

ETTU-stage januari 2014 Luxemburg

Samenwerking ETTU - CTTA



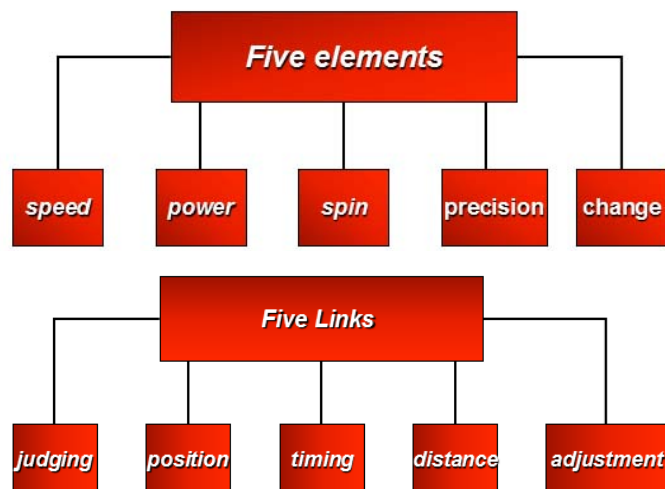
Bedoeling

- Populariteit tafeltennis China daalt
- Samenwerking andere continentale bonden
- ETTU stage Luxemburg 1 van de concrete resultaten:
 - training met hoog niveau van spelers (8 Chinese sparrings)
 - opleiding begeleiding voor trainers: Li Xiaodong, Chen Qi, Li Ping,...
- Kanttekening: niet kopiëren Chinese stijl

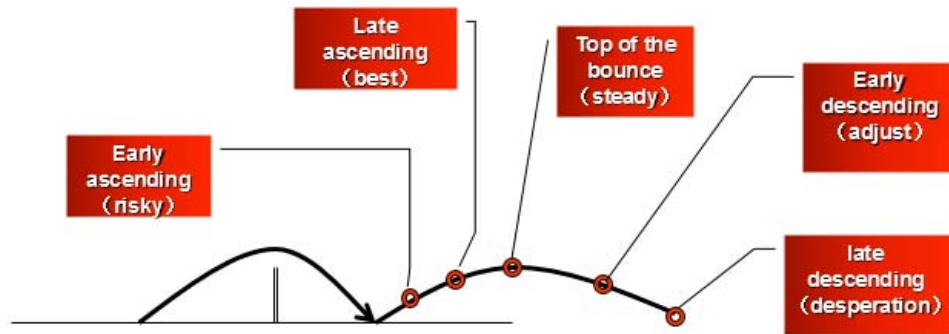
Passie



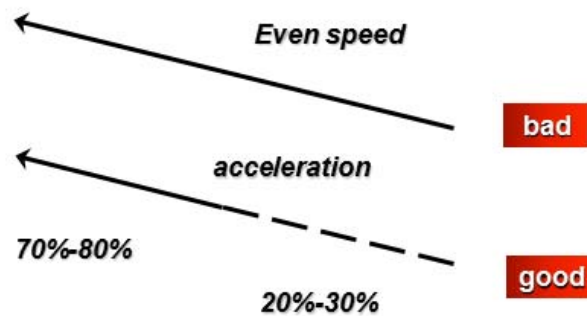
5 elementen hoog niveau



De juiste timing



Versnelling arm



Opbouw training

• Voormiddag

- Opwarming 15'
- RH – OM 2 x 15'
- RH spin 2 x 15'
- $\frac{3}{4}$ tafel VH 2 x 15'
- RH – RH – VH – VH 2 x 15'

Variaties in de loop van de week

• Namiddag

- Opwarming 15'
- Korte service – return lang – TVH TRH 2 x 15'
- Korte service – return kort – flip VH RH 2 x 15'
- Korte service – flip VH RH 2 x 15'
- Manyball + service 1u30 persoonlijk

Aandachtspunten

- $\frac{3}{4}$ onregelmatig: switch met pols i.p.v volledige arm
- Fout op opening → remediëring manybal hogere duwbal
- Kleine pasjes manyball
- Palettop bij blok RH, nadruk op variatie bij blok
- RH veel kwaliteit
- Mentaal en werklust
- Niet kopiëren, maar beste elementen uithalen