Tischtennis Baden-Württemberg e.V.

Stuttgart, 22. Mai 2020

Trainingsideen in Corona-Zeiten

Trainingsgrundsatz: Die Abstandsregel ist bei allen Übungen einzuhalten!

Aufwärmen:

- Großer Kreis: Ball auf Schläger prellen, Fußball im Kreis spielen (gute Übung für Koordination und zumindest etwas Gemeinschaftsgefühl, wichtig: Es sollten alle darauf achten, dass der Kreis groß genug bleibt.)

- Beinarbeit: Sidesteps nach vorne, hinten, links und rechts. Trainer steht vor den Kindern und schaut Sie an. Geht der Trainer mit Sidesteps nach links, gehen die Kinder Ihm nach. Sie schauen sich immer an. Der Trainer ist quasi der Spiegel der Kinder.
  ➔ Koordinationsleiter kann hier gut zum Einsatz kommen.

- Ein Kind gibt immer vor, wie der Ball auf dem Schläger zu spielen ist. Gibt vor, ob man den Ball prellt, ihn tippt, balanciert…, gibt „Tipp-Rhythmus“ vor, Schlagseite, … die restlichen Kinder machen es nach.

- Balance-Übungen. Auf einem Bein stehend den Ball auf dem Schläger balancieren. → Standbein wechseln, Schlagarm ändern, …

- Allgemeine Fitness-Übungen: Hampelmann, Burpees, Situps, Crunches, Liegestütz, … Achtung: Gerade bei Anfängern sollte man mit solchen Übungen eher zurückhaltend agieren.

- Parcours, bei dem keine Gegenstände außer dem eigenen Ball und Schläger angefasst werden müssen und bei denen der Abstand gewahrt werden kann.

Hauptteil:

- Balleimertraining mit Trainer oder Partner (nur mit Ballsammler sammeln, jeder Spieler hat einen eigenen Ballsammler/ Ballsammler, der dazwischen desinfiziert wird)

- Robotertraining (falls vorhanden) mit einer Person

- Klassische Übungen zu zweit spielen (Fliege, Topspin-Topspin, Aufschlag- / Rückschlagtraining, VH/RH-Konter)

- Wettkampf zwischen den Tischen, welcher Tisch schafft die meisten Wiederholungen einer Übung ohne Fehler?

Geschäftsstelle: Tischtennis Baden-Württemberg e. V.
SpOrt Stuttgart | Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart oder Postfach 50 11 07 | 70341 Stuttgart
Telefon: 0711 28077-600 | Fax: 0711 28077-601 | www.ttbw.de | info@ttbw.de

- Theoretisch können am Tisch ganz normale Übungen gespielt werden, jedoch immer mit demselben Trainingspartner, wenn möglich, sollte auch jeder Spieler einen klar gekennzeichneten Ball verwenden, um nicht den Ball des anderen Spielers anfassen zu müssen.

Im Freien:

- Fitness / Koordinationstraining (hier kann auch die Koordinationsleiter zum Einsatz kommen)

- Ausdauertraining (Laufen, Joggen, …)

- Großteil des Aufwärmens auch im Freien möglich

Online:

- Challenges, bei denen die Kinder von daheim aus gegeneinander antreten können (Bspw.: Ball auf bestimmte Art hochhalten)
- Fitnesstraining
- Koordinationstraining

Anmerkungen:

- Zwischen Training drinnen und draußen ist ein Wechsel möglich, damit trotzdem mit mehreren Personen Training gemacht werden kann (dann eben nur ein Teil am Tisch, der andere Teil mit Fitness-/Koordinationstraining im Freien): Wichtig dabei, dass eine Pause zwischen den Gruppen eingehalten wird, die eine Gruppe die Halle verlassen hat, bevor die nächste Gruppe die Halle betritt, auch im Freien die Abstände immer gewahrt bleiben, keine Durchmischung der Gruppen stattfindet.

gez. Adrian Fuhr und Simon Zuckrigl (FSJ-Mitarbeiter TTBW)

Geschäftsstelle: Tischtennis Baden-Württemberg e. V.
SpOrt Stuttgart | Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart oder Postfach 50 11 07 | 70341 Stuttgart
Telefon: 0711 28077-600 | Fax: 0711 28077-601 | www.ttbw.de | info@ttbw.de