

Wpisany przez Zbyszek, środa, 06 grudnia 2006 10:17. Wtedy Baum i Ovtcharow mieli po 15 -16 lat.

z cyklu: warsztaty trenersko-zawodnicze



z cyklu: z archiwum

Niemiecki Związek Tenisa Stołowego

Zebranie trenerów kadr wojewódzkich Kulmbach ,
06.11.2006

I.Trening fizyczny

Trening fizyczny kształtujący
wszystkie cechy motoryczne
takie jak wytrzymałość,
skoczność, siła, szybkość. A na
ich podstawie kształtowanie cech

charakterystycznych tylko dla tenisa stołowego. Trening fizyczny powinien być przeprowadzany regularnie i długofalowo.

II.Praca nóg (motto: w tenisie stołowym wszystko odbywa się w ruchu)

1. Zwracać szczególną uwagę na środek ciężaru ciała i związaną z tym stabilność w czasie gry. Środek ciężkości ciała umieszczony jest pomiędzy dwoma nogami lekko z przodu. Wszystko w

**miarę dużej
odległości od
ramienia ręki
grającej. Cel: taki
balans ciała, aby
umożliwić szybkie
przemieszczanie się.**

**2. Gra powinna
być oparta na
forhendzie,
przede wszystkim
ma to być
widoczne w
graniu forhendem
ze środka stołu. I
to z maksymalną**

**rotacją z udziałem
całego ciała.**

**Zwrócić uwagę na
poprawę pracy
nóg z**

**„głębokiego”
forhendu. Topspin
bekhendowy
wykonywany w**

ruchu.

3. Topspin forhend odwrócony (topspin

**forhend z
bekhendu)
coraz częściej
powinien być
stosowany w
grze jako
uderzenie
kończące**

**4.Praca nóg
przód – tył –
przód, przede
wszystkim
przy ataku po
krótkiej piłce
przeciwnika,**

**ale również w
zagraniach
pasywnych
(timing –
moment
uderzenia
piłki wysoko –**

**z przodu). W
sytuacji
topspin –
topspin
(timing -
moment
uderzenia**

**piłki) wysoko
– z przodu.**

Każda

następna

piłka możliwie

jak

najbardziej

aktywna

III. Serwis

**1. Powinien
pasować
do danej
taktyki i
mieć cel**

2.W przypadku krótkich serwów stosować

wszystkie rotacje i warianty, w przypadku

**długich i
półdługich
wykorzyst
ywać całą
długość i**

szerokość stołu

3. Zwraca ć uwagę na zmienność i jakość

**rotacji,
zwrócić
uwagę na
serwy z
rotacją i**

**bez.4.Ser
wy
wykonyw
ane
powinny**

**być
szybką
ręką z
podrzute
m piłki na**

różnych wysokość iach

5. Serwis

y

bekhend

owe są

**również
ważne!**

IV. Odbi ór

1. Pozycja wyjściowa

zawsze

zawsze

z

rakieta

**powyżej
poziom
u stołu**

**2. Odbi
ór
powini
en być**

**agresy
wny,
zróżnic
owany,**

grany w różne miejsca

stołu.

Następ

nie

powinn

**o się
dążyć
do
agresy**

**wnej
gry z
przewa
gą**

uderze

ń

forhen

dowyc

h.

Poprze

z

stosow

**anie
różnyc
h
technik**

odbior

u

takich

jak:

**topspin
, flip,
krótkie
odbiory**

z dolną

i

boczną

rotacją

wykorz
ystywa
ć
powinn

o się

cały

stół.

Wszyst

**ko po
to, by
przejąć
inicjat**

ywe.

V.Roz poczęc ie akcji

Written by Zbyszek

Tuesday, 16 October 2012 07:02

**1. Raki
etę we
wszyst**

**kich
warian
tach**

**trzymaj
ć
zawsz**

e nad
stołem

2. Przy ataku topspi

nowy

m z

długie

hi

półdłu

gich

piątek

grać

maksy

**malni
e
silnie**

3. Bar dzo ważn

e jest
miejs
ce

upadk

u piłki

po

**ataku
topsp
inowy**

m.

