

Trainingswochenende der TT-Abteilung des TUS-Rauenthal

Am 29. und 30. August 2009 führte die Tischtennis-Abteilung ein intensives Trainingswochenende durch. Dazu wurde extra der Profi-Trainer Thomas Marschall hinzugezogen, der sehr kompetent Tischtennis lehrte.

Da gab es völlig neue Erfahrungen für uns, wo wir doch sonst nur „do-it-yourself“ trainieren und uns bisher alles mehr oder weniger selbst beigebracht haben. Auf einmal hieß es: „Aufwärmen“, es gab Übungen ohne Ball und Schläger, ja noch nicht mal am Tischtennis-Tisch (es heißt nämlich NICHT Tischtennis-PLATTE)!

Bevor es dann doch an die Tische ging, wurde im „Schattentraining“ die richtige Technik für bestimmte Schläge, wie z.B. dem Vorhand-Topspin (Ball mit Vorwärts-Rotation) eingeübt und erst dann in einer Übung mit Ball ausprobiert.

Wir haben gelernt, dass man einen Tischtennisball am „Südpol“ (unten) oder am „Äquator“ (zentral) treffen kann, dass TT-Schläge in einer Ebene ausgeführt werden, dass der Ball beim Aufschlag (Angabe) regelgerecht nur aus der Handfläche hochgeworfen werden darf, dass „tiefer“ = besser ist, dass ein Rückhand-Topspin vom Bewegungsablauf wie ein „Frisbee-Wurf“ ist, dass auch Peter schwitzen kann, dass man Ketchup mit Fleischkäse isst und nicht andersrum, ...



Am Ende des Wochenendes mussten wir feststellen, dass wir jetzt erst am Anfang stehen und wollen auf diese „Initialzündung“ aufbauen. Zu verbessern gibt es genug. Dazu soll es in Zukunft einen eigenen Trainer geben, der Techniken zeigt und das Training strukturiert.



Wenn wir jetzt Dein Interesse geweckt haben, komm doch einfach vorbei und spiel mit!