

Der Trainingsplan

Erläuterungen zur Serie
von Christoph Görtz

Für jede Schlagtechnik sollten nach Möglichkeit die folgenden Schritte durchlaufen werden:

1. Bewegungsdemonstration mit besonderer Hervorhebung eines wichtigen strukturellen Merkmals der Bewegung (beispielsweise das Streifen des Balles beim Topspin).
2. Freies Erproben der Schlagtechnik unter erleichterten Bedingungen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen.
3. Isolierte Übung zum Kennenlernen des wichtigen strukturellen Merkmals der Bewegung.
4. Integration in die Gesamtbewegung (unter erleichterten Bedingungen) des unter 3. gelernten Strukturmerkmals.

Jede Schlagtechnik wird nach der sogenannten "Spiralmethode" immer nur in kleinen Schritten voranentwickelt. Statt über Wochen nur eine Schlagtechnik zu behandeln, werden neue Techniken frühzeitig eingeführt und kontinuierlich durch andere leistungsbestimmende Faktoren begleitet.

Achtung! Kinder lernen in unterschiedlichem Tempo. Wenn Sie merken, dass ein Kind mit einem Lernschritt überfordert ist, so lassen sie es mit Variationen des vorherigen Schrittes weitere Erfahrungen sammeln, denn: Überforderung führt zu Verkrampfung! Verkrampfung verhindert Lernen!

Ziel der 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein" ist es, den Spielern in diesem Zeitraum bereits die gesamte Bandbreite an Schlagtechniken zu vermitteln. Bei der späteren Verfeinerung der Techniken können Spieler und Trainer dann auf eine große "Bewegungsschatzkiste" zurückgreifen, die das Weiterlernen erleichtert.

Die Spirale beginnt mit Rückhand-Schupf und Vorhand-Topspin. Die Reihenfolge ist aber nicht zwingend vorgeschrieben. Anhänger des Kontermodells beispielsweise können auch mit dem Konterschlag beginnen (Start ab Trainingseinheit 6,7 und 11).



Der Trainingsplan

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein" von Christoph Görtz

Thema: Einführung des Rückhand-Schupfeschlages

1

Aufwärmen

Die ruhenden Bälle:

Die Bälle (FB, BB, VB, Medizinbälle) liegen in der Halle verstreut. Um die Bälle herumlaufen, sie überspringen, umkreisen mit Sidesteps, ...

Variation: zu zweit, in Gruppen (Schlangen). Sich auf ein Signal auf einen Ball setzen, sich in Balance halten auf dem Ball, Liegestütz auf dem Ball machen, ...

10-20min.

Nicht immer am gleichen Ball!

Hauptteil

1. Kniespiel durch Kastentor
2. Kniespiel gegen Wand
3. Bewegungsdemonstration und Imitationsübung
4. Indirektes Schupfen mit Zurückspielen
5. Dauerschupfen

50-65min.

Abschluss

Schützenfest:

Zwei Mannschaften stehen sich hinter Langbänken, auf denen viele verschiedene Gegenstände (Hütchen, Medizinbälle, Keulen, etc.) stehen, gegenüber. Welche Mannschaft hat als erste alle Gegenstände der gegnerischen Mannschaft "heruntergeschossen?"

20-30min.

Einführung des Rückhand-Schupfschlages

1

1. Kniespiel durch Kastentor:

Je zwei Kinder knien sich im Abstand von ca. 3m gegenüber nieder. Rechtes Knie und linker Fuss sind auf dem Boden. Zwischen jedem Paar steht ein aufrechtes Kastenteil.

Die Partner spielen sich den Ball mit der RH-Seite durch das Kastenteil hindurch zu. Der Ball darf a) beliebig häufig aufspringen, b) nur einmal den Boden berühren und c) gar nicht den Boden berühren.

c) gelingt nur, wenn der Oberkörper soweit zum Boden gebeugt wird, dass der Schläger knapp über dem Boden schwingt!

2. Kniespiel gegen Wand:

Jedes Kind kniet mit mehreren Bällen vor einer Hallenwand (Abstand ca. 5m, Körperposition wie bei 1.).

Versuche, den Ball mit der Rückhand so zu schlagen, dass dieser, bevor er die Wand berührt, liegenbleibt oder sogar wieder zurückrollt!

3. Bewegungsdemonstration und Imitation:

Der Trainer demonstriert die Technik des Rückhand-Schupfschlages am Tisch. Die Spieler machen die Bewegung "im Schatten" (ohne Ball) nach.

Trainer demonstriert zuerst die Ausführung und betont dabei die Bewegungsrichtung von oben nach unten. Frage an die Spieler: warum kommt der Ball wieder zurück? (Erläuterung des Querschnitts).

4. Indirektes Schupfen:

Nach ein- bis dreimaligem Aufspringen des Balles auf der eigenen Tischhälfte wird der Ball mit RH-Schupf zum Partner gespielt. Dieser versucht den Ball zurückzuschupfen. Gelingt ihm dies, ist er an der Reihe, den Ball indirekt mit Schupf einzuspielen, usw.

Variation: Der Schläger wird am Ende der Bewegung auf den Tisch gelegt.

Diese Aufgabe stellt sicher, dass die Bewegung tatsächlich von oben nach unten ausgeführt wird.

5. Dauerschupfen:

Wer schafft die meisten Ballkontakte ohne Fehler?

Hierbei ist besonders das "Beweisen" der geschafften Ballkontakte sehr motivierend!

Der Trainingsplan

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein" von Christoph Görtz

2

Thema: Einführung des Vorhand Topspinschlages

Aufwärmen

Kettenfangspiel:

Ein Fänger versucht die Mitspieler zu berühren. Wer gefangen wird, schliesst sich durch Händefassen an. Die Kette wird dadurch immer länger.

Variation: Zu Beginn sind zwei Paare die Fänger, um schneller zu zwei großen Ketten zu gelangen.

10-20min.

Es dürfen nur die Außenglieder der Kette fangen!

Hauptteil

1. Bewegungsdemonstration und Imitation
2. Experimentieren mit der Bewegung beim Boden-Boden-Spiel
3. wie 2., aber mit zweifarbigem Ball spielen
4. wie 3., aber auf den Tisch spielen
5. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand
6. Rundlaufübung mit Zuspieler

50-65min.

Abschluss

Rundlaufspiel mit zwei TT-Schlägern:

Nach jedem Schlag muss der Tischtennisschläger schnell auf den Tisch gelegt oder an den nächsten Spieler übergeben werden.

Variation: Der Rundlauf wird als "Riesenrunde" gespielt (siehe PraxisPur-Karte Spiel 09)

20-30min.

Einführung des Vorhand Topspin Schlages

2

1. Bewegungsdemonstration und Imitation:

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Topspinschlages am Tisch. a) ohne Ball b) mit Ball

Die Spieler machen die Bewegung "im Schatten" (ohne Ball) nach.

Hinweis auf Ganzkörperbewegung mit Hüftdrehung + Schlagbewegung aus dem Unterarm

2. Experimentieren mit der Bewegung beim Boden-Boden-Spiel:

Jeder Spieler experimentiert mit der Bewegung. Nach einmaligem Bodenkontakt wird der Ball mit VH-Topspin über den gesamten Tisch hinweg auf den Boden gespielt. Der Partner fängt den Ball und spielt genauso zurück. Beide Spieler stehen ca. 2-3m hinter dem Tisch.

Es ist wichtig, als Trefferfläche den Boden hinter dem Tisch anzugeben, nicht den Tisch selbst, damit sich eine weiträumige, fließende Schlagbewegung entwickeln kann.

3. wie 2., aber mit zweifarbigem Ball spielen:

"Wie schnell dreht sich der Ball?"

"Können Sie den Ball so schlagen, dass er sich einmal schneller und einmal langsamer dreht?"

ggf. Bälle mit Filzstift anmalen!

4. wie 3., aber auf den Tisch spielen:

Den Ball zuerst auf den Boden aufspringen lassen und ihn dann zurück auf den Tisch spielen.

5. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand:

Der Übende steht neben dem Tisch (wie nach dem Umlaufen aus der RH). Den Ball aus Augenhöhe fallen und einmal aufspringen lassen und mit Vorhand-Topspinschlag zum Partner spielen. Dieser fängt und legt den Ball in den Balleimer. Jeder übt 20 Bälle, dann Wechsel.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

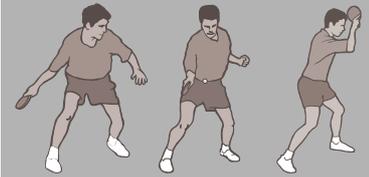
Alle Spieler stehen in Reihe auf einer Tischseite. Der Trainer steht auf der anderen und spielt aus einer Ballkiste jedem Spieler einen Aufschlag mit mäßigem Unterschnitt zu. Gespielt wird in Rundlauform mit Zusatzwegen, die so gewählt sind, dass die Spieler in Bewegung bleiben, bis sie wieder an die Reihe kommen, jedoch ohne zu grosse Anstrengung.

Wenn möglich an weiteren ein bis drei Tischen mit Zuspielern (bessere Spieler) agieren. Zusatzwege können durch Slalom-Parcours, Bewegungsaufgaben oder Umlaufen freier Tische geschaffen werden.

1. Vorhand-Topspinschlag: Bewegungsdemonstration ohne Ball.

Trainer demonstriert die richtige Ausführung, Spieler machen die Bewegung nach:

- mit offenen und geschlossenen Augen
- mit rechter und linker Hand



2. Bewußtmachen der Teilkörperbewegungen und Koppelung im Liegen:

Die Spieler liegen auf dem Rücken, der rechte Fuß (schräg nach außen) auf dem Boden (Knie gebeugt), der rechte Arm ist auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Durch Druck des rechten Fußes auf den Boden, wird eine Rotation des ganzen Körpers nach links eingeleitet, zuerst die Hüfte, dann die Schulter mit dem ausgestreckten Arm. Sobald der Arm die Senkrechte überschreitet, gibt der Unterarm im Ellbogengelenk der Schwerkraft nach und fällt nach unten, so dass sich die Fingerspitzen vor der Stirn befinden.



3. wie 2., aber zur anderen Seite mit dem linken Arm.

4. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand:

Wiederholung der Übung 5 von Trainingsplan 2.

5. Boden-Tisch-Boden-Spiel:

VH-Topspin wird nach Bodenkontakt aus der Halbdistanz gespielt. Der Partner versucht, ebenfalls aus der Halbdistanz mit VH-Topspin weiterzuspielen, entweder direkt oder (wenn der Ball zu schnell kommt bzw. er nicht richtig zum Ball steht) den Ball mit dem Schläger stoppend. Danach lässt er ihn auf den Boden aufspringen und spielt ihn erst dann zurück.

Die Kinder lernen hier einzuschätzen, wann sie direkt spielen können, bzw. ob sie erst stoppen müssen. Unterstützen Sie richtige Entscheidungen durch positive Rückmeldung!

6. Intensivübung: VH-Topspin gegen Prellblock.

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite. Spieler spielen VH-Topspin, Trainer spielt mit "Prellblock" zurück. Beim Prellblock wird der Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte gespielt, bevor er zum Gegner kommt. Dies geschieht hier mit der Absicht, den Kindern mehr Zeit für den nächsten Schlag zu gewähren. Jedes Kind spielt solange, bis es einen Fehler macht.

Rundlauf-Organisationsform wie Übung 6 von Trainingsplan 2.

Anzahl der Spieler pro Rundlauftisch nicht mehr als 4.

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Vorhand-Topspinschlag

Aufwärmen

10-20min.

Helfer darf die Läufer nicht festhalten!

INSELFANGEN MIT HELFER:

Auf den Boden gelegte Matten bilden Freimale. Der Fänger hat einen oder mehrere Helfer. Rettet sich ein Läufer auf eine Matte, so kann ihn der Helfer runterstoßen bis der Fänger kommt. Ist ein Spieler abgeschlagen, wird er Helfer, der alte Helfer wird Fänger und der alte Fänger gesellt sich zu den Läufern.

Hauptteil

50-65min.

1. Vorhand-Topspinschlag:

Bewegungs demonstration ohne Ball

2. Bewußtmachen der Teilkörperbewegungen und ihre Koppelung

3. wie 2., aber zur anderen Seite

4. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand

5. Boden-Tisch-Boden-Spiel

6. Intensivübung: VH-Topspin gegen Prellblock

Abschluss

20-30min.

Auch als Handballspiel möglich. Aufgabenwechsel kann auch regelmäßig nach Zeit erfolgen. Var.: Mit zwei Bällen spielen. Mehr Tore (Matten) als Torhüter (=Feldspieler).

MATTENFUSSBALL

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Matten werden als Tore an die Stirnseiten der Halle gelehnt und von je einem Torwart bewacht. Die Anzahl der Feldspieler entspricht der Anzahl der Torleute. Erzielt eine Mannschaft ein Tor, wechseln alle Feldspieler der anderen Mannschaft in ihre "Tore", und die Torleute werden zu Feldspielern.

04

Einführung: Block

1. Ball "einklemmen":

Beide Spieler stehen in der Halbdistanz. Nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden spielt einer VH-Topspin über den Tisch hinweg. Der andere Spieler läßt den Ball einmal auf den Boden springen und versucht dann, diesen so früh wie möglich unter Kontrolle zu bringen, d.h. den Ball immer mehr zwischen Schläger und Boden "einzuklemmen".

Zuerst mit der VH-Seite, später mit der RH-Seite.

2. Ping-Pong-Spiel:

Beide Partner spielen den Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte, ehe er übers Netz springt.

Zuerst VH-Seite, später RH-Seite.

3. Prellblock mit Rückhand:

Spieler A spielt nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden oder von der Seite (RH-Seite) VH-Topspin. Spieler B antwortet mit Prellblock (RH). A fängt den Ball auf.

4. Prellblock mit Vorhand:

Wie 3., aber VH-Topspin aus der Vorhandseite und Prellblock mit der Vorhand.

5. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik des VH- und RH-Blocks.

6. Vorhand- und Rückhand-Block:

Wie 3. und 4., aber mit der richtigen Blockausführung.

7. Intensivübung:

Prellblock gegen VH-Topspin. Wie 3., aber Spieler A zieht nach Prellblock weiter VH-Topspin.

8. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer (Zuspieler) steht auf der einen Seite des Tisches, alle Spieler auf der anderen.

Der Trainer spielt ununterbrochen weiche (!) VH-Topspinschläge. Jeder Spieler blockt einen Ball - nach Ansage mal Prellblock, mal direkter Block.

Der Trainer plaziert zuerst nur in die VH-Seite, dann nur in die RH-Seite.



Hinweis geben und demonstrieren: Schläger bildet ein "Dach" über dem Ball, Körper ist in tiefer Grundstellung.

Hinweis auf verkürzte Konterbewegung geben, Der Ball soll vom Schläger "abtropfen".

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Block

Aufwärmen

10-20min.

Seil nicht wegwerfen!

SEILSUCHE:

Alle Kinder laufen seilspringend durch die Halle. Auf Signal läßt jeder sein Seil fallen und setzt sich so schnell wie möglich auf ein anderes.

Wer wird letzter? Wer erwischt kein Seil mehr? Dieser muß beim nächsten Durchgang eine "Strafübung" (auf einem Bein springen, Liegestützen,...) ausführen.

Hauptteil

50-65min.

1. Ball "einklemmen"
2. Ping-Pong-Spiel
3. Prellblock mit Rückhand
4. Prellblock mit Vorhand
5. Bewegungsdemonstration
6. Vorhand- und Rückhand-Block
7. Intensivübung: Prellblock gegen VH-Topspin
8. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Torfeld darf vom Angreifer nicht betreten werden.

WANDPRALLER:

Es spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Um "Tore" zu erzielen, werfen sie den Ball über eine Schnur (h=2m) gegen die Wand. Die verteidigende Mannschaft versucht, den zurückprallenden Ball zu fangen. Berührt der Ball den Boden des Torfeldes, erhält die angreifende Mannschaft 1 Punkt, geht er gar unter der Schnur hindurch, erhält sie 2 Punkte.

Der Trainingsplan

05

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Block

Aufwärmen

10-20min.

SCHNAPPBALL:

4 gegen 4 oder 5 gegen 5. Wie lange kann sich eine Gruppe den Ball zuspielen, ohne daß ihn der Gegner wegschnappen kann? Jeder gefangene Ball = 1 Punkt.

Variation:

- In Kleingruppen auf verschiedenen Feldern.
- In Turnierform.
- Jede Gruppe ist selbst Schiedsrichter.

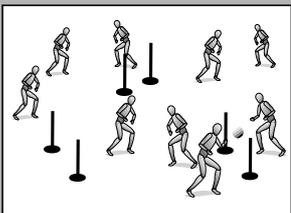
Hauptteil

50-65min.

1. Freies Ping-Pong-Spiel
2. VH-Topspin und Prellblock diagonal
3. wie 2., aber über die andere Diagonale
4. Prellblock-Wettspiel: Eröffnung mit RH-Hilfsaufschlag diagonal
5. wie 4., aber mit RH-Aufschlag parallel
6. Intensivübung: Block gegen VH-Topspin

Abschluss

20-30min.



DREI-TORE-SPIEL:

Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln auf drei Tore gleichzeitig. Die Tore (Stangen, Hütchen) stehen verteilt im Spielfeld, jedoch mindestens 4 m von den Wänden entfernt. Ein Tor zählt erst dann, wenn der Ball durch das Tor geworfen und von einem Mitspieler auf der anderen Seite des Tores gefangen wird.

1. Freies Ping-Pong-Spiel:

Siehe Trainingsplan 4, Übung 2.

