

## Must have TT exercises

In den folgenden **drei** Trainingsschwerpunkten schlagen wir für Deine Altersklasse 12-15 Jahre jeweils **4 Übungen** für Dein Heimtraining vor:

### **1.Beinarbeit, 2.Technik und 3. Aufschlag/Rückschlag**

#### **Beinarbeit 1st-4th:**

**1st:** Drück Dich für eine gute Gewichtsverlagerung ab und platziere gut!

VhT 1:1 aus tVh und Mitte in tVh:tRh; ab dem 7.VhT frei über den Körper

**2nd:** Rotiere Deinen Oberkörper im richtigen Moment in den Ball und positioniere Dich immer wieder erneut!

VhT aus 2/3 Rh, lege die ersten drei Platzierungen aus 2/3 Rh fest und spiele danach unregelmäßig aus 2/3 Rh in Rh bis tRh; ab dem 5.VhT frei über Vh-Hälfte

**3rd:** Achte auf einen frühen Balltreffpunkt in Rh und beim Wechsel in die Vh! Hohes Tempo! Versucht es später mit kick vs. kick auf beiden Seiten!

2-3 RhT aus Rh in tRh, VhT aus Mitte in tRh; erneut 2-3 RhT aus Rh in 1/3Rh und mit VhT aus tVh in tVh; frei

**4th:** Schätze deine Distanz zum Tisch richtig ein! Achtung Längenwechsel und wieder zurück! Block mit viel Tempo und mal kürzer bzw. langsamer!

2 VhT aus der Halbdistanz Vh Hälfte diagonal; 2 RhT aus der Halbdistanz Rh Hälfte diagonal; jeweils immer 1 Block auf die 4 T kommt viel kürzer frei; 2.Runde: Kontakt 5-8 genauso; frei

#### **Technik 5th-8th:**

**5th:** Spiele mit kurzer schneller Oberkörperrotation! Der Blocker gibt Dir keine Zeit!

4x RhT:VhT aus Rh:Mitte; 1 x in Rh, 1 x in Vh, 1 x in Rh, 1 x in Vh

**6th:** Spiele mit unterschiedlichen Schlagansätzen und versuche viel Länge in den Ball zu bekommen! Bewege dich gut im Raum und suche Dir den richtigen zum Punktgewinn aus!

Spin vs. Spin aus der Halbdistanz; über Vh Hälfte oder Rh Hälfte

**7th:** Achte auf Dein Abdrücken vom linken Bein! Langsames Tempo des Blocks!

4 x RhT aus tRh:Rh (fast WP); 2 x tRh, 2 x in WP

**8th:** Zurück und Abdrücken! Trainiere isoliert (2 Kontakte) deine Bewegung aus dem Tisch und eröffne auf Schupf bzw. Flip!

Auf Kurz in Vh > kurz zurück in Rh Hälfte; langer Rh Schupf bzw. Rh Flip in die Vh-Hälfte; frei (Variation der Platzierungen möglich)

### **Aufschlag/Rückschlag**

**9th:** Maximaler Spin in Deinen Aufschlag und Deinen ersten Topspin! Handgelenk-Einsatz!

Kurzer Unterschnitt auf eine abgesprochene Platzierung (ab und an mal die Platzierung nach 20-50 Wdhl. ändern) > Rückschlag lang in die Vh Hälfte > Eröffnung mit etwas bis viel Bogen auf die weiße Grundlinie (Platzierung nach vielen guten Wdhl. ändern)

**10th:** Kurz-Kurz Spiel mit viel Gefühl! Ändere dabei Deinen seitlichen Spin-Anteil!

Kurz-Kurz Spiel > Auflösen mit Flip Vh und/oder Rh in den Wechsellpunkt > frei

**11th:** Rh Eröffnung parallel oder in den Wechsellpunkt!

Seitlicher Unterschnitt Aufschlag über Rh Hälfte; aggressiver langer Schupf in Rh; RhT parallel in Vh Hälfte (weiße Linie oder WP treffen); 2. Kontakt RS frei; Aufschläger versucht mit Vh nachzuspielen

**12th:** Lege über dem Tisch los! Vermehrt mit Vh auf rausspringende Bälle und etwas mehr mit Rh auf kurze Bälle!

Leere Aufschläge überallhin (Variante Oberschnitt Aufschläge); Rückschläge in 2/3 Mitte kurz bis halblang; Vh/Rh Spin oder Rh/Vh Flip in den WP oder tRh; T frei gegen Rh-Hälfte

Bei Fragen darfst Du dich gerne beim WTTV Trainer-Team melden.

Wir wünsche Dir eine schöne Weihnachtszeit!