

Jochen Leiß / Jürgen Wolf

Tischtennis- Lehrplan

3

Training
und Wettkampf



BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 7

Wesen und Analyse von Spiel und Wettkampf 8

Wettkampfanalyse 8

Analyse der Spielhandlung 9

Struktur der Spielhandlung 9

Situationsdiagnostik 10

Handlungsplan und Aktion 10

Leistungsbestimmende Faktoren im Tischtennis 11

Spieffähigkeit 13

Kondition 14

Technik 14

Taktik 15

Psychische Stabilität 15

Talent und Umweltfaktoren 17

Allgemeine Trainingsgrundsätze 19

Trainingsbegriffe 19

Trainingsgesetze 20

Belastung und Anpassung 20

Belastung, Ermüdung,

Erholung 21

Belastungskomponenten 24

Belastungsprinzipien 25

Trainingsmethoden 30

Spezielle Trainingsgrundsätze 31

Technische Ausbildung und Schulung des Tischtennisspielers 31

Besonderheiten des Tischtennis-
spiels als Rückschlagspiel 32

Technikschulung in den Rück-
schlagspielen 32

Technik- und Taktiktraining 34

Ziele des Technik- und Taktik-
trainings 35

Durchführung des Trainings 36

Aufschlag- und Rückschlag-
training 39

Technikstillstand und Bewe-
gungskorrektur 41

Konditionstraining 43

Ausdauertraining 45

Trainingsformen 48

Schnelligkeitstraining 49

Krafttraining 51

Circuit-Training 54

Training der koordinativen

Fähigkeiten 57

Bedeutung des Aufwärmens 59

Konditionstests 59

Trainingsplanung und

Trainingssteuerung 62

Langfristiger Trainings-
aufbau 62

Grundlagentraining 62

Aufbautraining 62

Leistungs- und Hochleistungs-
training 63

Periodisierung des Trainings 64

Vorbereitungsperiode – Wett-
kampfperiode – Übergangs-
periode 64

Trainingsplanung 66

Taktik 71

Zusammenhang von Wettkampf und Taktik 71

Wechselwirkung von Kondition,
Technik und Taktik 71

Analyse der äußeren Wett- kampfbedingungen 72

Anfahrt 72

Spielgerät 72

Spielstätte 72

Zuschauer 72

Schiedsrichter 73

Analyse des Gegners 73

Spisystem 73

Allgemeine Stärken und Schwä-
chen der Spielsysteme, Taktiken
gegen die verschiedenen Spiel-
systeme 76

Analyse der speziellen Stärken
und Schwächen des Gegners 82

Wettkampftaktik 85

Planung des taktischen Verhal-
tens für einen Wettkampf 85

Situatives taktisches Verhalten 85

Komponenten der taktischen
Fähigkeiten 86

Taktisches Training 86

Ausbildungsstufen 88

Trainingsbeispiele 92