2. VH-Topspin und Prell block diagonal:

Spieler A steht ca. 2 m hinter dem Tisch auf der VH-Seite. Er spielt nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden VH-Topspin auf den Tisch diagonal zu Spieler B. Dieser antwortet mit Prellblock. Spieler A entscheidet, ob er dagegen nochmals direkt VH-Topspin spielen kann oder ob er den Ball erst nach Abstoppen und Bodenkontakt erneut zieht. B fängt den Ball auf.

Hinweis: Spieler A muss sich aus der Halbdistanz nach seinem ersten Topspin sofort an den Tisch bewegen!

3. wie 2., aber über die andere Diagonale:

VH-Topspin von der RH-Seite aus, dagegen RH-Prellblock.

4. Prellblock-Wettspiel: Eröffnung mit RHHilfsaufschlag diagonal.

Spieler A spielt RH-Hilfsaufschlag (indirekt) diagonal, Spieler B antwortet mit VH-Topspin und A spielt darauf Prellblock. Der Ballwechsel wird dann mit freiem Ping-Pong-Spiel zu Ende gespielt.

Demonstration durch Trainer

5. wie 4., aber mit RH-Aufschlag parallel.

Trainer demonstriert und gibt folgenden Hinweis: Beim parallelen Schupfen muss der Ellbogen weiter nach vorne gebracht werden. Gegebenenfalls erst nur parallelen RH-Hilfsaufschlag (= indirekt) üben.

6. Intensivübung: Block gegen VH-Topspin.

Organisation des Rundlaufs: Trainer auf der einen Seite, alle Spieler auf der anderen. Der Trainer spielt ununterbrochen weiche VH-Topspins mit unregelmäßiger Platzierung. Spieler blocken je einmal.

Die Topspins des Trainers müssen sehr langsam fliegen (Höhe: 40 cm) und dürfen kaum Rotation enthalten!

Der Trainingsplan

06

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Rückhand-Konter

Aufwärmen

10-20min.

Ein zugeworfener Ball muß immer angenommen werden, ansonsten erfolgt Aufgabenwechsel.

SCHNAPPBALLFANGE:

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Die Fänger-Mannschaft (alle Spieler dieser Mannschaft können abschlagen) versucht, den Spieler der anderen Mannschaft abzuschlagen, der gerade in Ballbesitz ist. Gelingt das, wird die andere Mannschaft zum Fänger.

Variation:

Mit zwei Bällen. Spielfläche verkleinern.

Hauptteil

50-65min.

1. Kontern des senkrecht springenden Balles
2. wie 1., aber mit voller Kraft kontern
3. Rollball-Spiel auf dem Tisch ohne Netz
4. wie 3., aber als Wettspiel mit Tempowechsel
5. Bewegungsdemonstration
6. Ein-Ball-Konter
7. Rundlaufübung mit Zuspieler
8. wie 7., aber spielen bis Ballwechselnde

Abschluss

20-30min.

TORWARTBALL:

Zwei Mannschaften spielen nach Fußballregeln gegeneinander. Jede Mannschaft spielt mit 2 Torhütern, die jeder auf einer Matte stehen. Diese darf von den anderen Spielern nicht betreten werden. Ein Tor wird erzielt, wenn ein eigener Torwart einen Ball fängt, ohne die Matte zu verlassen.

1. Kontern des senkrecht springenden Balles:

Zwei Kinder stehen mit 10 Bällen auf einer Tischseite. Ungefähr in Tischmitte (bei größeren Kindern näher am Netz) läßt nun ein Partner einen Ball aus 30-40 cm Höhe auf den Tisch fallen. Der andere spielt den Ball nach ein bis drei Tischberührungen übers Netz. Ein dritter Spieler fängt die Bälle auf der anderen Seite auf.

2. wie 1., aber mit voller Kraft kontern.

Spieler A läßt den Ball auf seiner RH-Seite ein- bis dreimal aufspringen und schlägt ihn dann so kräftig wie möglich in Richtung Spieler B (steht mindestens 5 m hinter dem Tisch; ggf. Tisch verschieben). Spieler B fängt den Ball und wirft ihn zu A zurück. Der fängt ihn auf, usw.

3. Rollball-Spiel auf dem Tisch ohne Netz: Beide Spieler stehen sich an einem Tisch ohne Netz gegenüber. Der Ball wird langsam mit der RH-Seite des Schlägers über den

Tisch zum Partner gerollt. Dieser stoppt den Ball mit der freien Hand und rollt ihn ebenso zurück.

4. wie 3., aber als Wettspiel mit Tempowechsel: Nach einer kurzen Zeit des langsamen Führens

des Balles, wird dieser mit dem Schläger plötzlich beschleunigt. Die Spieler versuchen, den Ball über die Grundlinie des

Gegenüber zu rollen. Als "Torwarte" bemühen sie sich, das zu verhindern. Sie fangen den Ball mit der freien Hand oder spielen den Ball mit dem Schläger rollend zurück.

5. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik des RH-Konterschlag.

6. Ein-Ball-Konter: Spieler A läßt den Ball auf seiner RH-Seite ein- bis dreimal aufspringen und spielt RH-Konterschlag zu Spieler B.

Dieser fängt den Ball und spielt in gleicher Weise zurück.

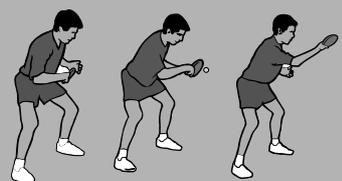
7. Rundlaufübung mit Zuspieler (Trainer auf der einen, Spieler auf der anderen Seite):

Jeder Spieler spielt einmal RH-Konterschlag.

8. wie 7., aber spielen bis Ballwechselnde:

Jeder Spieler spielt solange, bis er einen Fehler macht.

Trainer demonstriert diese Bewegung und gibt als einzigen Hinweis: "Nach vorne spielen!"



Der Trainingsplan

07

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand-Konter

Aufwärmen

10-20min.

Jeder zählt seine Punkte selbst (Ehrlichkeit!).

INTERVALL-DREIERFANGE:

3er-Gruppen mit möglichst gleich starken Läufern werden gebildet. A fängt B, C hat solange Pause. Dann fängt B C, und A erholt sich, bis C A fangen kann. Spätestens nach 30 Sek. erfolgt ein Wechsel, auch wenn der Fänger seinen Partner nicht erwischen konnte (Strafpunkte).

Wer hat nach x Min. am wenigsten Strafpunkte?

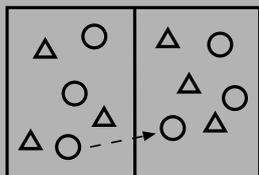
Hauptteil

50-65min.

1. Imitationsübung ohne Ball
2. Bewußtseinsübung zur Schulterblattbewegung im Liegen
3. wie 2., aber im Stehen
4. Rundlaufübung mit Zuspieler
5. Aufgabenreihe zum selbständigen Üben des RH-Konterschlag
6. Dauerkontern
7. wie 6., aber in Rundlaufform

Abschluss

20-30min.



Spieler kennzeichnen (Bänder)!

SCHNUR-SCHNAPPBALL:

Schnappball kombiniert mit Ball über die Schnur. Die Spieler der zwei Parteien stehen auf beiden Seiten und versuchen, sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzuspielen.

Ein Pass über die Schnur zu einem Mitspieler auf der anderen Seite zählt einen Punkt.

1. Imitationsübung ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Bewegung bei der RH-Konterschlagtechnik ohne Ball. Alle Spieler ahmen seine Bewegung nach.



2. Bewußtseinsübung zur Schulterblattbewegung im Liegen:

Die Kinder liegen auf dem Rücken und halten den Schläger in der Hand. Sie spielen nun mit geschlossenen Augen den RH-Konterschlag: "Spüre, was Dein Schulterblatt während des Ausholens und Schlagens macht!"

Die Übung dient dazu, verkrampfte Schulterhaltung beim RH-Kontern vorzubauen.

3. wie 2., aber im Stehen:

"Spüre Dein Schulterblatt im Stehen!"

Wenn die Kinder es nicht schaffen, ihre Bewegungsvorstellung vom Stehen ins Liegen zu übertragen, lassen Sie die Bewegung nur im Stehen demonstrieren.

4. Rundlaufübung mit Zuspieler.

Jeder spielt solange, bis er einen Fehler macht.

Schlagansatz korrigieren, falls sich dieser unter Tischhöhe befindet.

5. Aufgabenreihe zum selbständigen Üben des RH-Konterschlages:

1. Aufgabe: Jeder läßt den Ball einmal aufspringen und spielt dann RH-Konterschlag zum Partner. Dieser fängt den Ball. Nach drei erfolgreichen Versuchen jedes Spielers, weiter zur nächsten Aufgabe.

2. Aufgabe: Wie 1. Aufgabe, aber Partner kontert direkt zurück. Auffangen. Nach je drei gelungenen Versuchen, weiter zu..

3. Aufgabe: Wie 2. Aufgabe, aber drei Ballwechsel. Auffangen. Nach je 3 Erfolge, weiter zur nächsten Aufgabe.

4. Aufgabe: Wie 3. Aufgabe, aber vier Ballwechsel. Auffangen. Weiter zu

5. Aufgabe: Jedes Paar erhält 5 Min. Zeit. Wer schafft die meisten Ballwechsel?

6. Dauerkontern:

Spieler A beginnt mit RHSchupfschlag diagonal von der RH-Seite. Spieler B antwortet mit VH-Topspinschlag diagonal. A blockt ebenfalls diagonal. Danach ununterbrochenes RH-Kontern diagonal, bis ein Fehler gemacht wird.

7. wie 6., aber in Rundlauform.

Der Trainer beginnt jeweils mit RH-Schupfaufschlag. Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel.



Aufwärmen

10-20min.

Jeder wird einmal Fänger. Die Mannschaften wechseln sich regelmäßig ab.

MANNSCHAFTSFANGSPIEL:

Zwei Mannschaften befinden sich in je einer Spielfeldhälfte. Der erste Fänger der Mannschaft A (A1) läuft in die gegnerische Hälfte und versucht dort, einen Spieler (z.B. B1) abzuschlagen, um danach sofort wieder in seine Hälfte zurückzulaufen, ehe es einem Mannschaftskollegen von B1 gelingt, ihn zurück-abzuschlagen. Gelungener Versuch = 1 Punkt.

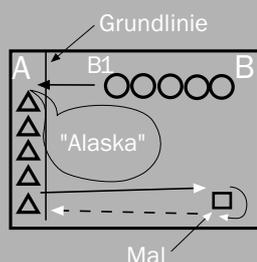
Hauptteil

50-65min.

1. Vorübung zur Koordination von rechter und linker Hand
2. Wandspielwettkampf
3. Bewegungsdemonstration: Vorhand-Aufschlag
4. Übung: VH-Aufschlag
5. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit VH-Aufschlag
6. Bewegungsdemonstration: Rückhand-Aufschlag
7. Übung: RH-Aufschlag
8. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit RH-Aufschlag

Abschluss

20-30min.



ALASKA-BALL:

Gruppe A kickt/wirft den Ball ins Feld und läuft um den Malstab (über Bank, Kasten,...) und wieder zurück zur Grundlinie. Gruppe B fängt den Ball und bildet am Fangort einen Tunnel mit den gegrätschten Beinen (alle stehen in einer Reihe hintereinander). Der Ball muss hier durchgespielt und vom Vordersten hinter die Grundlinie getragen werden (ruft: "Alaska!"). Wie viele Läufer von Gruppe A schaffen die Rückkehr?

1. Vorübung zur Koordination von rechter und linker Hand:

Zwei Kinder stehen dicht zusammen und 2 m von einer Wand entfernt. Spieler A hält je einen TT-Ball in der linken und rechten Hand. Mit der linken Hand wirft er den Ball senkrecht in die Luft (Höhe ist im Prinzip beliebig, ca. 70 cm sind günstig), kurz danach wirft er den rechten Ball so gegen die Wand, dass sein Partner ihn fangen kann. Er selbst fängt den anderen Ball. Nun ist Spieler B mit Werfen an der Reihe.

2. Wandspielwettkampf:

Ausgangsstellung wie bei 1.: Spieler A wirft den Ball senkrecht in die Luft und zwar so, dass Spieler B ihn aus der Luft mit der VH-Seite des Schlägers gegen die Wand spielen kann. Spieler A fängt den Ball auf, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt das, darf das Paar einen Schritt von der Wand zurücktreten. Unterläuft ein Fehler, müssen sie einen Schritt näher an die Wand heran.

Welches Paar ist nach 2 Minuten am weitesten von der Wand entfernt?
Danach: Aufgabenwechsel.

3. Bewegungsdemonstration: Vorhand-Aufschlag.

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Überschnitt-Rollaufschlags.

4. Übung: VH-Aufschlag.

Die Spieler üben abwechselnd den VH-Aufschlag. Der Partner fängt den Ball.

5. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit VH-Aufschlag.

Spieler A beginnt mit VH-Aufschlag diagonal und blockt anschließend die VH-Topspinschläge von Spieler B. Nach Ende des Ballwechsels, Aufgabenwechsel.

6. Bewegungsdemonstration: Rückhand-Aufschlag.

Der Trainer demonstriert die Technik des Rückhand-Unterschnitt-Aufschlages.

7. Übung: RH-Aufschlag.

Die Spieler üben abwechselnd den RH-Aufschlag. Ball auffangen.

8. Spieltaktische Übung:

Eröffnung mit RH-Aufschlag. Spieler A beginnt mit RH-Aufschlag diagonal. Spieler B erwartet den Ball in der RH-Seite und zieht mit der Vorhand einen Topspinschlag. Sollte der Aufschlag zu kurz zum Ziehen sein, versucht er mit der Rückhand zu schupfen. Danach ist das Spiel frei.



Diese Übung ist für die Kinder schwierig. Sie ist aber aus zwei Gründen sinnvoll:

- Die Kinder lernen gleich zu Beginn, beim Rückschlag eine Entscheidung zu treffen.
- Der Aufschläger hat ohnehin keine Kontrolle über die Länge seiner Bälle.

Der Trainingsplan

09

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Vorhand-Schupfschlag

Aufwärmen

10-20min.

Spielfeld nicht zu groß wählen!

PAAR FANGEN VERKEHRT:

Jeweils zwei Spieler haken sich je den rechten Arm ein, so dass der eine in die entgegengesetzte Richtung schaut wie der andere.

Auch die Fänger bilden solche "verkehrten Paare".

Hauptteil

50-65min.

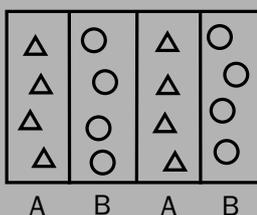
1. Kniespiel durch Kastentor
2. Vorhand-Unterschnittschlag über die gesamte Hallenbreite
3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball
4. Indirektes Schupfen
5. wie 4., aber mit Ablegen des Schlägers
6. Direktes Schupfen
7. Dauerschupfen

Abschluss

20-30min.

VÖLKERBALL NACH PUNKTEN:

Das Spielfeld wird in vier Felder aufgeteilt. Zwei Mannschaften stellen sich abwechselungsweise in einem Feld auf. Gespielt wird mit einem, zwei oder drei Bällen. Aus allen vier Feldern darf abgeschossen werden. Es gibt weder ein Ausscheiden noch einen Feldwechsel, sondern jede Partei zählt ihre Treffer. Wer hat mehr?



1. Kniespiel durch Kastentor:

Je zwei Kinder knien sich im Abstand von ca. 3 m gegenüber nieder. Rechtes Knie und linker Fuß sind auf dem Boden. Zwischen jedem Paar steht ein aufrechtgestelltes Kastenteil.

- Die Kinder spielen sich den Ball mit der VH-Seite durch das Kastenteil hindurch zu. Der Ball darf beliebig häufig aufspringen.

- wie vorher, aber nur ein Bodenkontakt des Balles ist erlaubt.

- Welches Paar schafft das ohne Bodenkontakt?

2. Vorhand-Unterschnittschlag über die gesamte Hallenbreite:

Je zwei Spieler stehen sich im Abstand der Hallenbreite gegenüber. Wer schafft es, den Ball mit einem VH-Unterschnittschlag bis zum Partner zu schlagen?

3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Schupfschlages am Tisch. Die Kinder führen den VH-Schupfschlag ohne Ball aus.

4. Indirektes Schupfen:

Nach einmaligem Aufspringen des Balles auf der eigenen Tischhälfte mit VH-Schupfen zum Partner spielen. Dieser fängt den Ball und übt in gleicher Weise.

5. wie 4., aber mit Ablegen des Schlägers:

Der Schläger wird am Ende der Bewegung auf den Tisch gelegt.

6. Direktes Schupfen:

Die Kinder beginnen wie bei 5. und versuchen danach, den Ball sofort (nach einmaligem Aufsprung auf ihrer Tischhälfte) zurückzuspielen. Ohne Unterbrechung weiterschupfen.

7. Dauerschupfen:

Wer schafft die meisten Ballkontakte ohne Fehler?



Der Trainer weist darauf hin, dass der VH-Schupf von Angriffsspielern eigentlich nur auf kurze Bälle gespielt wird. Auf lange Schupfbälle sollte im Verlauf der nächsten Wochen mit VH-Topspin geantwortet werden!

Der Trainingsplan

10

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand- und Vorhand-Schupfschlag

Aufwärmen

10-20min.

KETTENFANGEN AUF ZEIT:

Zwei Gruppen bilden. Die Fängergruppe bildet eine Kette und versucht, innerhalb einer vorgegebenen Zeit (z.B. 2 min), möglichst viele Fänge zu machen, wobei nur die beiden äußersten Kettenglieder fangen dürfen.

Fänge laut mitzählen! Rollenwechsel. Mehrere Durchgänge. Welche Gruppe hat am Schluss die meisten gefangen?

Hauptteil

50-65min.

