

Zwei Tage Tischtennis-Power mit XOLAY beim TSC Maxvorstadt



Intensives Wettkampftraining, moderne Technologie und jede Menge Begeisterung: Am 19. und 20. September 2026 fand bei der Tischtennis-Abteilung des TSC Maxvorstadt e.V. in München ein außergewöhnlicher Lehrgang mit den XOLAY-Trainern und YouTube-Stars Simon Moschall und Philipp Gericke statt.

An beiden Tagen erwartete die Teilnehmer ein straffes Trainingsprogramm mit jeweils vier Stunden Tischtennis. Dabei wurde nicht nur intensiv trainiert, sondern auch viel gelacht, ausprobiert und voneinander gelernt. Die Stimmung war während des gesamten Lehrgangs heiter und entspannt, gleichzeitig zeigten alle Teilnehmer großen Ehrgeiz und eine hohe Bereitschaft, neue Techniken und Spielideen in ihr eigenes Spiel zu integrieren.

Wettkampforientiertes Training statt klassischer Schlagfolgen

Eine der größten Besonderheiten des XOLAY-Trainings war der klare Fokus auf offensives und wettkampforientiertes Tischtennis. Statt sich hauptsächlich auf klassische Systemübungen mit vorgegebenen Schlagfolgen zu konzentrieren, ging es darum, aktiv Punkte zu erarbeiten, Druck auf den Gegner auszuüben und selbst die Initiative im Ballwechsel zu übernehmen.

Die Teilnehmer sollten nicht einfach nur technisch saubere Schläge ausführen, sondern verstehen, wie sie diese im Wettkampf gezielt einsetzen können. Wann ist der richtige Moment für eine offensive Eröffnung? Wie kann man ein passives Schupfduell verlassen? Und wie lässt sich der Gegner bereits mit dem Aufschlag oder Rückschlag unter Druck setzen?

Diese enge Verbindung zwischen Technik und taktischer Anwendung machte den Lehrgang besonders praxisnah. Die Teilnehmer konnten sich mit Spielsituationen auseinandersetzen, die im Wettkampf immer wieder entscheidend sind, und neue Ansätze für ihr eigenes Spiel kennenlernen.



Individuelle Wünsche und abwechslungsreiche Trainingsinhalte

Ein wichtiger Bestandteil des Lehrgangs war die Möglichkeit, dass die Teilnehmer eigene Themenschwerpunkte vorschlagen konnten. So ließ sich das Training gezielt an den Interessen und Herausforderungen der Gruppe ausrichten.

Besonders häufig gewünscht wurden die Topspin-Eröffnung gegen Unterschnitt, das Herauskommen aus dem Schupfduell und das Aufschlagtraining. Über beide Tage hinweg wurde insbesondere daran gearbeitet, gegen unterschrittene Bälle offensiv zu eröffnen und den Ballwechsel aktiv zu gestalten.

Auch der Druckschupf als aggressiver Rückschlag war ein Thema. Dabei ging es darum, den Schupf nicht ausschließlich als passiven Sicherheitsschlag zu betrachten, sondern ihn gezielt einzusetzen, um den Gegner unter Druck zu setzen und bessere Voraussetzungen für den weiteren Ballwechsel zu schaffen.

Eine besondere Ergänzung war der Rückhand-Pressblock, eine Technik, die im regulären Training nicht immer im Mittelpunkt steht. Die Teilnehmer erhielten dadurch die Möglichkeit, ihr technisches Repertoire zu erweitern und neue Lösungen für unterschiedliche Spielsituationen kennenzulernen.

Aufschlagtraining: Mit Spin und Strategie zum Vorteil

Ein großer Teil des Lehrgangs war dem Thema Aufschläge gewidmet. Schließlich beginnt jeder Ballwechsel mit diesem wichtigen Schlag, der bereits früh die taktischen Möglichkeiten beider Spieler beeinflussen kann.

Im Training lag ein besonderer Schwerpunkt darauf, richtig Spin zu erzeugen. Die Teilnehmer beschäftigten sich damit, wie Schlägerbewegung, Ballkontakt und Koordination zusammenspielen, um gefährliche Aufschläge mit unterschiedlichen Rotationsarten zu entwickeln.

Dabei wurde der Aufschlag nicht isoliert betrachtet. Auch die Frage, wie der Gegner auf den Aufschlag reagieren könnte und welche Möglichkeiten sich anschließend für den eigenen dritten Ball ergeben, spielte eine wichtige Rolle.

Ziel war es, die Teilnehmer dazu anzuregen, ihre Aufschläge bewusster einzusetzen und sie als aktiven Bestandteil ihrer Wettkampfstrategie zu verstehen. Denn ein guter Aufschlag kann nicht nur den Gegner vor schwierige Aufgaben stellen, sondern auch den Grundstein für einen eigenen Angriff legen.



Balleimertraining für individuelle Problemstellen

Neben dem gemeinsamen Training kam auch das Balleimertraining zum Einsatz. Diese Trainingsform ermöglichte es den Teilnehmern, sich gezielt mit individuellen technischen und spielerischen Herausforderungen zu beschäftigen.

Ob Schwierigkeiten bei der Topspin-Eröffnung, Probleme mit der Rückhand oder der Wunsch nach mehr Sicherheit bei bestimmten Bewegungsabläufen – am Balleimer konnten einzelne Themen mit vielen Wiederholungen und gezieltem Feedback bearbeitet werden.

