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

Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02

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 iak najbardziej

aktywna

III.Serwis

1.Powinien pasować do danei 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 ćuwagę na zmiennoś akość

rotacji, zwrócić uwagę na serwy z rotacją i

bez.4.Ser

Wy wykonyw ane powinny

być szybką ręką z podrzute m piłki na

różnych wysokośc iach

5.Serwis

y bekhend owe są

również ważne!

IV.Odbi

Óľ

1.Pozyc

Wyjścio

Wa

zawsze

Zawsze

Z

rakietą

powyze DOZIOM u stołu

2.Odbi

Óľ

powini en być

agresy

wny, zróżnic

owany,

grany

W

rózne

miejsca

Stołu.

Następ

nie

DOWIN

dazyć O

agresy

Wnej

gry Z

przewa

gą

uderze

h

forhen

dowyc

h.

Poprze

Z

Stosow

anie

róznyc

technik

odbior

takich

jak:

topspin flip, Krótkie odbiory

z dolną

boczną rotacją

Wykorz ystywa

DOWIN

O SIĘ Cały StÓł. Wszyst

KO TO. **OV** przejąc iniciat



V.Roz

poczęc ie akcji

Wskazówki treningowe DTTB

Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02

1.Raki

etę we

WSZYSt

Kich

Warian

tach

trzyma

Ć

ZaWsz

e nad

stołem

2.Przy

ataku

nowy

M

dlugic

DÓłdlu Particular de la constant de

GICh

Dile K

grac

maksy

maln

6

Silnie

3.Bar

Wazn

e jest miejs

Ce

upadk upiki

ataKu

Oproc

ZGF

Drzek

atne

CZEST

0

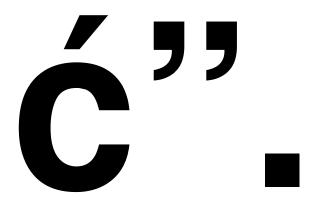
no się

grac's

Orost A CIE

Wskazówki treningowe DTTB

Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02



4.Prz

ataKu

Inowy

ZWrac

UWAQ

e na

Zrozn

Ca

PIZE

ecle

inicjat

JWJ W

CZASI

e gry.



ecla

inicjat

SIIN

atak

NOWY.

Botac

JINY blok

bek.

endo

najwa żniejs

Zym elem

ente

M G r y

Służą

Cy M

ecla

inicjat

yw. Tops

forhe

StOłu

Ze

Srock

rogu forhe

ego z

Krotki

Zama

chem

Y

UCCEZ

enle

JOCETZ

enle

t0

by C

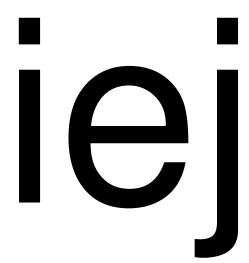
grane

CZĘSt

Orost

Coraz

CZĘŚC



Stosoo

Krotki

endo

My Waller of the control of the cont

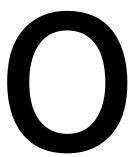
CEIU

ecla

inicjat

JWJ.

etac



tym,

W

CZasi

trwani

Kazdy

ynczy

uderz

eniu

ręka

trzym

rakiet

e była



OOZYC

StOłu

OW6.

h white the second of the seco

rakiet

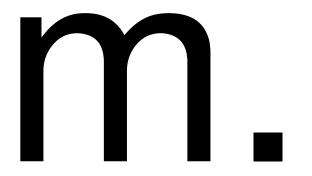
neutr

alnej,

DOST

EdZy/

Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02



arstk

oram

Wych

W

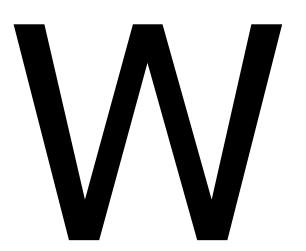
SZCZ



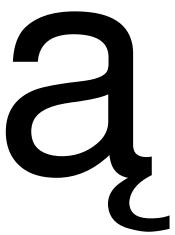
resida



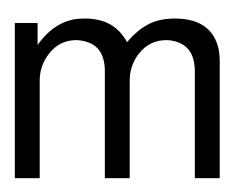
3.



