

# NEUES MATERIAL UND ZIELE FÜR DIE NÄCHSTE SAISON

*Posted on 26. April 2015 by Tom*



Categories: [Blog](#), [Material](#)

Tags: [2014/2015](#), [bezirksklasse](#), [kurze noppe](#), [Material](#), [petershagen](#), [Punktspiel](#), [rückblick](#), [Tischtennis](#), [ziele](#)

©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!





Für die nächste Saison habe ich jetzt mein Material zusammen und meine Ziele für das Sommertraining definiert.

### **Kurz zum Material:**

1. **Vorhand** bleibe ich beim Hexer + in max. Ich bin zufrieden mit der Vorhand. Die Fehler kommen nicht vom Belag, sondern davon, dass ich oft die falschen Bälle spiele. Der Hexer ist medium-hart eingestuft und harmoniert für mich gut mit dem Temper Tech All + von Andro, da dieses ein weiches Hinoki - Aussenfurnier hat.

2. **Rückhand** habe ich jetzt eine kurze Noppe Degu 1 mit 1.8 mm aufgezogen und bin sehr zufrieden nach ca. 6 Stunden Training. Ich werde diese die kommende Saison spielen. Ich spiele seit ca. 1 Jahr wieder kurze Noppe und seit dem geht es mit der LivePZ bergauf. In 1.8 erlaubt die Degu deutlich mehr Offensivepotential. Die Flips oder leichte NoppenTS sind einfacher zu spielen als bei der Degu 2, die deutlich härter ist. Ausserdem kann man Topspins mit sehr viel Tempo schießen oder blocken. Die Verteidigung funktioniert naturgemäß etwas schlechter bei einem Belag mit leichtem Katapult. Dafür sind die Schupfbälle über dem Tisch sehr gut zu spielen, gerade bei einem aggressiven langen Schupf kann man mit ein bisschen Übung deutlich Schnitt erzeugen oder eben den Ball leer spielen.

Im Aufschlag ist die Noppe sowieso unschlagbar, da in meiner Spielklasse regelmäßig der Schnitt falsch eingeschätzt wird. Blockduelle werden oft ins Netz geblockt, da keine Rotation mehr vorhanden ist.

### **Kleiner Rückblick auf die Saison**

Insgesamt bin ich sehr zufrieden mit meiner Saison. Die Entwicklung der letzten 2 Jahre sind für mich sehr gut. 2013/2014 Bezirksklasse eingestiegen mit ausgeglichenem Ergebnis an Position 4 negativ

**©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!**



und an Position 6 in der Rückrunde deutlich positiv. Diese Saison dann 18:14 an Position 2, damit habe ich meine Form sogar verbessern können. Meine LivePZ habe ich von 1565 zu 1625 verbessert. Damit habe ich mich um 60 Punkte in einer Saison verbessert.

Hätte ich nicht ständig in der 1. Mannschaft ausgeholfen, hätten es ein paar mehr Punkte sein können, aber es zeigt auch, welcher Abstand noch zur Landesliga besteht.

In der nächsten Saison möchte ich gern 1700 Punkte erreichen. Das wird sehr hart und ist ein sehr optimistisches Ziel (vielleicht auch zu ehrgeizig), aber wenn man sich nicht anstrengen muß, dann ist das Ziel ja auch nichts wert ;).

## Ziele für den Sommer

Folgende Ziele habe ich mir für das Sommertraining gestellt:

1. Ballsicherheit erhöhen.

Das werde ich über verschiedene Standardübungen wie Falkenberg und viele tausend Bälle (Systemübungen) verbessern. Wichtig dabei ist es, dass zuerst der Ball auf den Tisch kommt, im 2. Schritt wird das Tempo und die Komplexität der Übung erhöht.

2. Rückhanderöffnung verbessern

Die RH ist oft in der Eröffnung noch zu passiv, ich werde den Flip und den leichten Eröffnungstopspin trainieren

3. Schnelligkeit verbessern

Ich muss hier einen leicht anderen Weg gehen, denn Laufen oder Tapping oder andere intensive Übungen nehmen mir meine Patellasehen einfach übel. Daher werde ich einfach mein Gewicht um 5 kg reduzieren zum Saisonstart. Das sollte helfen ;).

4. Qualität des Topspins verbessern

Im Moment schlage ich den Topspin gerade aus der Vorhand heraus mit einer etwas zu langen Bewegung und zuviel Körper und zu wenig Geschwindigkeit. Ich trainiere bewusst eine kürzere Bewegung und bin parallel dabei meinen Armzug mit einem Terraband zu verbessern. Dazu mache ich Schnellkraftübungen für jeden Arm immer morgens an trainingsfreien Tagen.

5. Taktische Verbesserungen

Ich werde mir einen neuen Aufschlag über den Sommer zulegen. Eine gute Idee habe ich in diesem Video dazu gefunden

Das war es schon, mal sehen wie es über den Sommer läuft. Kommentare sind wie immer erwünscht ;).



**©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!**