Gerade im Tischtennis ist es wichtig, nicht nur allgemeine Übungen zu absolvieren, sondern auch an den persönlichen Schwächen zu arbeiten. Jeder Spieler bringt unterschiedliche Voraussetzungen, Spielstile und Herausforderungen mit. Durch das individuelle Training konnten die Teilnehmer konkrete Ansatzpunkte für ihre weitere Entwicklung mitnehmen.

Die Kombination aus gemeinsamen Übungen, Trainerkorrekturen und individueller Arbeit sorgte für ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das sowohl technische Grundlagen als auch wettkampfspezifische Anforderungen berücksichtigte.

Spinsight-Technologie: Den eigenen Aufschlagspin messen

Ein besonderes Highlight des Lehrgangs war der Einsatz der Spinsight-Technologie. Die Teilnehmer konnten damit den Spin ihrer eigenen Aufschläge messen und einen zusätzlichen Einblick in die Qualität ihrer Ausführung gewinnen.

Im Tischtennis ist es nicht immer leicht, die tatsächliche Stärke der eigenen Rotation einzuschätzen. Durch die Messung erhielten die Spieler eine interessante Möglichkeit, ihre Wahrnehmung mit technischen Daten zu ergänzen und die Wirkung unterschiedlicher Aufschlagbewegungen zu untersuchen.

Die Spinsight-Technologie sorgte dabei nicht nur für spannende Erkenntnisse, sondern brachte auch eine zusätzliche moderne Komponente in das Training. Die Teilnehmer konnten sich mit der Frage beschäftigen, wie sich Veränderungen in der Technik auf den erzeugten Spin auswirken und wie sie diese Erkenntnisse für ihr eigenes Aufschlagtraining nutzen können.



Videoanalyse des eigenen Wettkampfspiels

Ein weiterer wertvoller Bestandteil des Lehrgangs war die Videoanalyse des eigenen Wettkampfs. Während eines Spiels konzentriert man sich auf den aktuellen Ballwechsel und nimmt viele Details der eigenen Spielweise oft nur unbewusst wahr.

Die Videoanalyse bot den Teilnehmern die Gelegenheit, ihr Spiel aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dabei konnten sie eigene Bewegungsabläufe, taktische Entscheidungen und wiederkehrende Spielsituationen genauer analysieren.

Fragen wie „Wie eröffne ich gegen Unterschnitt?“, „Wie verhalte ich mich im Schupfduell?“ oder „Nutze ich meine Chancen für einen aktiven Angriff?“ lassen sich durch Videoaufnahmen häufig besser nachvollziehen.

Die gewonnenen Erkenntnisse konnten anschließend mit den Trainingsinhalten verbunden werden. So wurde deutlich, an welchen individuellen Punkten die Teilnehmer weiterarbeiten können, um ihr Spiel im Wettkampf gezielt zu verbessern.

Eine tolle Atmosphäre und große Begeisterung

Neben den vielen technischen und taktischen Inhalten war auch die Stimmung ein wesentlicher Bestandteil des gelungenen Wochenendes. Die Teilnehmer waren durchgehend motiviert, engagiert und bereit, sich auf neue Übungen einzulassen.

Trotz des intensiven Programms blieb viel Raum für Spaß, Austausch und gemeinsames Lernen. Fehler wurden als Teil des Trainings angenommen, neue Techniken konnten ausprobiert werden und die Freude am Tischtennis stand jederzeit im Mittelpunkt.

Gerade die Mischung aus sportlichem Anspruch und einer lockeren, heiteren Atmosphäre machte den Lehrgang zu einem besonderen Erlebnis. Die Teilnehmer konnten sich fordern, ohne dass der Spaß am Sport zu kurz kam.

Ein rundum gelungener Lehrgang

Der Lehrgang mit Simon Moschall und Philipp Gericke von XOLAY war für die Tischtennis-Abteilung des TSC Maxvorstadt e.V. ein außergewöhnliches und rundum gelungenes Event.

Die Mischung aus wettkampforientiertem Training, individuellen Themenschwerpunkten, intensivem Aufschlagtraining, Balleimerübungen, Spinsight-Technologie und Videoanalyse bot den Teilnehmern zahlreiche neue Impulse für ihr eigenes Spiel.

Besonders wertvoll war der klare Fokus darauf, im Tischtennis aktiv Punkte zu erarbeiten und nicht nur vorgegebene Schlagfolgen abzuarbeiten. Die Teilnehmer konnten lernen, wie sie durch offensive Eröffnungen, aggressive Rückschläge und gezielte Aufschläge mehr Initiative im Ballwechsel übernehmen können.

Unser herzlicher Dank gilt Simon Moschall und Philipp Gericke für zwei intensive, lehrreiche und unterhaltsame Trainingstage sowie allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die mit so viel Engagement und Freude dabei waren.

Das Feedback zum Lehrgang war durchweg begeistert. Die Teilnehmer haben viele neue Ideen, technische Impulse und Motivation für das weitere Training mitgenommen. Entsprechend groß ist der Wunsch nach einer Wiederholung dieses außergewöhnlichen Events.

Wir freuen uns bereits auf die nächste Gelegenheit, gemeinsam an unserem Tischtennispiel zu arbeiten und die Begeisterung für unseren Sport weiter zu teilen.

Bis zum nächsten Mal an der Platte! 🏓

Dieser Artikel wurde mit Hilfe von KI erstellt.