

Mühle und Tischtennis-Schattentraining mit Ex-Bundesligaspieler

Geschrieben von: Karl-Horst Hölkemeier
Montag, den 22. Januar 2018 um 13:44 Uhr

Hochkarätiger Besuch beim SuS: zur optimalen Vorbereitung auf die Rückrunde fand am 08.01. ein Sondertraining mit Michael Schuy statt, der in seiner Blütezeit in der 2. Bundesliga beim TTC GW Bad Hamm spielte und jetzt neben dem Spielbetrieb auch als Trainer unterwegs ist. Zunächst wurden die Schüler- und Schülerinnen, danach die erwachsenen Aktiven getrimmt.



Los ging es mit Aufwärmrallyes, um auf Betriebstemperatur zu kommen und das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Dazu gehört auch ein Schattentraining, bei dem ohne Bälle gespielt wird mit dem Ziel, die Bewegungsabläufe zu trainieren und dabei ganz bewusst auf die Körperhaltung und das Stellungsspiel zu achten. Bei der Übung 'Mühle' wird ein Spieler durch genaues Zuspielen von links nach rechts und zurück geschleucht, um schnelle Reaktionen zu fördern. Wesentlicher Teil der Übungen waren auch Aufschlagvarianten, um sich direkt in eine aussichtsreiche Position zu bringen. Zum Schluss standen dann noch wettkampfnaher Spiele an.

Nach über vier Stunden waren alle platt, wir zogen aber ein positives Fazit. Das Sondertraining hat Spaß gemacht und uns wertvolle Tipps für Training und Serie gegeben. Jetzt gilt es, regelmäßig an der Umsetzung zu arbeiten!

54. TT-Meisterschaften der Porta Westfalica in Planung

Das TT-Organisationsteam hat jetzt den Ablauf für das diesjährige Osterturnier klargemacht. Am 31. März und 01. April gibt es einige Neuerungen. Für den Samstagabend wurde ein Turnier für die beliebten 2er-Teams neu in das Programm aufgenommen, im Gegenzug haben wir teilnehmerschwache Klassen gestrichen. Die Damen dürfen generell auch in allen Herren-Klassen starten. Die Ausschreibung wurde zwischenzeitlich vom WTTV genehmigt, so dass die Detailvorbereitungen starten können.