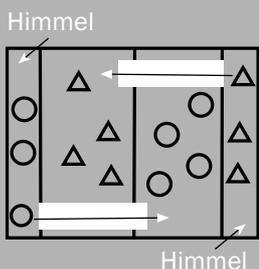
1. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls
2. VH- und RH-Schupfschlag im Wechsel
3. Paralleles und diagonales Schupfen im Wechsel
4. Dauerschupfen über den ganzen Tisch
5. Wettkampf nur mit Schupf schlag
6. Kurzsätze am Doppeltisch

Abschluss

20-30min.

BEFREIUNGSLAUFSPIEL:

Gespielt wird Völkerball, wobei die Getroffenen in den "Himmel" müssen. Sie können sich aber befreien, indem sie über eine Langbank in ihr Feld zurücklaufen. Der Gegner versucht, dies durch Abschlagen zu verhindern. Abgeschlagene Spieler müssen in den "Himmel" zurück, können aber immer wieder versuchen, sich zu befreien.



1. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls:

Der Ellbogen ruht auf dem Tisch. Ohne Ball führen die Kinder nun folgende Schläge aus:

a) VH-Schupfen

b) RH-Schupfen

c) 2x VH-Schupfen, 2x RH-Schupfen, ohne jeweils den Ellbogen vom Tisch weg zu bewegen. D.h. die Kinder bewegen sich zwischen den Schlägen zwei Schritte nach rechts bzw. links. Bei der Schlagausführung ist der Oberkörper nach vorne gebeugt, der Schläger befindet sich beim Ausholen neben dem Kopf und der Ellbogen ist näher am Netz als der Schläger.

2. VH- und RH-Schupfschlag im Wechsel:

Spieler A beginnt mit RH-Schupfaufschlag diagonal. Spieler B spielt mit Rückhand-Schupfschlag parallel zurück, worauf A wieder diagonal mit VH-Schupfschlag antwortet. Spieler B fängt den Ball und beginnt wie vorher Spieler A.

3. Paralleles und diagonales Schupfen im Wechsel:

Spieler A schupft von der Rückhandseite nur mit der Rückhand abwechselnd zweimal diagonal, zweimal parallel. Spieler B schupft dementsprechend zweimal RH diagonal und zweimal VH parallel.

4. Dauerschupfen über den ganzen Tisch:

Beide Spieler versuchen, so lange wie möglich zu schupfen. Über die ganze Breite des Tisches.

5. Wettkampf nur mit Schupfschlag:

Gespielt wird, bis der erste Spieler 11 Punkte erreicht hat. Dieser gibt dann das Zeichen für das Ende der Spiele auch an den anderen Tischen. So können alle zusammen mit der nächsten Übung beginnen.

6. Kurzsätze am Doppeltisch:

Immer zwei Tische werden zu einem Doppeltisch nebeneinander gestellt. Jeweils zwei Kinder schupfen frei über den ganzen Doppeltisch. Der Aufschlag wird dabei immer diagonal gespielt.

4 Kinder an einem Doppeltisch. 2 spielen, 2 pausieren. Es wird jeweils ein Satz bis 11 Punkte im System "Jeder gegen Jeden" gespielt.

Wer wird Tischsieger?

Anfänger haben beim Schupfen die meisten Schwierigkeiten mit dem Einnehmen der richtigen Körperposition. Sie ist charakterisiert durch eine leichte Unterstützung des Körpers, besonders beim VH-Schupfschlag. Die nebenstehende Übung dient der Ausformung eines inneren Gespürs der Kinder für die geeignete Position.



Der Trainingsplan

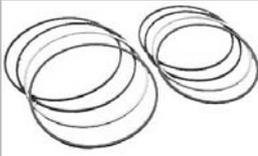
11

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Vorhand-Konterschlag

Aufwärmen

10-20min.



ABSTERBENDE REIFEN:

Jeder besitzt einen Ball und einen Gymnastikreifen. Auf Kommando werden alle Reifen angedreht und alle dribbeln mit Hand oder Fuß frei in der ganzen Halle. Dabei muß die gesamte Gruppe versuchen, alle "absterbenden Reifen" wieder neu anzudrehen, so dass immer alle Reifen in Bewegung bleiben.

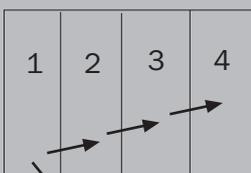
Hauptteil

50-65min.

1. Vorhand-Schlagen
2. Spielen mit frühem Balltreffpunkt
3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball
4. Indirektes VH-Kontern
5. Direktes VH-Kontern
6. Rundlaufübung mit Zuspieler
7. wie 6., aber mit Kontern bis zum 1. Fehler

Abschluss

20-30min.



KAISERTIPPEN:

Jedes Kind tippt seinen TT-Ball mit dem Schläger. Alle beginnen im "Kaiserfeld" (Feld 1) und versuchen, sich gegenseitig den Ball mit der freien Hand wegzufangen, ohne den Mitspieler oder dessen Schläger zu berühren. Wer seinen Ball verliert (durch Wegfangen oder durch Bodenberührung) wechselt ins Feld 2 und spielt dort weiter. Verlierer gehen "abwärts", Sieger (durch Ballwegfangen) "aufwärts".

1. Vorhand-Schlagen:

Spieler A lässt den Ball ein- bis dreimal auf seiner VH-Seite aufspringen und schlägt den Ball so fest wie möglich in Richtung Spieler B. Dieser steht mindestens 5 m vorn Tisch entfernt (ggf. Tische verschieben!), fängt den Ball auf und wirft ihn wieder zurück.

2. Spielen mit frühem Balltreffpunkt:

Übung 1:

Spieler A macht einen Konteraufschlag. Spieler B versucht den Ball "Volley zu nehmen", d.h. bevor er auf der eigenen Tischhälfte aufspringt!

Übung 2:

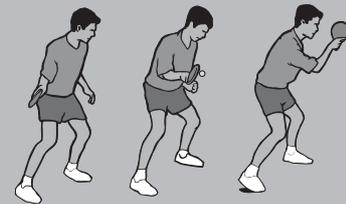
wie 1, nur wird jetzt versucht, den Ball als "Drop-Kick" zu spielen, d.h. so schnell wie möglich nach dem Aufprall auf der eigenen Tischhälfte.

Für beide Übungen gilt: Der Oberkörper muss stark nach vorn gebeugt sein und der Unterarm schlägt den Ball (das Handgelenk bleibt zunächst stabil).

3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Konterschlages, die Kinder machen sie nach.

Hinweis: Nach der Schattenübung, beim Kontern den Ball in der steigenden Phase spielen!



4. Indirektes VH-Kontern:

Spieler A lässt den Ball ein- bis zweimal auf dem Tisch aufspringen und spielt dann mit VH-Konterschlag zu Spieler B. Dieser fängt den Ball und übt in gleicher Weise.

5. Direktes VH-Kontern:

Spieler A beginnt mit VH-Überschnittaufschlag, den Spieler B zurückkontert. Kann Spieler A diesen Ball ebenfalls zurückkontern, wechselt der Aufschlag.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen Tischseite, alle Kinder auf der anderen Seite. Jeder Spieler kontert jeweils einen Ball und umläuft den Tisch.

7. wie 6., aber mit Kontern bis zum 1. Fehler: Jeder Spieler kontert bis er einen Fehler macht. Alle durchlaufen solange einen Hindernisparcours.

Das feste Schlagen bewirkt bei den meisten Kindern automatisch die gewollte Körperrotation, sowie ein Ausholen mit dem Unterarm

Diese Übung steht bewusst vor der Bewegungsdemonstration, um die Spieler zunächst die wichtige Erfahrung des frühen Balltreffpunkt machen zu lassen!

Es können verschiedene Ziele vorgegeben werden:

- 1. es wird versucht, einen Ball im Spiel zu halten, bis der 1.Spieler wieder dran ist.*
- 2. Es wird mit Ausscheiden gespielt, aber Spieler können bei Erreichen einer vorgegebenen Platzierung ein Leben dazu gewinnen.*

Die ausgeschiedenen Spieler üben zu zweit den Konter an den freien Tischen.

Thema: Vertiefung: Vorhand-Konterschlag

Aufwärmen

10-20min.

REIFEN-KREISEL:

Zu zweit oder dritt mit einem Reifen: Der Reifen wird angedreht und die Gruppe läuft mit den Bällen (dribbelnd, am Fuß führend, prellend, jonglierend,..) um den Reifen herum. Dabei müssen immer alle dafür sorgen, dass der Reifen in Bewegung bleibt.

Variation:

- Der Drehsinn des "Kreisels" bestimmt die Laufrichtung oder mit welchem Fuß gedribbelt, bzw. mit welcher Hand geprellt wird.
- Gleichzeitig einen Ballon in der Luft halten

Hauptteil

50-65min.

1. Vorhand-Schlagen aus der RH-Seite
2. Start-Lauf-Kontern
3. Dauerkontern diagonal von der VH-Seite
4. Konter-Endkampf
5. Dauerkontern diagonal von der RH-Seite
6. Wettkampf nur mit VH-Konterschlag auf verkleinerter Spielfläche

Abschluss

20-30min.

KEULENVÖLKERBALL:

Jeder Spieler muss nicht sich, sondern seine Keule (Plastikbecher, Hütchen, o.ä.), die er irgendwo im Feld platziert, verteidigen. Fällt die Keule um, muss der betreffende Spieler nach außen.

Variation:

- Mit dem Fußball spielen.
- Mit 2 bis 4 Bällen spielen.



1. Vorhand-Schlagen aus der RH-Seite:

Spieler A steht in der RH-Seite seiner Tischhälfte und schlägt den Ball ein- bis zweimal. Der Ball soll möglichst parallel platziert werden, um die Körperdrehung zu verstärken.

2. Start-Lauf-Kontern:

Spieler A steht neben der RH-Seite des Tisches. Spieler B spielt einen diagonalen VH-Konteraufschlag. A darf erst mit Sidesteps loslaufen, wenn B den Ball berührt. A kontert (beliebig) zurück. B fängt den Ball auf.

Variation:

- B fängt den Ball nicht auf, sondern versucht A in der weiten RH auszuspielen.
- Wettkampf:

A muss den Ball links neben ein Hütchen spielen, das auf der RH-Seite steht. Schafft er es, ist der Gegner dran. Wer zuerst 11 Punkte hat, gewinnt.

3. Dauerkontern diagonal von der VH-Seite:

Ununterbrochenes VH-Kontern. Wer schafft die meisten Ballwechsel?

4. Konter-Endkampf:

A spielt einen parallelen RH-Schupfaufschlag, den B mit VH-Topspin diagonal beantwortet. Nach dem diagonalen VH-Block von A wird der Ballwechsel mit VH-Kontern beendet.

Die Betonung liegt hierbei auf dem "Kontern-Endkampf". Es gilt darauf zu achten, dass der Ball nicht geschossen wird, sondern der Punkt über den kontrollierten VH-Kontern gemacht wird.

5. Dauerkontern diagonal von der RH-Seite:

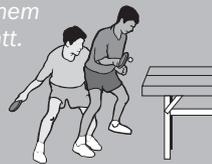
Ununterbrochenes VH-Kontern über die RH-Diagonale. Wer schafft die meisten Ballwechsel?

6. Wettkampf nur mit VH-Konterschlag auf verkleinerter Spielfläche:

Beide Spieler decken etwas mehr als die Hälfte ihrer Tischhälfte mit einem Handtuch, einer Trainingsjacke, o.ä. ab. Auf der freien Spielfläche wird nun ein Satz ausschließlich mit VH-Kontern ausgetragen.

Wichtig ist, dass der Ball mit maximaler Härte getroffen wird. Ob er den Tisch berührt oder nicht, ist hier noch sekundär.

Technik-Hinweis an die Spieler: Der Eröffnungstopspin wird etwas entfernt vom Tisch mit gerader Schlägerblattstellung nach oben gezogen. Der anschließende Konter wird sehr früh dicht am Tisch getroffen mit einer kurzen Bewegung nach vorn und leicht geschlossenem Schlägerblatt.



Der Trainingsplan

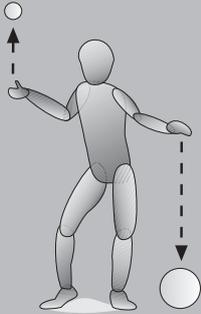
13

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Rückhand-Topspinschlag

Aufwärmen

10-20min.



Hauptteil

50-65min.

BALL-ARTIST:

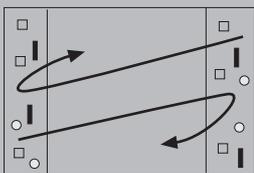
Jeder mit einem (Hand-)Ball und einen Tennisball: Mit der einen Hand prellen, mit der anderen Hand gleichzeitig den Tennisball hochwerfen und wieder fangen.

Wer kann dasselbe in Bewegung (vorwärts, rückwärts, seitwärts,...)?

1. Frisbeescheiben werfen
2. Bewegungs demonstration an einer schrägen Fläche
3. Hohes Ziehen mit einer Handgelenksbewegung
4. RH-Topspinschlag als Spieleröffnung
5. Spieltaktische Übung: RH-Topspinschlag und VH-Konterschlag
6. Rundlaufübung mit Zuspieler
7. wie 6., aber mit Spiel bis zum 1. Fehler

Abschluss

20-30min.



Behindern ja, aber fair!

AUSRAUBEN:

Während einer für die Kinder nicht bekannten Zeit versuchen beide Parteien von der Gegenseite möglichst viele Bänder (oder andere Gegenstände) zu rauben.

Pro Lauf darf nur ein Band mitgenommen werden. Behinderung des Gegners ist erlaubt.

1. Frisbeescheiben werfen:

a) Frisbee-Golf: Auf einer Spielfläche wird ein Parcours mit verschiedenen Spielgegenständen wie Ständer, Papierkörbe, umgedrehte Kleinkästen, Kastenteile, offene Kasten usw. aufgebaut. Die Spieler versuchen, mit möglichst wenigen Würfeln von Ziel zu Ziel zu gelangen.

b) Frisbee-Komet: Keulen werden auf Langbänken aufgestellt. Wer schafft aus einer festgelegten Entfernung die Kegel herunter zu werfen?

Die Kinder im vorherigen Training bitten, Frisbeescheiben mitzubringen.

Geeignete Abstände festlegen!

2. Bewegungsdemonstration an einer schrägen Fläche:

Der Trainer demonstriert die Technik des RH-Topspinschlages an einer schrägen Fläche. Ideal sind halboffene Geräteraumtore. Ebenso gut läßt sich aber auch eine schräggehaltene Matte verwenden. Der Winkel der Schrägen beträgt ca. 45 Grad. Anschließend Schattenübung kurz am Tisch wiederholen.

Arm und Schläger sind parallel zur Schrägen und behalten während des gesamten Schlages den gleichen Abstand.

3. Hohes Ziehen mit Handgelenksbewegung:

Beide Spieler befinden sich mit ca. 10 Bällen an einer Tischseite. Spieler A läßt einen Ball in der RH-Seite, ca. 30 cm (je nach Reichweite von Spieler B) hinter dem Netz auf den Tisch springen. Spieler B zieht den Ball nur aus dem Handgelenk so hoch wie möglich über das Netz. Während der Ballerwartung berührt die Schlägerspitze den Tisch. "Versuche den Ball so weich wie möglich zu streifen, so dass er so dicht wie möglich hinter dem Netz auf der Gegenseite aufkommt".

Darauf achten, dass das Handgelenk den Schläger von unten nach oben bewegt (nicht von hinten nach vorne). Ggf. das Netz erhöhen mit Schlägerhüllen, Taschen, o.ä.

4. RH-Topspinschlag als Spieleröffnung:

Spieler A beginnt mit RH-Schupfaufschlag. Spieler B zieht RH-Topspin diagonal, A fängt den Ball auf.

5. Spieltaktische Übung:

RH-Topspinschlag und VH-Konterschlag. Wie 4., aber anstatt den Ball aufzufangen, blockt A den Ball, worauf beide Spieler die RH-Seite umlaufen und den Ballwechsel mit VH-Kontern diagonal beenden.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen Tischseite, alle Kinder auf der anderen Seite. Jeder Spieler zieht jeweils einen Ball mit der Rückhand und umläuft danach den Tisch.

7. wie 6., aber mit Spiel (VH-Kontern mit dem Trainer bis zum 1. Fehler).



Trainer spielt Schupfaufschlag.

Ununterbrochenes RH-Topspinspielen überfordert die Kinder in diesem Stadium!

Der Trainingsplan

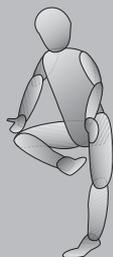
14

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand-Topspinschlag

Aufwärmen

10-20min.



SCHUHPLATTLER (mit Hüpfen auf der Stelle):

- 1 rechte Hand zum linken Fuß vorne,
- 2 linke Hand zum rechten Fuß vorne,
- 3 rechte Hand zum linken Fuß hinten,
- 4 linke Hand zum rechten Fuß hinten.

Tempo steigern, natürlich zur "entsprechenden Musik"!

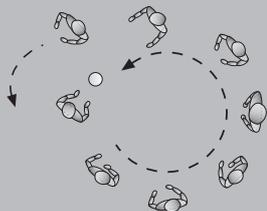
Hauptteil

50-65min.

1. Imitationsübung ohne Ball
2. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Schulterblatt)
3. Schulterblatt-Topspin
4. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Handgelenk, Unterarm)
5. Verbindung RH-Konter/RH-Topspin durch Änderung der Schlagebene
6. Spieltaktische Übung: US-Aufschlag kurz, RH-Topspin
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.



STRESSBALL:

6 bis 10 Spieler bilden einen Kreis und passen sich reihum den Ball zu. Ein Spieler läuft außerhalb des Kreises und bestimmt mit seinem Lauf Geschwindigkeit und Richtung der Pässe. Ziel des Läufers ist es, durch schnelles Laufen und Täuschen den Ball abzuhängen.

