page is generated by Plesk, the leading hosting automation software. You see this page because there is no Web site at this address.

You can do the following:

Create domains and set up Web hosting using Plesk.  
 What is Plesk  
**Plesk** is a hosting control panel with simple and secure web server and website management tools. It was specially designed to help IT specialists manage web, DNS, mail and other services through a comprehensive and user-friendly GUI. [Learn more about Plesk.](#)

[Developer Blog](#)  
[Forum](#)  
[Knowledge Base](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Google+](#)

This page was generated by Plesk.  
Plesk is the leading WebOps  
platform to run, automate and  
grow applications, websites and  
hosting businesses. Learn more at  
[plesk.com](https://plesk.com).



Copyright © 2004 - 2019 Tischtennis - BTTV Kreis Hassberge | [Webdesign von Glock IT-Consulting aus Ebern](#) powered by [YAML](#) | [Anmelden](#)

Der **BTTV - Kreis - Hassberge** ist ein Synonym für den **Tischtennis-Kreisverband** im **Landkreis Hassberge**. Diese Tischtennis-Webseite liefert interessante Informationen rund um die schnellste Ballsportart der Welt und zum **Tischtennis-Sport** aus dem Landkreis Hassberge. **Tischtennis** ist eine feste Größe im Bezirk Unterfranken (Bundesland Bayern) und stellt anhand der aktiven Mitglieder den drittgrößten Sportverband im Bezirk Unterfranken!

Die offizielle Kreishomepage wird seit Juni 2010 unter der Regie des [BTTV Kreis Hassberge](#) an einem neuen Platz geführt. Sie finden hier ein Archiv von Informationen, die bis zum Umzug gesammelt wurden. In Zukunft widmen wir uns hier mehr dem regionalen und überregionalen Tischtennisport.