

Vorsprung durch eine optimale Saisonvorbereitung

Egal ob Sie über die 5. Kreisklasse noch nicht hinausgekommen oder schon ausgebuffter `Profi´ sind, ob Sie eher im Frühling oder Winter Ihrer Tischtenniskarriere stehen: In diesem themenorientierten Lehrgang, der ganz im Zeichen einer konsequenten Saisonvorbereitung steht, kann sich jeder einen Vorsprung gegenüber der Konkurrenz erarbeiten. Erfahrene Trainer sorgen für ein professionelles und abwechslungsreiches Training, das von einfachen Ballgewöhnungs- und Koordinationsübungen für absolute Anfänger über Topspin-gegen-Topspin-Ziehen (dicht am Tisch) bis hin zu komplexen Aufschlag- und Rückschlagübungen und taktischen Spielzügen reicht. Die Trainingsinhalte werden dem jeweiligen Spielvermögen entsprechend angepasst, so dass sich reichlich Gelegenheiten ergeben zum Ausloten und Weiterentwickeln der eigenen Fähigkeiten und Grenzen

Im Vordergrund stehen zunächst lange Ballwechsel, um möglichst schnell (wieder) "reinzukommen"... Da die Eröffnung (gegen Unterschnitt) ein besonders wichtiges Spielelement im Tischtennis ist, werden im weiteren Verlauf des Lehrgangs immer öfters schwierigkeitsgestaffelte Übungen mit hoher Wettkampfgemäßheit trainiert, bei denen die Spieler befähigt werden, aus jeder Situation geschickt und sicher zu eröffnen. Dabei kommen neben Vor-Übungen am Balleimer (VH- und RH-Topspin von überall gegen US) und individuellem Einzeltraining auch angeleitete Video-Selbst-Analysen zum Einsatz. Ausgehend vom Wissen um die „Einheit von Psyche-Technik-Taktik-Kondition“ vermitteln wir aber nicht nur Schlag- und Beinarbeitstechniken, sondern auch eine Reihe weiterer Aspekte: Die Herausbildung taktischer und mentaler Fertigkeiten gehört ebenso dazu wie ein funktionales Konditionstraining und theoretisches Wissen (z. B. über die Physik des Noppenspiels oder die zur Optimierung des Vorstartzustands und ein funktionierendes Wettkampf-Streß-Management wichtigen Faktoren) - wobei Letzteres ja vllt schon beim traditionellen Abschlußturnier „verifiziert“ werden kann...

Sport im DJK-„Helpcamp“ ist jedoch weit mehr als Leistung und Wettkampf. Hier geht es auch u.v.a. um Freude an der Bewegung und das Erleben des eigenen Körpers, um Abenteuer und Gemeinschaft, um Einsatzbereitschaft und gegenseitigen Respekt. Unabdingbar hierfür ist n.v.a., dass sich jeder Teilnehmer in der Gruppe aufgehoben fühlt. Dementsprechend besteht das Kernanliegen des Trainerteams auch darin, durch anregende und reichhaltige Bedingungen bestimmte Kontexte zu schaffen, die für das Erreichen dieses Ziels förderlich sind. Wie all´ das konkret aussehen und ablaufen soll, wird später beschrieben (eine detaillierte Darstellung der einzelnen Lehrgangseinheiten u. des Rahmenprogramms folgt im Frühsommer).