Var.: Der Ball bestimmt Tempo und Richtung des Läufers. Die Werfer versuchen, den Läufer abzuhängen.

1. Imitationsübung ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Bewegung des RH-Topspinschlages, alle Spieler machen sie nach.

2. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Schulterblatt):

Partnerübung. Ein Spieler führt sehr langsam RH-Topspinbewegungen aus. Der Partner legt eine Hand auf das Schulterblatt des Schlagarms und gibt dadurch dem Übenden eine Rückmeldung darüber, wie sich das Schulterblatt während des Schlagens bewegt.

3. Schulterblatt-Topspin:

Ein Spieler zieht RH-Topspin auf Schupfaufschläge des Partners. Dieser fängt den Ball auf. "Stelle Dir vor, daß Dein Schulterblatt den Topspin zieht!"

4. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Handgelenk, Unterarm):

Der übende Spieler stützt den Ellbogen auf den Tisch und hält zwei TT-Bälle in der Hand. Er versucht den ersten Ball so hoch wie möglich etwa senkrecht nach oben zu werfen. Den zweiten Ball wirft er so weit wie möglich nach vorne. Der Ellbogen bleibt jeweils auf dem Tisch.

5. Verbindung RH-Konter/RH-Topspin durch Änderung der Schlagebene:

Die übenden spielen RH-Konter miteinander. Eine Seite soll nach zwei Konterbällen den Unterarm leicht drehen und den Ball dünn am "Nordpol" treffen, um einen verkürzten RH-Topspin zu ziehen.

6. Spieltaktische Übung:

Unterschnittaufschlag kurz, RH-Topspinschlag. Spieler A beginnt mit kurzem RH-Schupfaufschlag diagonal und beantwortet den langen RH-Schupfschlag von Spieler B mit RH-Topspin. Danach wird der Ballwechsel frei zu Ende gespielt.

7. Rundlaufübung mit Zuspeler:

Der Trainer steht auf der einen Seite, alle Spieler auf der anderen. Jeder Spieler spielt einen kompletten Ballwechsel. Der Trainer beginnt mit einem kurzen Aufschlag, den der Spieler zurückschupft. Der Trainer schupft nun unregelmäßig in die VH- oder RH-Seite des Spielers, der dementsprechend VH- bzw. RH-Topspin zieht. Der Block des Trainers erfolgt auf die Seite, mit der der Spieler vorher nicht Topspin gezogen hat.

Darauf achten, dass der Ellbogen nach vorn zeigt und als Drehachse vor dem Körper fungiert!



Achtung! Zusammen mit der Schulterdrehung nach vorn, wird gleichzeitig das rechte Knie gebeugt.



Trainer demonstriert die Ähnlichkeit von RH-Konter und RH-Topspin, indem er den Ellbogen als Drehachse beibehält, den Unterarm mit Handgelenk beim RH-Topspin aber leicht in sich dreht (Schläger schließt sich).

Langsam schupfen und blocken! Die Übung wäre für die Kinder zu schwer, wenn die Bälle schnell auf sie zukämen. Es ist aber für die Spieler wichtig, Erfahrungen mit unregelmäßig gespielten Bällen zu sammeln. Auch wenn die Ausführungen der Spieler äußerlich chaotisch aussehen, denken Sie daran, daß die meisten Lernprozesse mit dem Auge nicht zu beobachten sind!

Der Trainingsplan

15

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Tischtennis-Grundstellung

Aufwärmen

10-20min.

SIAMESISCHES FANGSPIEL:

Es werden Paare gebildet. Jede Zweiergruppe steht in einem Reifen.

1-2 Fängerpaare. Wer gefangen wird, wird zum Fänger.

Hauptteil

50-65min.

1. Tiefe Hockstellung
2. Hände nach vorne schieben
3. wie 2., aber Hände direkt auf den Boden legen
4. wie 3., aber nur Bewegungsrichtung beibehalten,.
5. Bequeme Stellung finden
6. TT-Grundstellung finden
7. Schnelldurchlauf der Übg.1-6
8. Intensivübung: TT-Grundstellung einnehmen
9. Torwartspiel
10. Selbstüberprüfung
11. Fremdkontrolle
12. Eigenkontrolle während des Ballwechsels
13. Freier Wettkampf

Abschluss

20-30min.

SYNCHRONAUFGABEN:

Eine bestimmte Beinarbeitsübung wird von allen synchron nachgemacht. So lange, bis sich alle im gleichen Rhythmus bewegen.

Verschiedene Beinarbeitstechniken (Lauf-, Ausfall-, Wechsel- und Sidestepschritte) und ihre Kombinationen.

Auf das Laufen in guter Grundstellung achten, Gewicht auf die Fußballen!

1. Tiefe Hockstellung:

Aus dem schulterbreiten Stand tiefe Hockstellung einnehmen. Dabei versuchen, die Fersen nicht vom Boden zu entfernen. Die Kinder versuchen während einiger Wiederholungen, sowohl das Hinhocken als auch das Aufstehen mühelos zu gestalten.

2. Hände nach vorne schieben:

Hockstellung wie bei 1. Die Handflächen liegen zwischen den Füßen auf dem Boden, die Ellbogen sind innerhalb der Knie. Die Handflächen soweit wie möglich über den Boden nach vorne schieben (dabei geht das Becken nach oben) und wieder in die Hocke zurückkommen.

3. wie 2., aber Hände direkt auf den Boden legen:

Wie 2., aber aufrichten (zum Stehen kommen) wenn die Hände vom Körper entfernt sind, anstatt in die Hocke zurückkehren. Nach einigen Wiederholungen aus dem Stand die Hände direkt auf den Boden weit vor die Füße legen, ohne vorher die Hockstellung einzunehmen.

4. wie 3., aber nur Bewegungsrichtung beibehalten:

Die Bewegung wie in 3. immer kleiner werden lassen, d.h. aus dem Stehen die Hände immer weniger zum Boden bringen, die Bewegungsrichtung aber beibehalten.

5. Bequeme Stellung finden:

Aus dem aufrechten Stand eine kleine Bewegung nach vorne-unten (wie bei 4.) ausführen bis Hüfte, Knie und Fußgelenke leicht gebeugt sind. In dieser Position mit dem ganzen Körper so vor- und zurückschaukeln, daß sich das Körpergewicht mal auf den Fersen, mal auf den Fußballen befindet. Allmählich die Schaukelbewegung kleiner werden lassen und zwischen der Mitte und den Ballen in einer Position stehenbleiben, die als bequem empfunden wird.

7. Schnelldurchlauf der Übungen 1 bis 6.

8. Intensivübung:

Aus dem normalen Stand mehr mals TT-Grundstellung einnehmen.

9. Torwartspiel:

Die Kinder werfen sich den Ball so über dem Tisch zu, dass ihn der Mitspieler (= Torwart) beidhändig fangen kann. "Wirf den Ball von unten! Lass den Torwart laufen!"

10. Selbstüberprüfung:

VH-Kontern. Nach jedem Fehler bleiben beide Spieler regungslos stehen ("Versteinern") und überprüfen ihre Stellung.

12. Eigenkontrolle

Zwei Spieler kontern langsam (!) mit VH und wandern allmählich von einer Seite zur anderen und zurück. Beide Spieler achten auf ihre Grundstellung.

Die Hockstellung ist bequemer einzunehmen, wenn die Fußspitzen leicht nach außen zeigen. Wenn jemand in der Hocke das Gleichgewicht verliert und nach hinten fällt, liegt das daran, daß die Fußgelenke nicht genügend gebeugt sind, d.h. die Knie sollten weiter über die Fußspitzen geschoben werden.

Die Fersen bleiben immer auf dem Boden!

*6. TT-Grundstellung finden:
In der Position wie in 5. die Hände in die Taille stemmen und den Oberkörper leicht nach links und rechts drehen. In leichter Rotation nach rechts (Rechtshänder) verharren und den rechten Fuß ein wenig zurücknehmen, sodaß der Spieler bequem und stabil steht. Er befindet sich nun in einer für ihn geeigneten TT-Grundstellung.*

Der Werfer achtet darauf, dass sich der Torwart in der TT-Grundstellung befindet.

*11. Fremdkontrolle:
2 Spieler kontern mit der VH, zwei andere beobachten je einen Spieler und rufen laut "Stop", wenn der Beobachtete seine Grundstellung verläßt.*

13. Freier Wettkampf.

Aufwärmen

10-20min.

EINER-RUNDLAUF:

Der Spieler legt sich den Ball immer selbst vor und erläuft ihn an der anderen Tischseite.

Bei Fehler spielt der Partner einen neuen Ball ein.

Jeder spielt 2 Minuten lang, dann Aufgabenwechsel. Insgesamt 4 Durchgänge mit Wechsel der Laufrichtung.

Hauptteil

50-65min.

1. Schulung des Körpergefühls
2. Hinführung zur richtigen Körperbewegung
3. VH-Topspinschlag von der RH-Seite
4. VH-Topspin gegen Block als Wettkampf

Abschluss

20-30min.

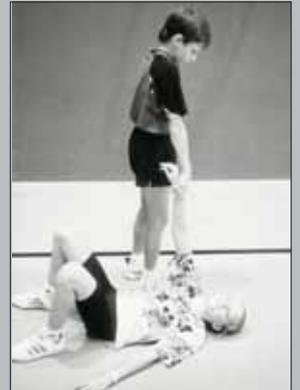
KOPF-HANDBALL:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander nach Handballregeln. Als Tore dienen dabei die Stirnseiten der Halle in ihrer gesamten Höhe. Tore können erzielt werden, wenn ein Spieler den Ball nach einem Zuspiel an die gegnerische Torwand köpft. Dabei darf jeder Spieler der verteidigenden Mannschaft als Torwart agieren.

1. Schulung des Körpergefühls:

Ein Spieler liegt auf dem Rücken, die Fußsohlen auf dem Boden, Knie angewinkelt, der rechte Arm zur Decke gestreckt. Der Partner zieht nun den Arm langsam ca. 10 cm nach oben (Richtung Decke), so daß sich nacheinander die rechte Schulter und die rechte Hüfte vom Boden wegbewegen. Der ganze Körper rotiert ein wenig nach links.

Der Partner läßt den Arm wieder langsam nach unten sinken und wiederholt das Ganze 5 - 6 mal. Der Liegende bleibt absolut passiv.



2. Hinführung zur richtigen Körperbewegung:

Zwei Spieler an einem Tisch: A spielt lange Unterschnittaufschläge in die VH-Seite von B und fängt dessen Rückschlag (= VH-Topspin) auf. B erhält folgende Aufgaben:

- Den VH-Toppschlag nur mit dem Arm ziehen und den Rumpf völlig steif halten.
- Zur Armbewegung die Kopfbewegung bewußt hinzunehmen, d.h. den Ball im Treffpunkt mit den Augen fixieren.
- Die Schulterachse in die Bewegung integrieren, während die Hüfte noch steif bleibt.
- Die Hüftdrehung hinzunehmen.
- Mit dem Beugen und Strecken des rechten Beines die Bewegungsausführung ergänzen.

Jede Aufgabe fünfmal spielen.

Für jeden Spieler insgesamt zwei Durchgänge.

3. VH-Toppschlag von der RH-Seite:

Der Spieler steht in seiner RH-Seite und spielt ununterbrochen VH-Topspin gegen Block.

4. VH-Topspin gegen Block als Wettkampf:

Wenn ein Spieler der Paarung 12 Punkte erreicht hat, erfolgt Aufgabenwechsel.

Der Trainingsplan

17

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vorhand-Schuss (Schmetterschlag)

Aufwärmen

10-20min.

Die Zeitung nach den Lauf-Durchgängen immer kleiner falten lassen, um die Lauf-Geschwindigkeit zu steigern!

AUFWÄRMEN MIT ZEITUNGSPAPIER:

Blatt auf Brust legen: Vorwärtslaufen

auf Hüfte: Seitwärtslaufen,

auf Rücken: Rückwärtslaufen.

Danach: Verschiedene Sprungübungen über das auf dem Boden liegende Zeitungspapier, sowie mit der als Ball zusammengeknüllten Zeitung gymn. Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Geschicklichkeit durchführen.

Hauptteil

50-65min.

1. Beidhändiges Vorhand schlagen zum Partner
2. Beidhändiges Vorhandschlagen auf den Tisch
3. VH-Schuss auf eingeworfene Bälle
4. Bewegungsdemonstration
5. Endschlag: VH-Schuss
6. Spieltaktische Übung (VH-Kontern, VH-Schuss)
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Wird ein leichterer Ball (Volley-, Hand- oder Rugbyball) benutzt, tritt die Kraftschulung in den Hintergrund.

MEDIZINBALLSPIEL:

In jeder Spielfeldhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Die Mannschaften versuchen, einen Medizinball auf der gegnerischen Matte abzulegen. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball in der Hand länger als drei Schritte zu laufen oder den Ball zu prellen. Die beiden Matten dürfen nicht betreten werden, es kann aber um sie herumgespielt werden.

1. Beidhändiges Vorhandschlagen zum Partner:

Spieler A lässt den Ball ein- bis dreimal auf seiner RH-Seite aufspringen und schlägt ihn dann mit beidhändiger Vorhand (= linke Hand fasst an das rechte Handgelenk) so fest wie möglich in Richtung Spieler B (nicht auf den Tisch!). Dieser steht ca. 5 m hinter dem Tisch und fängt den Ball auf.

Kleine Schüsseln an den Tischen

2. Beidhändiges Vorhand schlagen auf den Tisch:

Spieler A steht in seiner RH-Seite neben dem Tisch, ca. einen halben Meter vom Netz entfernt. Er lässt den Ball ein- bis dreimal auf den Tisch springen und schlägt ihn mit beidhändiger Vorhand auf die andere Tischhälfte. Spieler B fängt zuerst den Ball. Nach einem kurzen Durchgang versucht Spieler B den Ball mit Ballonabwehr zurück zu spielen, dann spielt A nochmal Schuss ohne die andere Hand.

3. VH-Schuss auf eingeworfene Bälle:

Beide Spieler stehen auf ihrer RH-Seite neben dem Tisch. Spieler A spielt auf die halbhoch und halblang eingeworfenen Bälle von Spieler B VH-Schuss. B wirft nacheinander ca. 10 Bälle von unten her ein.

Der Ball wird langsam von unten hoch geworfen. Nächster Ball immer nach Aufsprung des vorherigen!

4. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik des VH-Schuss.

Hinweis an die Spieler: Treffpunkt des Balles auf Augenhöhe! Extreme Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein! Lockerer Armschwung!

Der Trainer achtet zur Abwechslung einmal auf einen hohen Geräuschpegel in der Halle (frontaler Balltreffpunkt und leichtes Aufstampfen auf dem vorderen Bein)!

5. Endschlag: VH-Schuss.

Beide Spieler kontern langsam zweimal mit der Vorhand. Den dritten Ball spielt der Aufschläger halbhoch, der Rückschläger versucht den Ballwechsel mit einem VH-Schuss zu beenden.

6. Spieltaktische Übung: VH-Kontern, VH-Schuss.

Beide Spieler kontern mit der VH. Spieler A schmettert, wenn ein Ball "gut liegt". Nach jedem als Endschlag erfolgreichen Schmetterschlag wechselt die Aufgabe.

Auch als Wettkampf möglich, dann: Jeder erfolgreiche Schuss bringt einen Punkt, Wechsel erst, wenn Schuss daneben geht.

7. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht ca. 2 m hinter dem Tisch und spielt halbhoch Ballonbälle, die die Spieler mit 70 % Intensität (= "Spiele nicht so hart wie Du könntest") zurückschlagen.

Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel, während die anderen Zusatzwege bzw. -aufgaben bewältigen.

Thema: Tempowechsel im Spiel

Aufwärmen

10-20min.

LINIENLAUF:

Nur auf den Linien der Halle laufen. Beim Kreuzen übereinander klettern, unter einander durchkriechen, umeinander herumsteigen,..., ohne die Linie zu verlassen.

Variation: Rückwärtslaufen, kriechen, robben,...

Jede Linienfarbe bedeutet eine andere Gangart, z.B. rote Linien = Hüpfen, weiße Linien = Rückwärtslaufen,...

Hauptteil

50-65min.

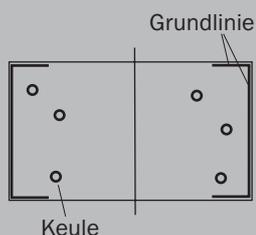
1. Gangschalten
2. Spieltaktische Übung: RH-Kontern, nach Tempowechsel: Endschlag
3. Tempo- und Aufgabenwechsel durch "Prellblock"
4. VH-Topspin schnell und langsam
5. Wettkampf mit Tempowechsel auf eingeschränkter Spielfläche

Abschluss

20-30min.

BALL UNTER DIE SCHNUR:

Die Halle wird mit einer ca. 50 cm hochgespannten Zauberschnur (Volleyball-Netz) in zwei Hälften geteilt. Zwei Mannschaften versuchen gegenseitig je einen Ball (oder zwei Bälle) unter der Schnur hindurch über die Grundlinie (s. Skizze) des Gegners zu werfen (= 1 Punkt). Zusätzlich stehen in jeder Spielfeldhälfte 3-4 Keulen verteilt, für deren Abschuss es ebenfalls einen Punkt gibt. .



1. Gangschalten:

Beide Spieler kontern diagonal mit der Vorhand. Der erste Ball wird extrem langsam gespielt, der zweite etwas beschleunigt, der dritte in normalem Tempo gekontert. Danach erfolgt wieder ein extrem langsamer Schlag usw.

"Wie beim Autofahren: 1. Gang, 2. Gang, 3. Gang,...1. Gang,...".

Der Wechsel vom 3. in den 1. Gang ist am schwierigsten! Er ist aber zum Erlernen des Tempowechsels entscheidend!

