

Ulubione ćwiczenie Timo Bolla

Written by Zbyszek
Thursday, 31 May 2012 02:51

Ważne, proste, dużo mówiące o mistrzu ćwiczenie polecane innym.



Ćwiczenie:

Serwis - odbiór przebicciem na cały stół - następuje topspin z całego stołu do bekhendu do skończenia akcji

Wariant I: odbiór krótki - następuje flip z całego stołu - dalej topspin z całego stołu do bekhendu do skończenia akcji

Wariant II: wszystko to samo, ale ze strony forhendowej blokujący może grać kontratopspin forhend

Dalczego to ćwiczenie panie Boll i panie Roskopf (trener reprezentacji i były kolega reprezentacyjny świetnie znający Timo Bolla)?

Joerg Roskopf - Timo z reguły rzadko i niechętnie trenuje elementy nieregularne.

Timo Boll - każdy z elementów powinien zbliżyć do warunków gry. Na zawodach nie wiadomo przecież, gdzie zagrana będzie następna piłka. Stąd ten element.

Dlaczego tospin z całego stołu do bekhendu?

Timo Boll - z reguły moi przeciwnicy lepiej blokują bekhendem, utrudniam sobie po prostu sprawę...

źródło: Tischtenniszeitung Marz 2012

Komentarz: do polecenia i jak najczęstszego stosowania zawodnikom ambitnym, nie szukającym dróg na skróty i z ukształtowaną już techniką. (Z.S)