

Verslag Technische Bijeenkomst VVTT afdeling ZuidWest 8-12-2011

MEERBALLENTRAINING

De bijeenkomst over meerballentraining werd bijgewoond door 12 enthousiaste trainers. De belangrijkste redenen om de bijeenkomst bij te wonen waren het aanleren van een goede techniek voor het geven van meerballentraining en het bekend worden met diverse vormen van meerballentraining. De bijeenkomst werd gegeven door Luc Janssen in de accommodatie van Luto in Tilburg.

Het grootste deel van de bijeenkomst werd in de tafeltenniszaal gedaan. Daarbij werd het eerste gedeelte vooral ingegaan op de techniek van het geven van meerballentraining. De volgende aspecten zijn daarbij aan bod gekomen:

- In de hand nemen
- Aangooien
- Moment van raken
- Baan van de bal
- Kijken naar de overkant/speler
- Enkelvoudige slagen
- Meervoudige slagen
- Reageren op de keuze de speler.



Het tweede gedeelte stond in het teken van de diverse vormen van meerballentraining. Uitgangspunt daarbij zijn de diverse trainingsprincipes. Een belangrijk trainingsprincipe is supercompensatie. Dat betekent in feite dat progressie wordt geboekt in de rust na inspanning. Dat moet ook bij meerballentraining gedaan worden, dat wil zeggen dat de speler na de inspanning voldoende rust moet krijgen om het gewenste effect te bereiken. Natuurlijk is het ook zo, dat bij techniek en snelheidstraining de speler beter uitgerust aan de volgende serie moet beginnen dan bij een meerballentraining die op het verbeteren van het specifieke uithoudingsvermogen is gericht.

Wij danken alle enthousiaste deelnemers voor hun deelname aan deze technische bijeenkomst. Tevens bedanken wij inleider Luc Janssen voor zijn enthousiasme en kunde en tafeltennisvereniging LUTO voor het beschikbaar stellen van de accommodatie.

Voor de zomervakantie zal er nog een technische bijeenkomst in de afdeling Zuid West worden georganiseerd. Hebt u als trainer een goed idee voor een onderwerp, mailt u dan naar Frank du Bois: frank.dubois@vvtt.nl.