2. Spieltaktische Übung: RH-Kontern, Endschlag nach Tempowechsel:

Beide Spieler spielen RH-Konter diagonal zunächst in mäßigem Tempo. Den 2. bis 5. Ball kontert Spieler A hart um danach mit der Vorhand zu umlaufen und einen Endschlag (VH-Schuss oder VH-Topspin) zu spielen (freie Platzierung)

3. Tempo- und Aufgabenwechsel durch "Prellblock":

Spieler A zieht parallele VH-Topspins auf Block von B. Nach dem 2. bis 4. Topspin spielt A einen diagonalen "Prellblock" (= zuerst auf die eigene Tischhälfte), worauf B einen diagonalen VH-Topspin aus der Rückhand zieht, dann von vorn...

4. VH-Topspin schnell und langsam:

Spieler A zieht schnelle VH-Topspins diagonal auf Block. Den 2. bis 3. Topspin zieht er so langsam wie möglich (mit viel Effet) parallel. Danach weiter mit diagonalen Topspins.

Für den parallelen Effet-Topspin sollte der Spieler den Ball zunächst sehr spät treffen und mit einer höheren Flugkurve spielen

5. Wettkampf mit Tempowechsel auf eingeschränkter Spielfläche:

Beide Spieler decken die Rückhand-Seite ihrer Tischhälfte mit einem Handtuch o.ä. ab. Auf der Vorhanddiagonalen wird nun ein Wettkampf gespielt, bei dem Spieler A nur blocken bzw. kontern darf, während Spieler B zwischen schnellen und langsamen Topspinschlägen sowie VH-Schmetterschlägen abwechselt.

Diese Übung kann zunächst auch ohne Handtuch erfolgen, um einen Spielfluss zu gewährleisten

Thema: Einführung: Rückhand-Abwehr

Aufwärmen

10-20min.

Spielidee ist gleich dem Kettenfangen.

Statt um die Hüften können sich die Läufer auch an den Händen fassen.

LINIENLAUF OHNE TREFFEN:

Alle bewegen sich nur auf den Spielfeldlinien des Hallenbodens und versuchen, möglichst lange zu laufen, ohne jemanden zu treffen. Kreuzen sich trotzdem zwei, hängen diese sich zusammen (an der Hüfte umfassen) und versuchen jetzt, möglichst schnell möglichst viele Glieder (durch Treffen) zu bekommen.

Hauptteil

50-65min.

1. Spiel unter dem Tisch
2. Bewegungsdemonstration
3. RH-Abwehr: Ellbogen geht zum Knie
4. RH-Schupfschlag mit später Annahme des Balles
5. RH-Abwehr gegen VH-Topspin
6. Dauerabwehr
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Aus = Volleyball- oder Basketballlinien, Hallenwände, etc.

Eigene Zusatzregeln entwickeln lassen!

BODENBALL:

Zwei Mannschaften stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber. Der Ball wird als Prellball (= Werfen mit einmaligem Bodenkontakt im eigenen Feld) ins gegnerische Feld geworfen. Kann der Ball nicht gefangen werden, bevor er wieder den Boden des Spielfeldes berührt, gibt es einen Punkt für die angreifende Mannschaft. Springt der Ball ins Aus, erhält sie einen Strafpunkt.

1. Spiel unter dem Tisch:

Spieler A steht etwa 3 m hinter dem Tisch. Er lässt den Ball einmal auf dem Boden aufspringen und spielt ihn als RH-Schupf so unter dem Tisch hindurch, dass Spieler B ihn fangen kann, bevor er den Boden berührt.

2. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert und beschreibt die Technik der RH-Abwehr.

3. RH-Abwehr: Ellbogen geht zum Knie:

Spieler A spielt einen diagonalen Rollaufschlag in die RH-Seite von Spieler B. Dieser steht 1-2 m hinter dem Tisch und spielt mit RH-Abwehr den Ball zurück. Am Ende des Schlages berührt er mit seinem Ellbogen sein rechtes Knie. Spieler A fängt den Ball auf.

4. RH-Schupfschlag mit später Annahme des Balls:

Beide Spieler schupfen ununterbrochen mit der Rückhand und versuchen, den Ball so spät wie möglich anzunehmen.

5. RH-Abwehr gegen VH-Topspinschlag:

Wie 3., aber Spieler A fängt den Ball erst, nachdem er einmal VH-Topspin diagonal auf die RH-Seite von Spieler B gespielt und dieser noch einmal mit RH-Abwehr retourniert hat.

6. Dauerabwehr:

Wie 5., aber ohne Auffangen. Welches Paar schafft die meisten Ballwechsel?

7. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite. Jeder spielt solange RH-Abwehr gegen VH-Topspin des Trainers, bis er einen Fehler macht. Währenddessen bewältigen die anderen zusätzliche Laufwege bzw. Bewegungsaufgaben.



RH-Abwehr und RH-Schupfschlag weisen dieselbe Schlagstruktur auf. Der Abweherschlag hat lediglich einen größeren Bewegungsumfang mit einem betonteren Körpereinsatz. Der Schlagansatz ist zudem auf Kopfhöhe. Bei der Einführung der Abweherschläge kann also auf Bekanntem aufgebaut werden.

Aufwärmen

10-20min.

Trainer kann mitten im Spiel laufend neue "Flüchtende" bestimmen.

EINMAUERN:

Ein Spieler wird innerhalb der Gruppe (5-8 Spieler) bestimmt, der durch geschicktes Laufen vor den andern flüchtet. Die Verfolger haben die Aufgabe, den flüchtenden Spieler mit ihren Körpern (ohne Arme!) so zu umzingeln, dass sein Bewegungsfreiraum immer mehr eingeengt wird, bis er eingeschlossen ist.

Hauptteil

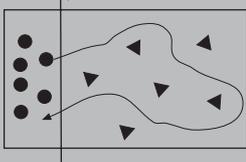
50-65min.

1. Spiel unter dem Tisch
2. Bewegungsdemonstration
3. VH-Abwehr: Schlägerspitze berührt Boden
4. VH-Schupfschlag mit später Annahme des Balles
5. VH-Abwehr gegen VH-Topspin
6. Dauerabwehr
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Grundlinie



PUNKTEJAGD:

Die Jäger (mit Ball) verteilen sich im Feld, die Hasen befinden sich hinter der Grundlinie. Die Hasen versuchen (unabhängig voneinander), möglichst viele Läufe zur Wand und zurück zu machen. Ein getroffener Hase muss seinen Lauf neu beginnen. Für jeden gelungenen Lauf dürfen sich die Hasen 1 Punkt gutschreiben. Wer hat zuerst 50 Punkte?

1. Spiel unter dem Tisch:

Spieler A steht etwa 3 m hinter dem Tisch. Er lässt den Ball einmal auf dem Boden aufspringen und versucht, ihn als VH-Schupfschlag so unter dem Tisch hindurchzuspielen, dass Spieler B ihn fangen kann, bevor er den Boden berührt.

2. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert und beschreibt die Technik der VH-Abwehr.

3. VH-Abwehr:

Schlägerspitze berührt Boden. Spieler A spielt einen Rollaufschlag auf die VH-Seite von Spieler B. Dieser steht 1-2 m hinter dem Tisch und spielt mit VH-Abwehr zurück. Am Ende des Schlages berührt die Schlägerspitze den Boden. Spieler A fängt den Ball auf.

4. VH-Schupfschlag mit später Annahme des Balles:

Beide Spieler schupfen ununterbrochen mit der Vorhand und versuchen, den Ball so spät wie möglich anzunehmen, d.h. sie stehen deutlich hinter dem Tisch.

5. VH-Abwehr gegen VH-Topspin:

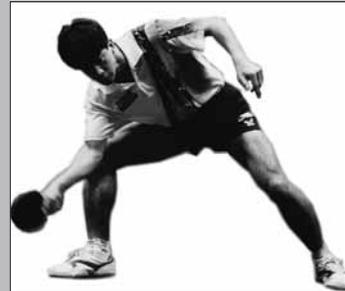
Wie 3., aber Spieler A fängt den Ball erst, nachdem er einmal VH-Topspin gezogen und Spieler B noch einmal mit VH-Abwehr retourniert hat.

6. Dauerabwehr:

Wie 5., aber ohne Auffangen. Welches Paar schafft die meisten Ballwechsel?

7. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite: Der Trainer zieht langsame hohe VH-Topspins. Jeder Spieler wehrt solange ab, bis er einen Fehler macht. Die anderen Spieler bewältigen in der Zeit zusätzliche Laufwege bzw. Bewegungsaufgaben.



VH-Abwehr und VH-Schupfschlag weisen dieselbe Schlagstruktur auf. Der Abweherschlag hat lediglich einen größeren Bewegungsumfang mit einem betonteren Körpereinsatz. Der Schlagansatz ist zudem auf Kopfhöhe. Bei der Einführung der Abweherschläge kann also auf Bekanntem aufgebaut werden.

Der Trainingsplan

21

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand-/Vorhand-Abwehr

Aufwärmen

10-20min.

Kleines Spielfeld!

GEHER-FANGEN:

Normales Fangen, aber Fortbewegung nur wie Geher, d.h. ein Fuß muß immer in Bodenkontakt sein. Abschlagen nur mit dem Oberkörper erlaubt (ohne Arme und Hände).

Hauptteil

50-65min.

1. Imitationsübung
2. Intensivübung: VH-Unterschnittschlag
3. Intensivübung: RH-Unterschnittschlag
4. Intensivübung: VH- und RH-Unterschnittschlag im unregelmäßigen Wechsel
5. 2 (Angriff) gegen 1 (Abwehr)
6. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Kleine Felder!

TUPFBALL:

4er-Gruppen. A, B und C sind Jäger und versuchen, den Hasen D durch schnelles Zuspielen des Balles (ohne Prellen) so einzukreisen, dass sie ihn mit dem Ball "abtupfen" (Ball bleibt in der Hand) können. Der Hase darf das Feld nicht verlassen.

1. Imitationsübung:

Der Trainer macht die Bewegung vor, alle Spieler ahmen ihn nach: VH-Abwehr, RH-Abwehr und Wechsel von VH- und RH-Abwehr.

2. Intensivübung: VH-Abwehr:

Spieler A spielt ununterbrochen VH-Abwehr gegen VH-Topspinschlag von Spieler B.

3. Intensivübung: RH-Abwehr.

Spieler A spielt ununterbrochen RH-Abwehr gegen VH-Topspinschlag von Spieler B.

4. Intensivübung: VH- und RH-Abwehr im unregelmäßigen Wechsel.

Spieler A spielt unregelmäßig Rollaufschläge entweder in die VH- oder in die RH-Seite von Spieler B. Dieser antwortet mit Schnittabwehr (VH- und RH-Abwehr). Spieler A fängt den Ball auf.

5. Zwei (Angriff) gegen Einen (Abwehr):

Zu dritt an einem Tisch: Spieler A spielt nur diagonale Abwehr: Entweder VH-Abwehr oder RH-Abwehr. Spieler B zieht von der VH-Seite VH-Topspin, Spieler C von der RH-Seite VH-Topspin. B und C wechseln sich nach jedem Fehler ab.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite: Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel lang abwechselnd VH- und RH-Abwehr. Der Trainer zieht weiche, sichere Topspins. Bei großer Gruppe stellt der Trainer Zusatzaufgaben für die Wartenden!



Der Trainingsplan

22

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Schlagverbindung: RH-Schupf - VH-Topspin

Aufwärmen

10-20min.

*Je enger der Raum,
umso lebendiger
kann sich das Spiel
entwickeln.
Zusätzliche
Motivation durch
begleitende Musik.*

AMEISENSPIEL:

Die Spieler laufen kreuz und quer durcheinander und begrüßen sich - wie Ameisen - bei jeder Begegnung durch Körperkontakte.

Wer findet die originellste Begrüßungsform?

Hauptteil

50-65min.

1. Wiederholung: RH-Schupf
2. Wiederholung: VH-Topspin
3. Schulung der Bewegungsvorstellung
4. Übung der Schlagverbindung ohne Ball
5. Schlagverbindung: Wechsel nach dem 2. Schlag
6. Schlagverbindung: Wechsel nach dem 1. Schlag
7. Spieltaktische Übung: RH-Schupf und VH-Topspin im unregelmäßigen Wechsel

Abschluss

20-30min.

*Lösung:
Nur mit Pusten
möglich! Dabei ist
gute Teamarbeit
entscheidend, wenn
es klappen soll.*

TT-BALL-STAFFEL:

Jede Staffelgruppe (ca. 6 Spieler) hat die Aufgabe, eine bestimmte Anzahl von Tischtennisbällen (ca. 20 Bälle) zu einem Ziel (bzw. zum Ausgangspunkt zurück - als Wendestaffel) zu bringen, ohne die Bälle weder mit einem Körperteil noch mit einem Hilfsmittel zu berühren.

1. Wiederholung RH-Schupf:

Beide Partner spielen nur den RH-Schupf.

2. Wiederholung: VH-Topspin:

Ein Spieler zieht VH-Topspin diagonal, der andere blockt.

3. Schulung der Bewegungsvorstellung:

Die Spieler erproben ohne Ball, wie sie aus der RH-Schupfstellung in die Ausholposition zum VH-Topspin gelangen.

4. Übung der Schlagverbindung ohne Ball:

Wie 1., aber auf ein Zeichen des Trainers (Pfiff) nehmen alle Spieler so schnell wie möglich die VH-Topspinschlagposition ein, verharren einige Sekunden und beginnen erneut mit permanentem RH-Schupfen ohne Ball.

5. Schlagverbindung mit Wechsel nach dem 2. Schlag:

Spieler A schupft zweimal diagonal und den dritten Ball parallel. Diesen retourniert Spieler B mit einem VH-Topspin. Danach freies Spiel.

6. Schlagverbindung mit Wechsel nach dem 1. Schlag:

Wie 5., aber Spieler A schupft den 2. Ball parallel.

7. Spieltaktische Übung mit RH-Schupf und VH-Topspin im unregelmäßigen Wechsel:

Wie 6., aber Spieler A schupft ein- bis viermal diagonal, ehe er unregelmäßig parallel spielt.

Gegenüber wiederholter Ausführung der gleichen Schlagtechnik stellt die Ausführung von zwei verschiedenen Schlagtechniken folgende Mehranforderungen:

- von einem Bewegungsprogramm auf ein anderes umschalten
- die Schlagdynamik (Tempo) verändern
- den Schlagansatz (hoch, tief) verändern
- den Ort des Schlagbeginns wechseln (Beinarbeit)

Erfahrungsgemäß bereitet besonders der Tempowechsel von schnell zu langsam, sowie der passende Schlagansatz Probleme.

Der Trainingsplan

23

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Schlagverbindung: Rückhand-Konter/Vorhand-Konter

Aufwärmen

10-20min.

Bei vielen Mitspielern recht schwieriges Spiel, das Geduld, Geschicklichkeit und Antizipationsfähigkeit erfordert.

SPINNENNETZ:

Die Spieler bilden einen Kreis mit Springseilen zwischen sich, d.h. jeder hat in der linken und in der rechten Hand das Ende je eines Seils.

Aus diesem Kreis soll nun ein möglichst verzweigtes Spinnennetz werden, indem an vielen Stellen gekreuzt, überstiegen, hindurchgetaucht wird. Ziel: Das Netz wieder entwirren.

Hauptteil

50-65min.

1. Einnahme der Ausgangstellung ohne Schläger
2. wie 1., aber mit Schläger und anschließenden Konterschlagbewegungen
3. VH-RH-Wechsel für einen Spieler
4. VH-RH-Wechsel für beide Spieler
5. Wettkampf-Spiel

Abschluss

20-30min.

*Lösung:
Eine Matte freimachen und sie in gemeinsamer Arbeit ein Stück in Zielrichtung vor die andere, auf der man selbst gerade steht, legen.*

MATTEN-STAFFEL:

Jede Staffelgruppe (ca. 6 Spieler) hat die Aufgabe, zwei Matten zu einem Ziel (bzw. zum Ausgangspunkt zurück als Wendestaffel) zu bringen, ohne dass ein Spieler die Matte verlässt.

1. Einnahme der Ausgangsstellung ohne Schläger:

Die Spieler stehen ohne Schläger in der TT-Grundstellung. Der Schlagarm hängt locker neben dem Körper. Nun wird der Unterarm langsam angehoben, bis die Hand etwas über Höhe des Ellenbogens nach vorn zeigt. Bei dieser Bewegung kommt der Ellenbogen leicht mit nach vorn, so dass der Unterarm frei beweglich vor dem Körper wie in der Art eines Frisbee-Wurfs bewegt werden kann. Die Schultern hängen locker. Anschließend wird der Unterarm drei- bis viermal vor dem Körper gedreht. Am Ende des letzten "Frisbee-Drehs" schwingt der Spieler den noch weiter im Bogen rum und spielt einen VH-Konter in Schattenbewegung.

2. wie 1.,

aber mit Schläger und anschließenden Konterschlagbewegungen: Schattenübungen ohne Ball.

3. VH-RH-Wechsel für einen Spieler:

Beide Spieler kontern auf der RH-Diagonalen. Spieler A benutzt nur die Rückhand, Spieler B spielt zweimal RH-Konter und zweimal VH-Konter. Er achtet darauf, ob er beim VH-RH-Wechsel tatsächlich die vorher gelernte Position einnimmt..

4. VH-RH-Wechsel für beide Spieler:

Spieler A kontert mit der Rückhand zweimal diagonal und einmal parallel. Spieler B spielt zweimal RH-Konter und einmal VH-Konter.

5. Wettkampf-Spiel:

Die klassische Eieruhr-Übung (einer spielt diagonal, der Andere parallel) wird in Pyramidenform gespielt. 3 Stufen sind zu erreichen: 1x, 2x und 3x durchspielen in Folge. Nach jeder erreichten Stufe darf das Paar einen Satz frei spielen.