Oria 0







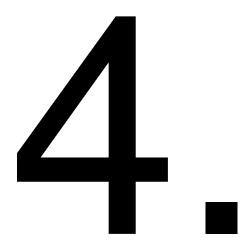
COra

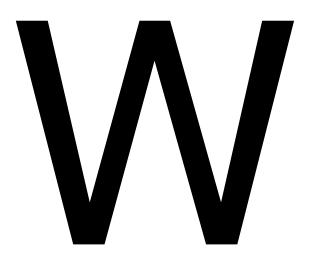
CZES

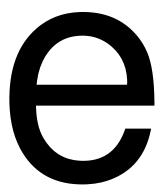
StOS

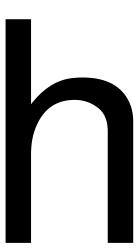
forhe

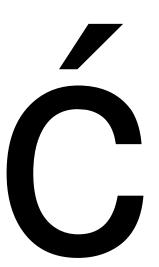
Wych











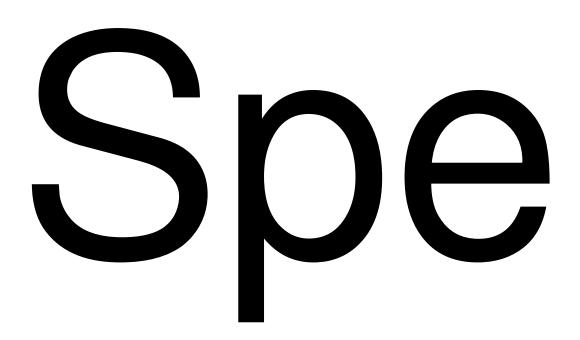


ofem

Sylvania Syl

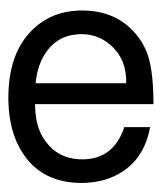
My Charles

Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02



Sty/C

ZM



Stos Stos

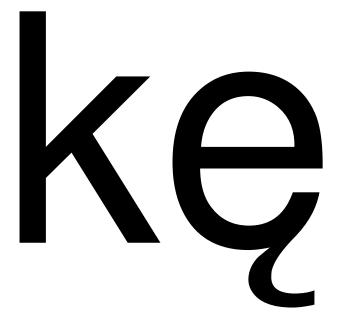
Wte.