**Opróć
z gry**

po
przek
ątniej

**częst
o
powin**

no się

grać

po

**prost
ej i na
„łokie**

Ć”

4. Prz y ataku

**topsp
inowy
m**

zwrac

ać

uwag

e na
zróżn
icowa

**nie
miejs
ca**

upad

ku

piłki

VI.

Przej

ęcie

inicjat

ywy wy

czasi

e gry.

Cele

m

przej
ęcia

inicjacja

ywy

jest
silny

atak
topspi

nowy.

Rotac

yjny

blok

bekh

endo

wy

jest

najwa
źniej

zym

elem

ente

m gry

służą
cym

do
przej

ęcia

inicjat

ywyy. ■

Tops

pin

forhe

ndow

y

blisko

stołu

ze

środek

a lub

z

rogu
forhe

ndow

ego z

krótki

m

zama
chem

jest
domi

nuijając

ym

uderz
enie

m.

Uderz

enie

to

powin
no

być
grane

częst

o po

prost
ej.

Coraz
część

iej

stoso

wać
krótki

topspi

n

bekh

endo

wy w

celu

przej
ęcia

■
inicjant

ywy. ■

Pamiętać

O
tym,

żeby

w

czasi

e

trwani

a

akcji

po

każdy

m

pojed
ynczy

m

uderz

eniu,

reka

trzym
ająca

rakiet

e była

w

pozyc

ji nad

linia

stołu

VII.

Wska

zóówki

końc

owe:

1.Uc

hwyty

rakiet

ki w

pozy

cji

neutr
alnej,

pośr
odku

pomi
ędzy

duży

mi

wska
zując

ym

palce

m.

2.

Odp

owie

dnie

ruch

y

nadg

arstk

ai

prze

dram
ienia

przy
tech

nikac

h

tops
piño

wych

powi

nnny

być

W

szkol

eniu

szcz

egó!

nie

podk

reśla

ne.

3.

W

kate
goria

ch

żeńs

kich
tech

niki

bekkh

endo

we

odgr

ywaj

a.

wiek

sza

role

niż w

męs

kich,
choć

cele

m

powi

nno

być

cora

Z

czes

tsze

stos

owa

nie

tech
nik

forhe

ndo

wych



4.

w

nauc
e

gry

defe

nsy

wnej

opr

ócz

tech
nik

obro

nnyc

h

uczy

ć

zagr

ań

ofen

syw

nych



Spe

cjali

styc

zne

okła

dzin

y -

SZCZ

egól

nie
długi

e

czop

y

—

stos

owa

ć nie

za

wcz

eśni

e. l

wted

y,

gdy

zaw

odni

kma

opa

now

ana
tech

nike

pods

tawo

wa.

We

wcz

esny

ch

etap

ach

szko
lenia

zwr

acać

uwa

ge

na

nau

kę
takty

ki

gry.

Pop

raw

a

jako

ści

gry

to
mie

sza

nka

stos

owa

nia
gier

na

pun

қты,

зав

odó

wi

indy
widu

alne

go

treni

ngu

Pra

caz

psy

chol

ogie

m

spor
tow

ym

moż

e

tylk

O

pom

óć

w

kszt

alto

wan

iu

cec

h

psy
chic

zny

ch

zaw

odni

ka

w

teni

sie

stol

owy

m.

Ko

me

ntar

z:

Wie

m,

że

wie

le

pun

któ

w

jest

ogó

Innik

ow

y ch



Ale

w

każ

dej

pra

cy,

W

każ

dy

m

prz

eds

ięw

zię

ciu

zac

zyn

a

**się
zaw**

sze

od

wyt

ycz

nyc

h,

czy

ogó

Iny

ch

kier

unk

ów.

/na

ich

baz

ie

wy

SZC

zeg

ólni

a

**się
zad**

ani

a w

dal

szy

m

p o s

terp

ow

ani

u. i

tak

pro

sze

tra

kto

wa

ć

po

wyż

sze

opr

aco

wa

nie.

EW

ent

Ua!

ne

pyt

ani

a

pro

Szczę

zad

aw

ac

W

Ko

me

ntar

zac

h

lub

na

foru

m.

Ch

ętni

e

odp

owi

em.

Written by Zbyszek

Tuesday, 16 October 2012 07:02

Arty

Ku!



W

wer

sjj

pier

wot

nej