Die beiden Schattenübungen erfordern 100% Konzentration der Kinder!

Der Trainer muss eine disziplinierte Ausführung der Übungen einfordern, denn ein "Störenfried" in der Gruppe läßt diese Übung ins Leere laufen. Deshalb: Vorher ansagen, dass jetzt 10min "Profitraining" dran kommen, danach dürfen die Kinder 30 Sekunden lang so laut schreien, wie sie können!

Thema: Einführung: Kurz-Kurz-Spiel

Aufwärmen

10-20min.

Schnelle, rhythmische Musik.

Mit möglichst vielen Gruppenmitgliedern Kontakt aufnehmen und sich dabei im Rhythmus der Musik bewegen.

BEGRÜßUNGSFEST:

Alle laufen, hüpfen und "hampeln" durch die Halle. Sie schütteln die Arme, die Beine und den gesamten Körper aus; während dieser Lockerung, versuchen sie, den Rhythmus der Musik in ihren Bewegungen aufzunehmen. Gemeinsam werden dann verschiedene Formen der Kontaktaufnahme und Begrüßung vereinbart und erprobt.

Hauptteil

50-65min.

1. Volleyzuspiel
2. wie 1., aber näher und näher!
3. Netzzonenspiel
4. Kurzes Rückspiel
5. Kurzes Volley-Rückspiel
6. Kurz-Kurz-Spiel
7. Spieltaktische Übung: Kurz-Kurz-Spiel und RH-/VH-Topspinschlag

Abschluss

20-30min.

Balleimer!

Training der Explosivkraft des Schlagarmes.

SCHMETTERSCHLAG-ROBOTER:

Spieler A spielt fortlaufend halbhoch von der Seite zu. Spieler B schmettert diagonal mit vollem Krafteinsatz. Übungsdauer: Für jeden Spieler 100 Bälle,

4 - 6 Serien, 30 - 60 sec Pause.

1. Volleyzuspiel:

Zwei Spieler stehen sich in ca. 2 m Entfernung gegenüber (ohne Tisch). Sie spielen den Ball, in kontrolliertem Tempo und volley, d.h. ohne Bodenkontakt, hin und her.

2. wie 1., aber näher und näher!

Die Spieler gehen während des Spielens immer näher aufeinander zu. Nach einem Fehler fangen beide bei der Ausgangsposition wieder an.

3. Netzzonenspiel:

Spieler A spielt kurze RH-Aufschläge. Spieler B legt ein Handtuch quer über seine Tischhälfte, das er immer dann 5 cm näher an das Netz schiebt, wenn es A dreimal hintereinander gelingt, den Aufschlag in die freigebliebene Netzzone zu platzieren.

4. Kurzes Rückspiel:

Spieler A spielt kurze RH-Aufschläge. Spieler B gibt so kurz wie möglich zurück. A fängt den Ball auf.

Var.: Mit Handtuch abdecken.

5. Kurzes Volley-Rückspiel:

Wie 4., aber B versucht, den Aufschlag volley zu retournieren, d.h. er lässt den Ball nicht auf seiner Hälfte aufspringen.

6. Kurz-Kurz-Spiel:

Ununterbrochenes Kurz-Kurz Spiel bei der Spieler.

7. Spieltaktische Übung: Kurz-Kurz-Spiel und RH-/VH-Topspinschlag.

Wie 6., aber beide versuchen mit RH-/VH-Topspinschlag anzugreifen, sobald der Ball lang genug ist.

Der Trainingsplan

25

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Ballplazierung

Aufwärmen

10-20min.

*Wechsel der Leitung
möglichst fließend und
ohne große Pausen!
Auch großräumige
Bewegungen einbauen!*

BLITZLICHT:

Alle Spieler bewegen sich mit den gleichen Bewegungen wie der "Vortänzer" kreuz und quer in der Halle, bis dieser plötzlich regungslos verharrt. Sofort bleiben auch die anderen Spieler stehen. Das Gruppenmitglied, das sich zuerst wieder aus dem Stillstand löst, übernimmt auch die Rolle des Vormachenden, dem alle folgen.

Hauptteil

50-65min.

1. Plazierung am Doppeltisch mit der Vorhand
2. wie 1., aber mit der Rückhand
3. Bewegungs demonstration und Beobachtungsaufgabe
4. Übung zur Plazierungsveränderung

Abschluss

20-30min.

*Liegestützen müssen
korrekt und ohne
Ruhepausen in der
Bewegung ausgeführt
werden.*

FEHLERÜBUNG:

4 Spieler pro Tisch. A und B spielen zweimal RH-Konter- und zweimal VH-Konter diagonal im Wechsel. Bei Fehler wechseln die beiden die Plätze mit C und D und machen an der Tischseite Liegestützen bis zum Fehler von C und D. Das Paar, das zuerst 11 Liegestützserien ausgeführt hat, hat den Satz verloren. Spiel auf 3 "Fehlersätze".

1. Platzierung am Doppeltisch mit der Vorhand:

An einem Doppeltisch (zwei Tische dicht nebeneinander) spielen drei Kinder mit einem Ball. Spieler A plazierte je 2 Minuten lang abwechselnd auf B und C mit

- a) VH-Schupf
- b) VH-Konter und
- c) VH-Topspin.

B und C schupfen bzw. blocken. Anschließend Positionswechsel.

2. wie 1., aber mit der Rückhand:

- a) RH-Schupf
- b) RH-Konter und
- c) RH-Topspins.

3. Bewegungsdemonstration und Beobachtungsaufgabe:

Der Trainer demonstriert abwechselnd die Techniken des VH-Konter diagonal und parallel. Die Spieler erhalten die Aufgabe zu beobachten, wodurch die unterschiedliche Platzierung entsteht.

4. Übung zur Platzierungsveränderung:

Zwei Spieler pro Tisch. Spieler A spielt wechselnd mit VH-Konter diagonal und parallel. B kontert mit Vorhand und Rückhand in die VH-Seite von A zurück. A versucht, die Platzierungsveränderung auf verschiedene Arten (s. Übung 3) zu erreichen.

*Beobachtungspunkte:
Fußstellung, Stellung der
Hüftachse, Stellung der
Schulterachse, Handgelenk,
Balltreffpunkt.*

Der Trainingsplan

26

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: VH-Konter - Treffpunkt seitlich vor dem Körper

Aufwärmen

10-20min.

*Auch als Legespiel
(Fliesen mit griffige Seite
auf den Boden): Um
vorwärts zu kommen,
muss eine Fliese vor die
andere gelegt werden.*

FLIESENFANGEN:

Jeder Spieler stellt sich mit den Füßen auf zwei Teppichfliesen, so dass die glatten Seiten oben und die flauschigen Seiten auf dem Boden liegen. Der Fänger versucht, durch Vorwärtsrutschen einen anderen zu berühren.

Hauptteil

50-65min.

1. Der ideale Balltreffpunkt
2. Schattenübungen: VH-Konter
3. Zugeworfene Bälle richtig treffen
4. VH-Kontern von der VH- und RH-Seite mit Tischabstand
5. Schlagkombination: VH-Konter und RH-Konter

Abschluss

20-30min.

*Vorsichtig beginnen!
Verletzungsgefahr beim
Stolpern!*

WEICHBODEN-SPIEL:

Spiel auf einer Weichbodenmatte als Aktionsfeld. Entweder spielt nur ein Spieler ("Stärkere") oder es spielen beide auf einer Matte stehend.

Spieldauer für jeden Spieler max. 10 min (1 Satz) auf der Matte.

1. Der ideale Balltreffpunkt:

Die Spieler stehen in der RH-Ecke: Ein Bein links neben der Verlängerung der Seitenlinie und eines neben der der Grundlinie. Der Schläger liegt griffbereit auf dem Tisch. Beide Oberarme und Ellbogen werden seitlich gegen den Rumpf gedrückt, die Handflächen liegen gegeneinander. Unmittelbar vor den Fingerspitzen liegt der ideale Balltreffpunkt für alle VH-Schläge.

Die Spieler verändern nun ihren Abstand zum Tisch so, dass der ideale Balltreffpunkt genau über der Ecke des Tisches liegt.

2. Schattenübungen - VH-Konter:

Die Spieler behalten die in der vorherigen Übung gefundene Position bei, nehmen den Schläger in die Hand und führen einige Schattenübungen zum Vorhand-Konter durch.

Im Anschluss werden die Schläge sehr langsam (Zeitlupe!) ausgeführt, wobei die Aufmerksamkeit auf dem Balltreffpunkt liegt.

3. Zugeworfene Bälle richtig treffen:

Beide Spieler stehen auf ihrer RH-Seite neben dem Tisch dicht beim Netz. B wirft Bälle mit der Hand auf seine eigene Hälfte unmittelbar vor das Netz, die A mit VH-Konter retourniert.

4. VH-Kontern von der VH-Seite mit Tischabstand:

Beide Spieler kontern mit der VH aus der VH-Seite. Sie stehen ca. 1 m vom Tisch entfernt, so dass sie genügend Zeit haben, auf den Balltreffpunkt zu achten.

Im Anschluss kontern beide Spieler mit VH aus der RH-Seite.

5. Schlagkombination - Vh-Konter und RH-Konter:

Spieler A kontert zweimal mit der Vorhand diagonal und einmal parallel. Spieler B retourniert zweimal mit VH-Konter und einmal mit RH-Konter und achtet besonders beim RH-VH-Wechsel auf den richtigen Balltreffpunkt des VH-Konters.



Photo: Roscher

Thema: Vertiefung Vorhand-Flip

Aufwärmen

10-20min.

*Auf Hilfsbereitschaft
hinweisen!*

FANGSPIEL MIT BALL:

Wer einen Ball in den Händen hat, kann nicht gefangen werden.

6 Spieler einen Ball.

Hauptteil

50-65min.

1. Bewegungsdemonstration und Schattenübung
2. VH-Flip als Rückspiel mit Oberkörperverneigung
3. Richtig entscheiden und VH-Flip spielen
4. Rundlaufübung mit Zuspieler
5. wie 6., aber nur ein Ballwechsel mit VH-Flip-Eröffnung

Abschluss

20-30min.

HANDICAP-TURNIER:

4er-Gruppen. Jeder gegen jeden, wobei nach jeder Runde (= je 5 Ballwechsel pro Spieler) die Spielbedingungen neu festgelegt werden.

Beispiel:

- 1.Runde: Normale Bedingungen.
- 2.Runde: Nur mit der Vorhand.
- 3.Runde: Spiel mit der anderen Hand.
- 4.Runde: Auf einem Bein stehend.

1. Bewegungsdemonstration und Schattenübung:

Der Trainer demonstriert die Technik des VH-Flip. Die Spieler führen dieselbe Bewegung als Schattenübung durch.

Betonen, dass die tiefe Grundstellung erhalten bleibt, während der rechte Fuß unter den Tisch geht!

2. Vh-Flip als Rückspiel mit Oberkörpervorlage:

Spieler A spielt einen kurzen Aufschlag in die VH-Seite von B. Dieser retourniert mit VH-Flip. A fängt den Ball. Spieler B berührt nach beendetem Schlag die Tischoberfläche leicht mit der Stirn.

Danach Flip mit anschließendem freiem Spiel auf der VH-Diagonalen.

Überkorrektur! Bewusst machen des Körpergefühls.

3. Richtig entscheiden und VH-Flip spielen:

Spieler A spielt beliebige Aufschläge über den ganzen Tisch und fängt den Rückschlag von B auf. B versucht alle kurzen Aufschläge auf seiner VH-Seite mit VH-Flip zu beantworten.

4. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite. Jeder Spieler flippt jeweils fünf kurze Aufschläge des Trainers, die dieser mit Schnittvariationen einspielt.

Der Trainer fängt den Rückschlag auf. Die anderen Spieler bewältigen solange andere Aufgaben (zusätzliche Laufwege, Bewegungsaufgaben, Übungen an den anderen Tischen,...)

5. wie 4., aber nur ein Ballwechsel mit VH-Flip-Eröffnung: Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel, den er mit VH-Flip eröffnen muß. Der Trainer spielt kurzen Aufschlag.

Aufwärmen

10-20min.

Als Handball-, Fußball-,
Basketball- und
Hockeyspiel spielbar

KÖNIGSSCHNAPPBALL:

Jede Mannschaft bestimmt einen dem Gegner unbekanntem König. Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball zu und versucht, möglichst oft ihren König anzuspielen. Jeder gelungene Pass zum König zählt einen Punkt. Der Trainer und/oder sein Assistent kennen den König und zählen leise mit. Nach einer bestimmten Zeit (z.B. nach 2 min) wird der Spielstand bekannt gegeben.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirekter RH-Topspin neben dem Tisch stehend
2. RH-Topspin im Wechsel hoch/langsam und flach/schnell
3. RH-Topspin neben dem Tisch stehend
4. RH-Topspins mit sich steigender Geschwindigkeit
5. Schlagtaktische Übung: Unterschnittaufschlag - RH-Topspin - freies Spiel

Abschluss

20-30min.

LAUFENDES BAND:

Die Tische sind nebeneinander aufgestellt. Es wird eine bestimmte Zeit (z.B. 2 min) gegeneinander gespielt bis zum Stoppsignal des Trainers. Danach wird zum nächsten Tisch nach rechts gewechselt. Für jedes gewonnene Spiel gibt es einen Punkt. Unentschieden und Niederlage keinen Punkt.

Am Schluß kann eine Rangfolge aufgestellt werden.

1. Indirekter RH-Topspin neben dem Tisch stehend:

Spieler A steht neben der VH-Seitenlinie dicht am Netz. Er lässt den Ball ca. 30 cm hinter dem Netz aufspringen und zieht ihn nur aus dem Handgelenk über das Netz. "Versuche, den Ball bogenförmig, hoch über das Netz zu ziehen!" B fängt den Ball.

2 Ballschachteln.

2. RH-Topspin im Wechsel hoch/langsam und flach/schnell:

Ausgangsposition wie bei 1. A zieht, wie vorher, den ersten Ball hoch und langsam, jeden weiteren Ball aber etwas flacher und schneller. Unterläuft ihm ein Fehler, beginnt er wieder mit einem hohen, langsamen Topspin. B fängt den Ball.

3. RH-Topspin neben dem Tisch stehend:

Beide Spieler nehmen die Ausgangsposition wie von A in den beiden ersten Übungen ein. B lässt den Ball (Ballschachtel!) auf seiner Hälfte aufspringen und schupft mit der RH so, dass A RH-Topspin ziehen kann.

Methodischer Vorteil des RH-Spiels aus der VH-Seite: Die Schlagschulter zeigt automatisch zum Ball und die Bälle sind, aufgrund der geringen Entfernung zum Netz, einfacher zu treffen.

4. RH-Topspinschläge mit sich steigender Geschwindigkeit:

Wie 3., aber A zieht jeden Ball etwas schneller als den vorherigen. Nach jedem Fehler beginnt er wieder langsam.

5. Schlagtaktische Übung: Unterschnittaufschlag - RH-Topspin - freies Spiel.

B spielt einen langen, diagonalen Unterschnittaufschlag in die RH-Seite von A. Dieser zieht RH-Topspin. Danach freies Spiel.

Schlagverbindung: VH-Topspin - VH-Schuss

Aufwärmen

10-20min.

*Kein Laufen oder
Prellen mit dem Ball!
Auch mit Medizinball
spielbar.
Nach "Torerfolg" wird
sofort weitergespielt.*

REIFENEIERLEGEN:

1 bis 3 Reifen mehr als es Verteidiger gibt, liegen verteilt im Feld. Die ballbesitzende Mannschaft (Angreifer) versucht, sich den Ball so zuzuspielen, dass es ihr gelingt, ihn in einem freien Reifen abzulegen. Die Verteidiger verhindern dies, indem sie den Reifen jeweils mit einem Fuß besetzen. Können die Verteidiger den Ball erobern, werden sie zu Angreifern.

Hauptteil

50-65min.

1. Hochgeworfene Bälle schießen
2. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (neben dem Tisch stehend)
3. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (hinter dem Tisch stehend)
4. Gleich hohe Bälle im Wechsel mit VH-Topspin- und VH-Schuss spielen
5. Zuerst VH-Topspin ziehen, dann VH-Schuss
6. Spieltaktische Übung: Ununterbrochen VH-Topspin - Endschlag: VH-Schuss

Abschluss

20-30min.

EINZEL GEGEN DOPPEL:

Es spielen jeweils drei Spieler an einem Tisch, und zwar in wechselnder Spielpaarung immer einen Satz. Jeder Spieler muss also zwei Doppel und ein Einzel bestreiten. Welcher Spieler hat am Schluss die meisten Pluspunkte?

1. Hochgeworfene Bälle schießen:

Spieler A steht neben seiner RH-Seitenlinie etwa 1 m vom Netz entfernt. Er wirft den Ball 1-2 m hoch, lässt ihn auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und schmettert ihn. B fängt den Ball.

Ballschachtel verwenden!

2. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (neben dem Tisch stehend):

Ausgangsposition wie bei 1. A wirft den Ball abwechselnd 1-2 m hoch und lässt den 2. Ball aus ca. 30 cm Höhe fallen. Er spielt entsprechend VH-Schuss und VH-Topspin. "Achte darauf, wo Du ausholst!" B fängt den Ball.

Die Spieler sollen lernen, den richtigen Balltreffpunkt sowohl für Schuss als auch für den Topspin zu finden. Auf einen unterschiedlich hohen Schlagansatz muss geachtet werden!

3. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (hinter dem Tisch stehend):

Spieler A steht, mit 2 Bällen in der Hand, seitlich hinter dem Tisch (in Verlängerung der RH-Diagonalen). Er lässt den ersten Ball so auf den Boden fallen, dass dieser ca. einen Meter hochspringt und zieht ihn im hohen Bogen auf den Tisch. Den zweiten Ball lässt er aus ca. 30 cm Höhe auf den Tisch fallen und schießt ihn.