2000 Contractions of the contraction of the contrac

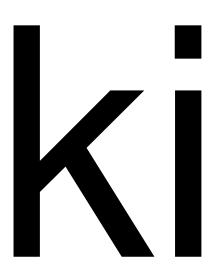


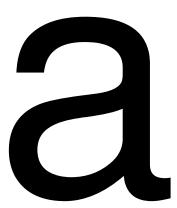
es many

eta o



takty/

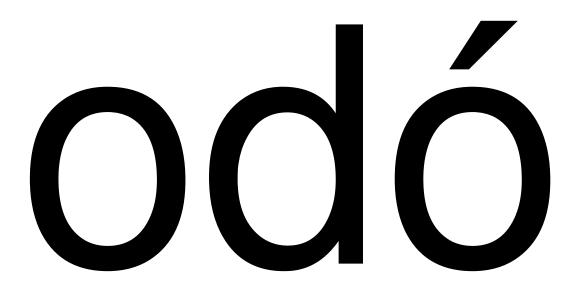






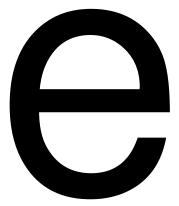


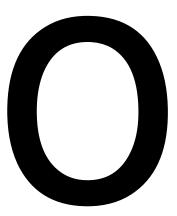


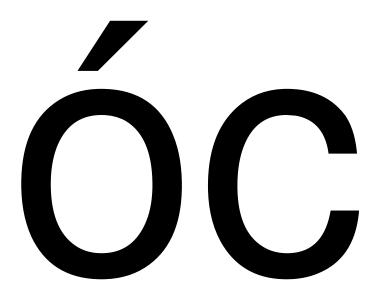


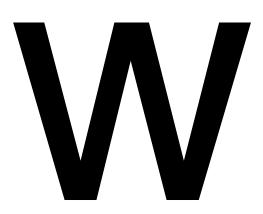


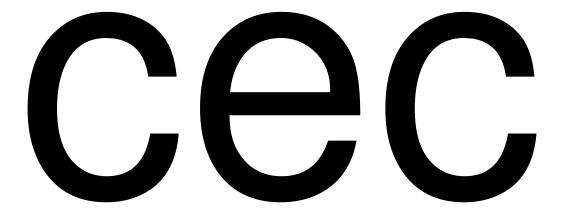
SOOM



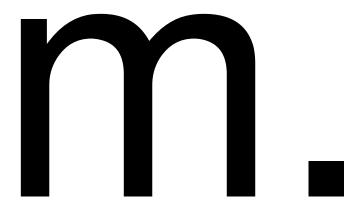
















Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02













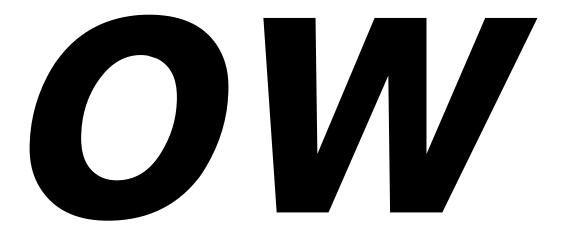








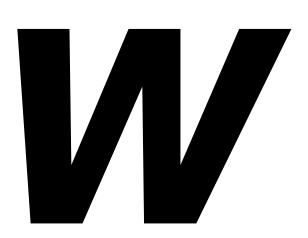








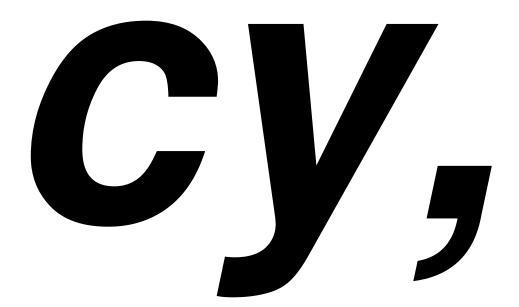




























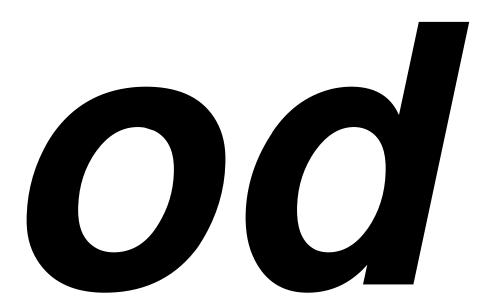


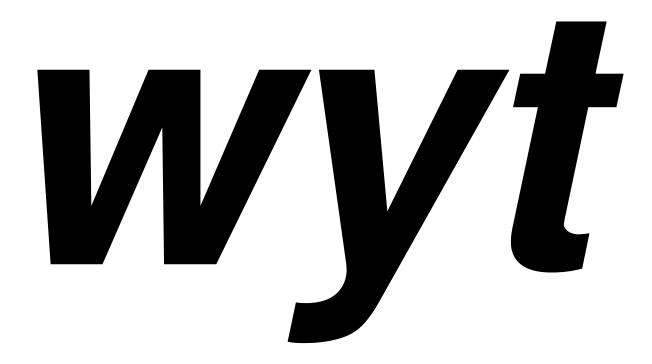


