

TRAINING UND ANDERES..

Posted on 10. Mai 2015 by Tom



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

Tags: [bluefire](#), [donic](#), [Material](#), [returnbrett](#), [Tischtennis](#), [Training](#)

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





Im Moment trainiere ich 4-5 x pro Woche 2-3 Stunden.

Die Hauptinhalte sind schlicht Wiederholungen. Links seht ihr einen exemplarischen Aufbau. Es wird gegen das Returnbrett gespielt, dabei soll der Ball hinter der Leiste aufkommen und über den Tisch wieder zurück zu mir. Wenn man jetzt denkt das ist einfach.. einfach mal probieren. Es muss immer Rotation und Geschwindigkeit in den Ball, ansonsten kommt dieser nicht wieder. Das ist schon spannend und sorgt bei ein bisschen Sidespin und einem nicht zu 100% glatten Returnbrett auch für gute Fußarbeit. Wie das aussehen kann seht ihr im angehängten Video (die Fehlversuche habe ich alle rausgelassen :))

Ausserdem habe ich doch noch mein Material gewechselt :(... oje, hatte ich doch nicht vor. Aber in den letzten Einheiten sind mir 2 Dinge aufgefallen:

1. Speed ist nicht ganz ausreichend gegen Landesliga
2. Spin ist auch was wenig.

Daher war ich bei [Patrick Strahl](#) und habe mit Kim ein wenig Material getestet.

Zuerst habe ich es mit dem Rasant Grip versucht. Der Belag spielte sich für mich wie ein Flummy - nur weich und keine Rückmeldung. Danach gab es den Rasant Powergrip auf die Vorhand - das war echt bretthart und sehr schnell. Die Flugkurve war ähnlich dem Hexer, aber insgesamt deutlich mehr Power.

Zum Schluß gabs den **Donic Bluefire M1 turbo** auf die Vorhand. Der war klasse! Die Bälle machen einen richtig schönen Bogen - der Ball war 2 bis 3 x mit Topspin auf dem Tisch, wo ich ihn eigentlich schon aus gesehen hatte, sehr cool.

Kurz - Kurz auch sehr gut. Der Block ging mir aber öfter ins Netz, hier muss man viel weiter aufmachen.





Ich habe nach heute auch den Eindruck, dass der Belag immer Topspin will - das Tempo läßt für mich spürbar nach, wenn man mehr nach vorne spielt. In dem Moment wo der Ball tangential getroffen wird geht die Post ab. Heute am Returnbrett senkten sich auch wieder Bälle auf den Tisch, die ich längst im Aus gesehen habe.

Morgen geht's zu Eastside und ein bisschen im Trainingsspiel testen, mal sehen, was die Kollegen dort sagen.

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



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