4. Gleichhohe Bälle im Wechsel mit VH-Topspin und VH-Schuss spielen:

Ausgangsposition wie bei 3., aber Spieler A lässt jetzt beide Bälle aus gleicher Höhe auf den Tisch fallen (30-40 cm) und zieht den ersten im hohen Bogen, den zweiten schießt er.

5. Zuerst VH-Topspin ziehen, dann VH-Schuss:

Spieler B schlägt lang mit Unterschnitt in die VH-Seite von A auf und blockt dessen diagonalen VH-Topspin passiv und halbhoch, so dass A schmettern kann.

6. Spieltaktische Übung: Ununterbrochen VH-Topspin - Endschlag: VH-Schuss:

Spieler A zieht ununterbrochen VH-Topspin diagonal. Er sucht sich einen geeigneten Ball zum Schießen aus. B blockt mit der Vorhand diagonal.

RH-Konter: Handgelenkeinsatz von hinten nach vorne

Aufwärmen

10-20min.

LINIENBALL:

Jede Mannschaft versucht, sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzuspielen und den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen (= 1 Tor). Mit dem Ball darf weder gelaufen noch geprellt werden.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirektes RH-Kontern (neben dem Tisch dicht am Netz stehend) mit Handgelenkeinsatz
2. wie 1., aber mit Armbeteiligung
3. wie 1., aber abwechselnd mit Handgelenkeinsatz und mit Handgelenk- und Armeinsatz
4. wie 3., aber in der normalen RH-Position stehend
5. RH-Konter gegen RH-Konter
6. RH-RH-Kontern mit betontem Handgelenkeinsatz

Abschluss

20-30min.

DOPPELTRAININGSSYSTEM:

Jeweils drei Spieler an einem Tisch; es wird ein Satz gespielt. Gewinnt der Einzelspieler, so bleibt er Einzelspieler und erhält einen Punkt. Gewinnt das Doppel, so wird gewechselt: Der Einzelspieler wird zum Doppelspieler und der erste Doppelspieler spielt jetzt Einzel.

Auch als "Laufendes Band" für den Einzelspieler spielbar. Nach jedem Satz wechselt er bei seinem Sieg nach rechts. Bei einer Niederlage wechselt er mit dem rechten Doppelspieler die Einzelposition am nächsten Tisch.

1. Indirektes RH-Kontern (neben dem Tisch dicht am Netz stehend) mit Handgelenkeinsatz:

Spieler A steht neben seiner VH-Seitenlinie dicht am Netz. Er lässt den Ball aus ca. 30 cm Höhe fallen, zweimal aufspringen und spielt ihn dann mit einer energischen Handgelenksbewegung. Das Handgelenk wird zum Ausholen nach hinten genommen, so dass die Schlägerspitze etwa in Richtung linker Oberarm zeigt.

2. wie 1., aber mit Armbeteiligung:

Nach und nach wird nun auch aus dem Arm gespielt. Die linke Hand hält den rechten Arm nicht mehr, um ein freies Bewegen zu gewährleisten.

"Schlage den Ball so fest wie möglich!"

3. wie 1., aber abwechselnd mit Handgelenkeinsatz und mit Handgelenk- und Armeinsatz:

Ausgangsposition wie bei 1. Abwechselnd einen Ball "weich" nur mit Handgelenkeinsatz und einen "hart" mit Handgelenk- und Armeinsatz spielen.

4. wie 3., aber in der normalen RH-Position stehend.

5. RH-Konter gegen RH-Konter.

6. RH-RH-Kontern mit betontem Handgelenkeinsatz:

Beide Spieler kontern langsam mit der Rückhand. Jeder 3. Ball wird mit betontem Handgelenkeinsatz beschleunigt.

Die linke Hand hält den rechten Oberarm, damit sich dieser nicht bewegt. Der Spieler bekommt eine Rückmeldung darüber, ob er tatsächlich nur das Handgelenk bewegt!

Der Trainingsplan

31

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Rotationsvarianten

Aufwärmen

10-20min.

KEGELBALL:

Jeder gegen jeden mit einem oder mehreren Bällen. Jeder verteidigt gleichzeitig seinen Kegel und versucht, andere Kegel abzuschießen.

Hauptteil

50-65min.

1. Der zurückrollende Ball
2. Rechtskurvenspiel
3. Linkskurvenspiel
4. Hohes Spiel
5. Langes Spiel
6. Rotationsvarianten

Abschluss

20-30min.

LAUFENDES BAND ALS DOPPEL:

Spielform "Laufenden Band" (TE 28), allerdings wechselt nach dem Stoppsignal nur ein Spieler nach rechts, der andere bleibt stehen und spielt mit dem neuen Partner weiter.

*Jeder spielt mit 3 verschiedenen Partnern
Doppel.*

1. Der zurückrollende Ball:

Jeder Spieler hat einen Ball. Er kniet sich mit dem rechten Bein (als Rechtshänder) auf den Boden. Mit VH-Schuppschlag wird der Ball cirka 2 - 3 m weit flach über dem Boden so nach vorne gespielt, daß er wieder in Richtung Spieler zurückrollt.

2. Rechtskurvenspiel:

Auf dem Boden wird mit Sprungseilen, Bändern o.ä. eine ca. 1 m breite und 4 m lange Rechtskurve markiert. "Wer schafft es, den Ball so anzuschlagen, dass er ohne die Seile zu berühren hindurchrollt (= Bewegung eines Seit-schnitt-Aufschlages).

3. Linkskurvenspiel:

Wie 2., aber mit einer Linkskurve.

4. Hohes Spiel:

Ein ca. 50 cm hohes Netz wird an jedem Tisch errichtet (z.B. wird auf links und rechts vom Netz stehende Kleinkästen eine TT-Umrandung gestellt). Beide Spieler spielen mit VH-Topspin über das "hohe Netz".

5. Langes Spiel:

Zwei Tische werden hintereinander gestellt bzw. zwei Tischhälften werden ca. 2 m weit auseinander gezogen. Beide Spieler versuchen, mit hohen Topspins den Ball möglichst lange im Spiel zu halten.

6. Rotationsvarianten:

Gespielt werden VH-Topspins diagonal auf Block mit einem mehrfarbigen Ball. Die Spieler versuchen, dem Ball unterschiedliche Rotationen zu verleihen. Ob dies tatsächlich gelingt, lässt sich am mehrfarbigen Ball gut beobachten.

Im Gegensatz zu Tempo und Platzierung, ist die Rotation des Balles für den unerfahrenen Spieler nicht wahrnehmbar. Deshalb ist es wichtig, Situationen zu schaffen, in denen der Spieler eine objektive Rückmeldung über die Qualität seines Schlages erhält..

Eine Hälfte des TT-Ball mit Edding anmalen (gut trocknen lassen)!

Alle Spieler sollten verschieden Schlagvarianten ausprobieren, d.h mit VH von unten und oben oder mit RH angeschnitten.

VH-Topspin: Unterarm-Einsatz

Aufwärmen

10-20min.

*Zuerst auch indirekt mit
einmaligem Aufspringen
auf dem Boden.*

FREIHAND-TISCHTENNIS:

In Zweiergruppen spielen die Partner einen TT-Ball nur mit der flachen Hand (ohne Schläger!) hin und her. Welche Gruppe schafft die meisten Positionsänderungen?

Nach jeder Ballberührung muss der jeweilige Spieler eine andere Position (z.B. knien, sitzen, in Bauchlage,...) einnehmen.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirekter VH-Topspin mit zunehmender Entfernung des Balles
2. wie 1., aber auf eingespielte Bälle
3. VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens
4. Im Wechsel einmal VH-Topspin und zweimal VH-Konter
5. Spieltaktische Übung: Langsame VH-Topspins - schneller VH-Topspin - freies Spiel

Abschluss

20-30min.

RUNDLAUF MIT 2 TT-SCHLÄGER:

Nach jedem Schlag muss der TT-Schläger schnell auf den Tisch gelegt oder an den nächsten Spieler übergeben werden.

1. Indirekter VH-Topspin mit zunehmender Entfernung des Balles:

Spieler A steht neben seiner RH-Seite ca. 1 m vom Netz entfernt. Er lässt den Ball auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und zieht VH-Topspin. Jeden weiteren Ball lässt er näher an der Mittellinie aufspringen.

"Wie weit über dem Tisch kannst Du den Ball noch ziehen?"
Spieler B fängt den Ball.

2. wie 1., aber auf eingespielte Bälle:

B spielt die Bälle zu. Hierbei steht er ebenfalls neben seiner RH-Seite dicht am Netz.

3. VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens:

Um erfahrbar zu machen, dass durch das Anwinkeln des Armes im Ellbogengelenk viel Schwung erzeugt werden kann, wird zuerst folgende Übung demonstriert, danach von allen selbst erprobt:

Beide Spieler stehen ca. 1,5 m hinter dem Tisch und ziehen VH-Topspin gegen VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens, der restliche Körper erstarrt zur Bewegungslosigkeit.

4. Im Wechsel einmal VH-Topspin und zweimal VH-Konter:

Spieler A spielt abwechselnd einen VH-Topspin und zwei VH-Konter diagonal. B blockt bzw. kontert diagonal.

5. Spieltaktische Übung: Langsame VH-Topspins - schneller VH-Topspin - freies Spiel:

Spieler A zieht langsame VH-Topspins diagonal. Den 2. bis 4. Ball spielt er mit explosivem Anwinkeln des Ellbogens schneller, worauf das weitere Spiel frei ist. B blockt bis zum freien Spiel diagonal mit der Vorhand.

Die Bewegung sieht roboterhaft und eckig aus, hat aber den Vorteil, den Ablauf der Unterarmbeschleunigung bewusst zu machen. Der Ball sollte bei geringem Tempo eine hohe Flugkurve beschreiben.

Der Trainingsplan

33

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

VH-/RH-Block: Treffpunkt sofort nach Absprung des Balles

Aufwärmen

10-20min.

KREIS-LASSO:

Dreiergruppen. A steht zwischen B und C und schwingt das gestreckte Seil im Kreis herum. B und C müssen jeweils im richtigen Augenblick darüber springen.

Welche Gruppe schafft es am längsten ohne Fehler?

Hauptteil

50-65min.

1. Freies Ping-Pong-Spiel
2. Volley-Rückspiel
3. Volley-Rückspiel mit Vorhand und Rückhand im Wechsel auf eingespielte Bälle
4. Vorhand- und Rückhandblock so früh wie möglich
5. Vorhand- und Rückhandblock auf VH-Topspins

Abschluss

20-30min.

SCHNELLE ENTSCHEIDUNG:

Es wird festgelegt, dass mindestens nach dem 3. Ballwechsel ein Punkt erzielt werden muss. Falls das nicht gelingt, erhält der Aufschläger einen Minuspunkt und der Spielpartner wird Aufschläger.

1. Freies Ping-Pong-Spiel:

Beide Partner spielen den Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte, ehe er übers Netz springt.

2. Volley-Rückspiel:

Spieler A spielt halblange und halbhohe Aufschläge, die Spieler B volley, d.h. vor dem Aufspringen auf der eigenen Hälfte zurückspielt.

3. Volley-Rückspiel mit Vorhand und Rückhand im Wechsel auf eingespielte Bälle:

Spieler A steht in seiner RH-Seite, lässt den Ball auf seiner Tischhälfte aufspringen und spielt Vh-Topspin. B retourniert volley im Wechsel mit seiner Rückhand und Vorhand. A fängt den Ball.

*Akustische Kontrolle:
Das Auftreffen des Balles auf
Tisch und Schläger sollte fast
gleichzeitig zu hören sein.*

4. Vorhand- und Rückhandblock - so früh wie möglich:

A spielt wie in 3. B blockt mit der Rückhand und Vorhand, wobei er die Bälle so früh wie möglich annimmt.

5. Vorhand- und Rückhandblock auf VH-Topspinschläge:

Wie 4., aber Spieler A spielt ohne Auffangen weiter VH-Topspinschläge.

6. Rotationsvarianten:

Gespielt werden VH-Topspins diagonal auf Block mit einem mehrfarbigen Ball. Die Spieler versuchen, dem Ball unterschiedliche Rotationen zu verleihen. Ob dies tatsächlich gelingt, lässt sich am mehrfarbigen Ball gut beobachten.

Beobachten und Entscheiden

Aufwärmen

10-20min.

*Zuerst auch indirekt mit
einmaligem Aufspringen
auf dem Boden.*

FARBENSPIEL:

Alle traben frei in der Halle herum. Auf Zuruf des Trainers muss möglichst rasch eine bestimmte Farbe berührt werden. Wenn alle diese Aufgabe erfüllt haben, weiter traben.

Hauptteil

40-60min.

- 1. Genau plazieren!**
- 2. Ausplazieren!**
- 3. Beobachten und früh erkennen!**

Abschluss

30-40min.

VIERPARTEIEN-SPIEL:

Vier Tischhälften werden so zusammengestellt, dass sich 4 Spielfelder ergeben. Jeder Spieler spielt gleichzeitig gegen die drei anderen. Der Aufschlag muss über die Mitte ausgeführt werden und wechselt regelmäßig. Jeder zählt seine Fehler selbst.

1. Genau platzieren!

Beide Spieler kontern langsam (!) mit der Vorhand. Spieler A bewegt sich unmittelbar nach seinem Schlag und hält die VH-Seite seines Schlägers deutlich sichtbar über den Tisch. Spieler B versucht, den Ball auf den Schläger von A zu platzieren.

2. Ausplatzieren!

Beide Spieler spielen RH-Schupf diagonal. Spieler A umläuft irgendwann seine Rückhand und zieht VH-Topspin. Erkennt Spieler B rechtzeitig, dass A umlaufen will, platziert er seinen nächsten Ball in die VH-Seite von A. Nach jedem gelungenen Ausplatzieren wechselt die Aufgabe.

3. Beobachten und früh erkennen!

An jedem Tisch sind drei Spieler. A zieht VH-Topspin abwechselnd diagonal und parallel, B blockt immer in die VH-Seite von A. C beobachtet genau die Bewegungen von A, um festzustellen, welche Unterschiede zwischen den Ausführungen von diagonalem und parallelem Topspinschlag bestehen.

Nach einiger Zeit löst C den Spieler B ab. Spieler A spielt wieder regelmäßig diagonalen und parallelen VH-Topspin. "Versuche, die von außen getätigten Beobachtungen auch während des Blockens fortzusetzen.

Danach beginnt A unregelmäßig diagonal und parallel zu ziehen. "Versuche, so früh wie möglich zu erkennen, wohin der Ball gespielt werden wird.

Jeder Spieler übt in jeder Position!

Der Trainingsplan

35

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Schlagverbindung: RH-Konter / VH-Konter

Aufwärmen

10-20min.

ORCHESTERPROBE:

Ein Mitspieler steht mitten in der Halle mit einem Schlaginstrument. Er schlägt einen beliebigen Takt, die anderen bewegen sich dazu. Wer mit dem Dirigenten nicht mehr einverstanden ist, kann diesen ablösen.

Hauptteil

50-65min.

1. Imitationsübung ohne Ball
2. Zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel
3. VH- und RH-Konter im Wechsel für einen Spieler
4. RH- und VH-Konter im Wechsel für beide Spieler zugleich

Abschluss

20-30min.

SPIEL MIT DER SCHWÄCHEREN HAND:

Das Spielen mit der schwächeren Hand schult dank der Transferwirkung ebenso die Koordinationsfähigkeit der Spielhandseite.

Welches Paar schafft den längsten Ballwechsel?

*Auch als Turnier
spielbar.*

1. Imitationsübung ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Bewegungen des Rückhand- und Vorhand-Konters im Wechsel. Danach machen alle Spieler seine Bewegungen nach.

Demonstrieren:

- Die tiefe Grundstellung während des Wechsels bleibt erhalten.
- Einen kleinen Schritt ausführen, um von einer Ecke in die andere zu gelangen.

2. Zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel:

Spieler A spielt zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel jeweils in die RH-Seite von B. B spielt mit RH-Konter zweimal parallel, zweimal diagonal.

3. VH- und RH-Konter im Wechsel für einen Spieler:

Wie 2., aber einmal VH-Konter und einmal RH-Konter im Wechsel. B entsprechend einmal parallel und einmal diagonal.

4. RH- und VH-Konter im Wechsel für beide Spieler zugleich:

Beide Spieler kontern abwechselnd mit der RH- und VH-Seite. A spielt alle Bälle diagonal. B alle parallel.

VH-Topspin: Schlägerwinkel bleibt immer konstant

Aufwärmen

10-20min.

GRUPPENSPIEL:

Alle traben frei in der Halle herum. Auf Zuruf des Trainers muss möglichst rasch eine Gruppe mit der vorgegebenen Anzahl Mitspieler gebildet werden. Wenn die Gruppen vollständig sind, weitertraben.

Hauptteil

40-60min.

1. VH-Topspin aus dem Kniestand gegen die Wand
2. **VH-Topspin gegen VH-Topspin über eine große Distanz**
3. **VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite mit konstantem Schlägerwinkel**
4. **wie 3., aber VH-Topspin parallel und diagonal**

Abschluss

30-40min.

DOPPEL MIT EINEM SCHLÄGER:

Jedes Doppelpaar erhält nur einen TT-Schläger. Wie nach der Doppelregel darf nur im Wechsel gespielt werden, so dass der Schläger möglichst rasch zum Partner gereicht werden muss.

Anschließend wird noch ein "echtes" Doppel auf drei Gewinnsätze gespielt.