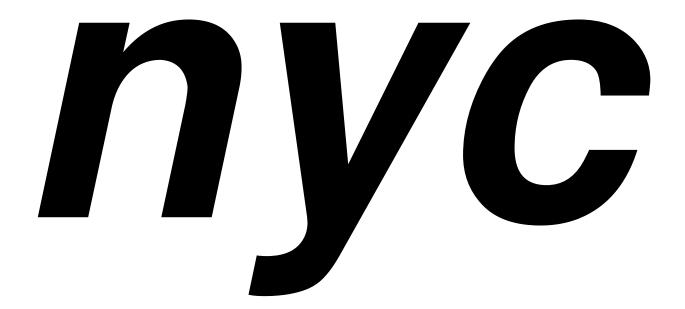


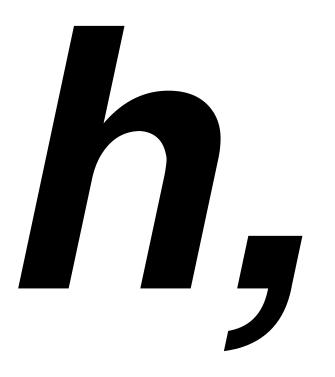












Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02







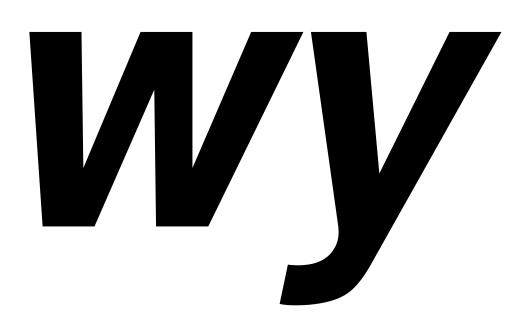
















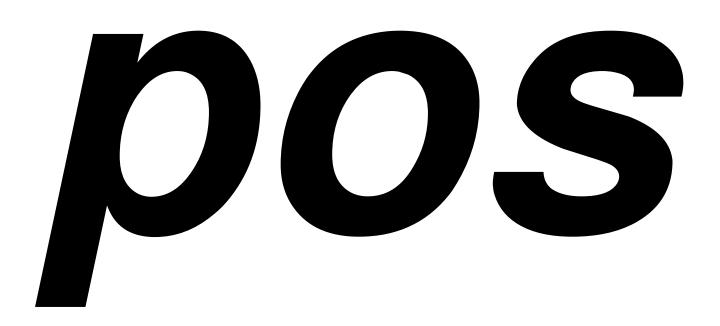
















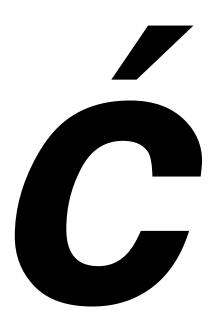


















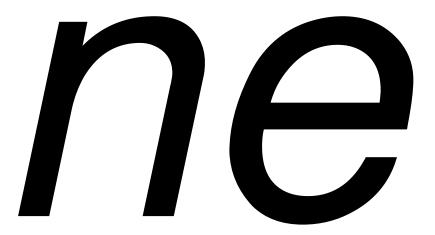


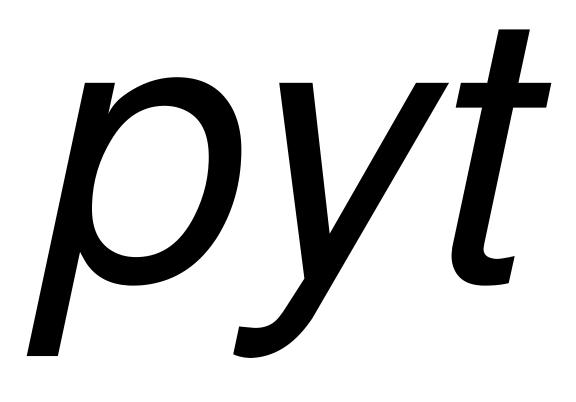




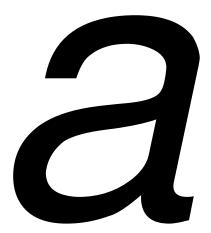










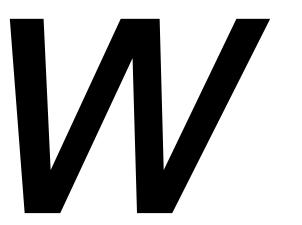




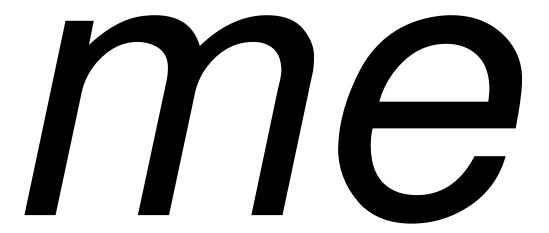






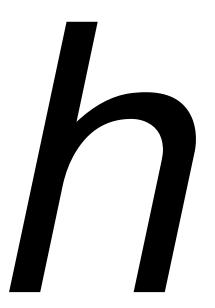








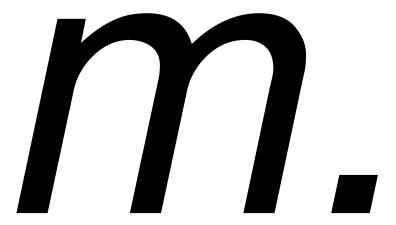






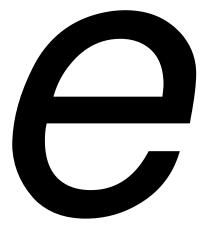






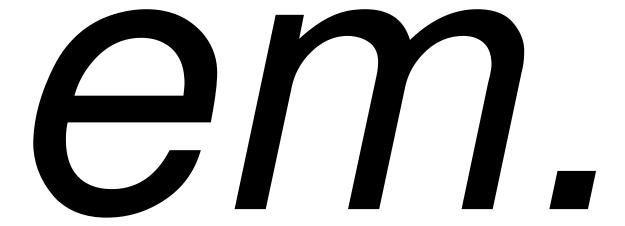












Wskazówki treningowe DTTB

Written by Zbyszek Tuesday, 16 October 2012 07:02





