

Tischtennis Intervall



Utensilien

- Ausreichend Bälle
- Begrenzungen (Banden)
- Stoppuhr



Grundprinzip d. Intervalltraining

- Pyramidenförmig ansteigende Belastung
- Regelmäßiger Wechsel zw. aktiv und passiv
- Einfache, intensive regelmäßige Übungen
- Von Schnelligkeit zu Schnelligkeitsausdauer



Vorteile

- Kein spezielles Equipment notwendig
- Zeitdauer genau kalkulierbar
- TT-spezifisches Konditionstraining
- Schulung partnerschaftlichen Verhaltens
- Konzentrationsschulung d. Übungswechsel



Nachteile

- Zeitdruck führt zu „hudeln“
- Bei geringer Sicherheit höhere Zeitvorgaben
- Hohe, einseitige Belastung
- Erfolg abhängig vom Partner



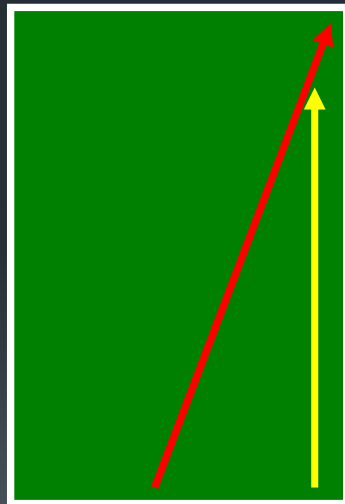
Voraussetzungen für Gelingen

- Ausreichende Sicherheit und Platzierungsgenauigkeit der Aktiven wünschenswert
- Partnerschaftliches Verhalten bei Druck, Platzierung u. motivationalem Verhalten erforderlich
- Keine Pausen durch ausreichende Bälle sicherstellen
- In den Serienpausen „aktive“ Erholung

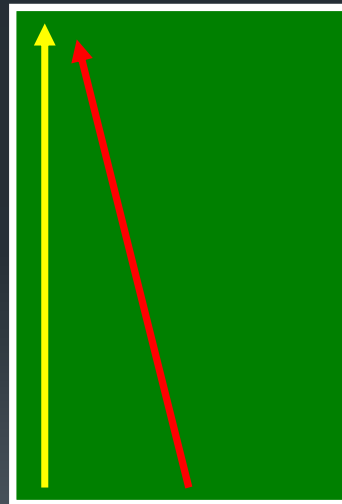


Übungen

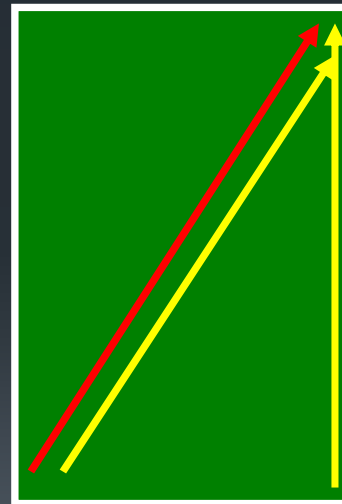
4 Grundübungen



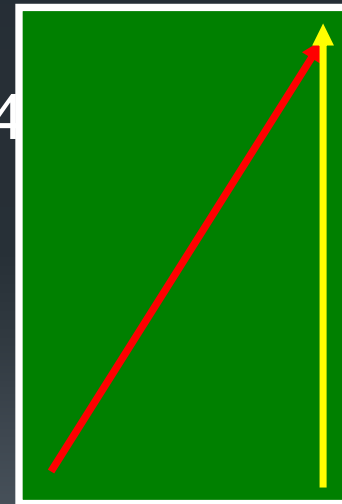
VH VH



VH VH



RH/VH VH RH



VH

4

Belastungsdauer

NÖTTV Übungsleiterausbildung 2011, Horn

- 12 x 15 Sekunden (Übung 1 – 4 je 3 x) => 3 Minuten
- 6 x 30 Sekunden (Übung 1,2 je 2 x) => 3 Minuten
- 3 x 1 Minute (Übung 1 – 3) => 3 Minuten
- 2 x 2 Minuten (Übung 1,2) => 4 Minuten
- 1 x 3 Minuten (Übung 3) => 3 Minuten

Dazwischen zw. 1 – 2 Minuten Serienpause zum Ballaufklauben

Summe 16 Minuten aktiv / 16 Minuten passiv

6 Minuten Serienpause (bei 90")

5 Minuten „Leerzeiten“



Variationsmöglichkeiten

- Änderungen bei Übungen
 - Extremere Platzierungen (längere Laufwege > Intensität höher)
 - Distanz vom Tisch (längere Laufwege > mehr Zeit > Intensität höher)
 - Einfachere Übungen (geringere Belastung)
- Änderung der Belastungszeiten
 - Höhere Anzahl an kurzen Einheiten (Schnelligkeit im Vordergrund)
 - Längere Belastungen am Pyramidenende (mehr anaerob)
- Änderung der Serienpausen
 - Längere Pausen (Schnelligkeitskomponente im Vordergrund)
 - Kürzere Pausen (Ausdauerkomponente im Vordergrund)
 - Zusatzaufgaben in längeren Pausen (z. B. Servicetraining)



Folgendes ist zu beachten:

- ... vor Intervallbeginn intensives Aufwärmen und Einspielen notwendig,
- ... Flüssigkeitsaufnahme in den Serienpausen forcieren,
- ... nach Intervallende „Auskontern“ und Auslaufen.
- ... auf gründliches Dehnen und Wechselduschen nicht vergessen !!

am Ende so,



dann aber so