1. VH-Topspin aus dem Kniestand gegen die Wand:

In der Ausgangsposition befinden sich rechtes Knie und linke Fußsohle des Übenden auf dem Boden. Die Übenden nehmen ca. 2m Abstand von der Wand und versuchen nun, dem Ball soviel Rotation zu verleihen, dass der Ball zur Wand zurückrollt. Wer das geschafft hat, darf einen Meter weiter nach hinten gehen und es erneut versuchen...

Wer kommt am weitesten weg von der Wand?

2. VH-Topspin gegen VH-Topspin über eine große Distanz:

A und B spielen aus großer Distanz

VH-Topspin gegen VH-Topspin. Hierzu ist es ideal, zwei Tische hintereinander zu stellen. Ist dies nicht möglich, können zwei Tischhälften auseinandergezogen werden (Grabentisch) oder die Spieler stehen jeweils hinter einer Umrandung, die sich je 2 m hinter dem Tisch befindet.

Die Bälle sehr hoch spielen!

VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite mit konstantem Schlägerwinkel:

A spielt VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite. B retourniert mit RH-Block. A achtet auf den konstanten Winkel im Schlägerblatt.

Darauf achten, dass die Spieler den Schläger trotzdem locker halten, um den passenden Handgelenkeinsatz bringen zu können.

4. wie 3., aber VH-Topspin parallel und diagonal:

A zieht abwechselnd diagonal und parallel. B blockt mit VH und RH in die RH-Seite von A.

Der Trainingsplan

37

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Konter: Schlagen des Balles am höchsten Punkt oder früher

Aufwärmen

10-20min.

*entsprechende Musik
dabei laufen lassen!*

AEROBIC:

Hüpfen und Laufen am Ort. Auch Figuren und Buchstaben hüpfen, Hiphop oder Kosakentanz, . . .

Hauptteil

50-65min.

1. Indirektes RH-Kontern von der Seite
2. RH-Konter mit "Dropkick"
3. Sich steigendes RH-Kontern diagonal
4. wie 3., aber RH-Kontern gegen VH-Kontern
5. Parallele "Presse"

Abschluss

20-30min.

HINDERNIS-RUNDLAUF:

Die Spieler müssen Hindernisse (Bänke, Kästen, Sprossenwände,...) überwinden, bevor sie zurückspielen dürfen.

1. Indirektes RH-Kontern von der Seite:

Spieler A steht in der VH-Seite neben dem Tisch, dicht am Netz. Er lässt den Ball einmal auf seiner Tischhälfte aufspringen und schlägt ihn mit der Rückhand auf die andere Seite. B fängt den Ball.

Jeder Spieler einen Balleimer!

2. RH-Konter mit "Dropkick"

RH-Konter aus normaler RH-Position. Beide Spieler achten darauf, den Ball gleich nach dem Aufprall zu treffen!

3. Sich steigerndes RH-Kontern diagonal:

Ununterbrochenes RH-Kontern diagonal, wobei jeder Ballwechsel sehr langsam begonnen wird und jeder weitere Ball etwas härter als der vorherige gespielt wird.

4. wie 3., aber RH-Kontern gegen VH-Kontern:

Beide Spieler spielen parallel, d.h. A kontert mit Rückhand und B mit Vorhand.

5. Parallele "Presse"

RH-Konter gegen RH-Konter. Nach zwei Konterbällen kontert A den Ball parallel raus in VH. B spielt VH-Topspin, dann frei. Nach zwei gelungenen parallelen "Pressen" wechselt die Übung.



Bei der "Presse" wird der parallele Konter in Form einer Box-Bewegung gespielt, d.h. der Ellbogen wird rauskatapultiert und der Arm fast gestreckt. das Handgelenk bleibt angewinkelt.

Einführung: Ballonabwehr

Aufwärmen

10-20min.

*Paar-
zusammensetzung
öfters wechseln.*

SPIEGELBILDLICH LAUFEN:

Zweiergruppen. Ein Partner bestimmt die Bewegungs- und Laufrichtung, der andere imitiert spiegelbildlich.

Hauptteil

40-60min.

1. Erprobung
2. Spiel über das hohe "Netz"
3. Bewegungsdemonstration
4. VH- und RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz"
5. Unregelmäßiger Wechsel von VH- und RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz"
6. VH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß
7. RH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß

Abschluss

30-40min.

DREIECKSPIEL:

3 Tischhälften mit Netz stehen im Dreieck zueinander. Hinter jeder Hälfte befindet sich ein Spieler. Gespielt wird mit einem Ball, einer (A) gegen zwei (B und C). Der Aufschlag wechselt regelmäßig.

Variation: Jeder gegen jeden.

1. Erprobung:

Zwei Tische werden hintereinander gestellt oder die Tischhälften eines Tisches ca. 2,5 m auseinander gezogen.

Ohne einen Hinweis auf die zu spielende Technik werden die Spieler aufgefordert zu spielen. Nach jedem Ballwechsel werden die Spielenden von einem wartenden Paar abgelöst

2. Spiel über das hohe "Netz":

Freies Spiel über das ca. 50 cm hohe "Netz" ' eine "Zauberschnur" wird quer über alle Tische gespannt. Evtl. können Zeitungen über die Schnur gehängt werden (eine andere Möglichkeit, ein hohes Netz zu erhalten, besteht darin, links und rechts neben dem Netz einen kleinen Kasten auf den Boden zu stellen, worauf eine TT-Umrandung steht).

3. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik der VH- und RH-Ballonabwehr.

4. VH-Ballonabwehr über das hohe "Netz":

Beide Spieler spielen zunächst VH-Ballonabwehr über das hohe "Netz", danach dasselbe mit der RH-Seite (s. 2.).

5. Unregelmäßiger Wechsel von VH- und RH-Ballonabwehr:

Beide spielen im unregelmäßigen Wechsel VH-/RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz"

6. VH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß:

Spieler A spielt VH-Schuß (mäßiges Tempo!), Spieler B spielt VH-Ballonabwehr.

7. RH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß:

Spieler A spielt VH-Schuß diagonal von seiner RH-Seite. Spieler B antwortet mit RH-Ballonabwehr.

Darauf achten, dass die Spieler die Ballonabwehr schon mit etwas Spin zu spielen versuchen.

Die Bälle mit Spin und möglichst sehr hoch spielen lassen!

Der Trainingsplan

39

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Schlagverbindung: VH-Topspin gegen Schupf /VH-Topspin gegen Block

Aufwärmen

10-20min.

2/3 GEGEN 1/3:

Die Spieler der 2/3-Gruppe können ein Tor erzielen, wenn zwei sich einen Ball (z.B. Plastikball) unter irgendeinem Tisch hindurch zurollen können, ohne dass der Ballempfänger von einem Spieler der 1/3-Gruppe berührt wird.

Mit dem Ball dürfen höchstens 3 Schritte gelaufen werden.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirekter VH-Topspin hoch und flach im Wechsel von der Seite
2. wie 1., aber hinter der Grundlinie stehend
3. VH-Topspin auf Schupf- und Rollaufschlag, dann gegen Block
4. Regelmäßiger Wechsel von VH-Topspin auf Schupf und Block
5. Spieltaktische Übung: VH-Topspin auf Schupf und Block - freies Spiel

Abschluss

20-30min.

Beispiel:
Gesamtspielerzahl =
21 Spieler,
2/3-Gruppe:
14 Spieler,
1/3-Gruppe:
7 Spieler.

EIN SPIELER-ZWEI SCHLÄGER:

Beide Spieler haben in jeder Hand einen Schläger, mit dem aber nur mit der Vorhand gespielt werden darf.

Als Kaisertisch oder Turnierform.

1. Indirekter VH-Topspin hoch und flach im Wechsel von der Seite:

Spieler A steht mit zwei Bällen in der Hand neben seiner RH-Seitenlinie, ca. 1 m vom Netz entfernt. Er lässt den ersten Ball so auf den Boden springen, dass dieser ca. 1 m hochspringt und zieht ihn im hohen Bogen auf den Tisch.

Den zweiten Ball lässt er dicht hinter dem Netz und kurz vor der Mittellinie flach auf den Tisch springen und zieht ihn mit einer schnellen Bewegung nach vorne. B fängt die Bälle.

Jeder Spieler einen Balleimer!

Darauf achten, dass der 2. Ball nahe genug an der Mittellinie aufspringt, um den Spieler zu zwingen, über dem Tisch auszuholen.

2. wie 1., aber hinter der Grundlinie stehend:

Spieler A steht hinter der Grundlinie des Tisches.

3. VH-Topspin auf Schupf- und Rollaufschlag, dann gegen Block:

Spieler B hält zwei Bälle in der Hand. Den ersten Ball spielt er als langen Unterschnittaufschlag in die VH-Seite von A. Sobald dieser einen hohen Topspin gezogen hat, spielt B den 2. Ball als Rollaufschlag in die VH-Seite von A. Dieser Ballwechsel wird mit VH-Topspin (A) gegen VH-Block (B) zu Ende gespielt.

4. Regelmäßiger Wechsel von VH-Topspin auf Schupf und Block:

Wie 3., aber mit einem Ball, d.h. B spielt im Wechsel Unterschnittschläge und Block.

5. Spieltaktische Übung: VH-Topspin auf Schupf und Block - freies Spiel:

Wie 4., aber nach dem VH-Topspin auf Block ist das Spiel freigegeben.

Der Trainingsplan

40

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Topspin: Bogenförmige Flugbahn des Balles

Aufwärmen

10-20min.

*Blick immer zum
Trainer!*

NACH ZEICHEN LAUFEN:

Der Trainer steht vor seiner Gruppe. Auf seine Zeichen hin (links, rechts, vor, zurück) bewegt sich die ganze Gruppe wie im Tischtennis (Gewicht immer auf den Fußballen, Oberkörper nach vorne geneigt) mindestens 5 Minuten lang.

Hauptteil

40-60min.

1. RH-Topspins mit zunehmender Höhe
2. Fensterspiel - hohe Flugbahn
3. Fensterspiel - hohe und flache Flugbahn
4. RH-Topspin gegen RH-Block
5. RH-Topspin mit Umlaufen

Abschluss

30-40min.

*Schulung des
peripheren Sehens
und der Orientierungsfähigkeit.*

REIFEN-RUNDLAUF:

Vor jeder Tischseite liegt ein Gymnastikreifen. Fehlerpunkte gibt es, wenn der Reifen berührt oder in den Reifen getreten wird.

Gruppenwettkampf: 3er Gruppen gegeneinander auf Zeit (ca. 5 min). 2 Gruppen spielen, eine Gruppe zählt die Fehlerpunkte.

1. RH-Topspins mit zunehmender Höhe:

Spieler A spielt lange Aufschläge mit mäßigem Unterschnitt in die RH-Seite von B und fängt dessen Rückschlag. Spieler B zieht den ersten RH-Topspin flach über das Netz und jeden weiteren ein bisschen höher. Nach jedem Fehler beginnt er wieder mit einem flachen Topspin.

2. Fensterspiel - hohe Flugbahn:

Ca. 30 cm über Netzhöhe befindet sich eine Markierung (Schnur oder ein auf 2 kleine Kästen gestelltes Metallgerippe einer Umrandung). Spieler A spielt seine Aufschläge wie in 1. unter die Umrandung hindurch ("durch das Fenster"). Spieler B zieht RH-Topspin über die Umrandung ("über das Fenster"). A fängt den Ball.

3. Fensterspiel - hohe und flache Flugbahn:

Wie 2., aber B spielt abwechselnd RH-Topspinschläge über die Umrandung und unter der Stange hindurch.

4. RH-Topspin gegen RH-Block:

Wie viele Topspinschläge ohne Fehler schaffst Du ?

5. RH-Topspin mit Umlaufen:

Spieler A spielt einen diagonalen RH-Topspin auf einen langen Unterschnitt-Aufschlag. Spieler B blockt den Ball in RH zurück, A umläuft die RH und zieht einen VH-Topspin auf Punkt frei über den ganzen Tisch.

Die Spieler achten darauf, immer gut zum Ball zu stehen, d.h. hinter dem ankommenden Ball und nicht zu dicht oder zu weit weg vom Ball (Stichwort: "Goldenes Dreieck")!

Der Trainingsplan

41

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Schupf: Schlagschulter und Ellbogen zeigen zum Ball

Aufwärmen

10-20min.

Beispiel:

- 1 = Sidesteps,
- 2 = Rückwärts,
- 3 = Sprint,
- 4 = auf einem Bein,
- 5 = auf allen Vieren,
- 6 = 20 sec. ausruhen!

WÜRFELSPIEL-LAUF:

Man muss jeweils eine große Hallenrunde mit einer bestimmten Fortbewegungsart bewältigen. Jede Fortbewegungsart ist mit einer Zahl gekennzeichnet. Die gewürfelte Zahl schreibt die Fortbewegungsart vor. Nach jeder Runde wird neu gewürfelt. Wer eine 6 würfelt, darf 20 sec aussetzen.

Hauptteil

50-65min.

1. Weiter RH-Schupf
2. Dynamischer Schupf auf den Tisch
3. Dynamisches Rückspiel mit RH-Schupf
4. Spieltaktische Übung: Kurzer RH-Schupfaufschlag, kurzes Rückspiel - aggressiver RH-Schupf - freies Spiel
5. wie 4., aber als Wettkampf

Abschluss

20-30min.

*Als Turnier in
der Kleingruppe.*

KURZSÄTZE:

Jeder Satz beginnt beim Spielstand von 8:8. Normale Aufschlagregelung. Spiel auf 3 Gewinnsätze. Mit Revanche!

41

RH-Schupf: Schlagschulter und Ellbogen zeigen zum Ball

1. Weiter RH-Schupf:

Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball und schlägt diesen soweit wie möglich mit einem RH-Schupf.

Danach wird die Bewegung verkürzt und es gilt: Wessen Ball rollt am weitesten zurück?

Der Ball soll so dünn wie möglich getroffen werden, ohne die Bewegung zu verlangsamen!

2. Dynamischer Schupf auf den Tisch:

Spieler A lässt den Ball aus ca. 50 cm Höhe auf den Tisch fallen (so nahe wie möglich am Netz, aber so weit entfernt, dass ein lockerer Schlag möglich ist) und schlägt ihn mit einer explosiven RH-Schupfbewegung. Gelingt dies mühelos, so lässt A den Ball aus geringerer Höhe fallen.

B fängt den Ball.

3. Dynamisches Rückspiel mit RH-Schupf:

Spieler A spielt einen kurzen, halbhohen Aufschlag (ca. 30 cm) in die RH-Seite von B. Dieser antwortet mit einem aggressiven RH-Schupf. Danach freies Spiel.

Hinweis: Schlagschulter und Ellbogen zeigen zum Ball!

4. Spieltaktische Übung: Kurzer RH-Schupfaufschlag - kurzes Rückspiel - aggressiver RH-Schupf - freies Spiel.

Spieler A spielt einen kurzen RH-Schupfaufschlag in die VH-Seite von B. Dieser gibt den Ball kurz in die RH-Seite von A zurück, worauf dieser mit einem aggressiven RH-Schupf antwortet. Danach freies Spiel.

5. wie 4. aber als Wettkampf.

Variante: Spieler B muss auf den aggressiven Schupf mit Topspin antworten, verzieht er, bekommt A 2 Punkte!

Der Trainingsplan

42

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Schlagverbindung: RH-Konter - VH-Topspin

Aufwärmen

10-20min.

*Mindestens
5 Minuten.
Laufstrecke durch
Stangen (Hütchen)
kennzeichnen.*

SPRINGER GEGEN LÄUFER:

A läuft große Hallenrunden, während B seilspringt. Jeder zählt selbst seine Runden bzw. seine Sprünge. Der Trainer gibt das Zeichen für den Beginn und das Ende. Danach Wechsel. Anschließend Resultate vergleichen.

Hauptteil

40-60min.

1. VH-Topspin parallel
2. Zweimal VH-Topspin parallel und zweimal RH-Kontern diagonal
3. VH-Topspin und RH-Kontern im regelmäßigen Wechsel
4. Spieltaktische Übung: RH-Kontern - VH-Topspin - freies Spiel

Abschluss

30-40min.

*Einer merkt sich die
Anzahl der
gewonnenen
Ballwechsel, der
andere den
jeweiligen
Punktstand.*

ZWILLING:

Der stärkere Spieler bekommt erst dann einen Spielpunkt, wenn er 2 Ballwechsel hintereinander gewonnen hat. Normales Spiel auf 11.

Variation: Drilling, also 3 gewonnene Ballwechsel hintereinander ergeben einen Spielpunkt.

1. VH-Topspin parallel:

Spieler A zieht VH-Topspin parallel, Spieler B blockt mit der Rückhand parallel.

Der Topspin-Spieler achtet darauf, den Ball vor dem Bauch zu treffen mit Oberkörper-Vorlage!

2. Zweimal VH-Topspin parallel und zweimal RH-Kontern diagonal:

Spieler A zieht abwechselnd zweimal VH-Topspin parallel und kontert zweimal mit der Rückhand diagonal. Spieler B blockt bzw. kontert entsprechend nur mit der Rückhand.

Der Topspin-Spieler achtet beim Übergang von Topspin zu Konter darauf, den Schläger über Tischhöhe zu halten, um ein schnelles Spiel zu gewährleisten.

3. VH-Topspin und RH-Kontern im regelmäßigen Wechsel:

Wie 2., aber bereits nach einem Schlag Technikwechsel.

4. Spieltaktische Übung: RH-Kontern - VH-Topspin - freies Spiel:

Zunächst kontern beide Spieler mit der Rückhand diagonal, bis A einen Ball langsam parallel spielt, den dann B mit VH-Topspin beantwortet. Danach freies Spiel.

Hierbei ist zu beachten, dass der Topspin-Spieler "in Bewegung" bleibt, d.h. er deutet die mögliche Bewegung zur VH-Seite schon mit Beinen und Rumpf an.

RH-Topspin: Rumpfdrehung mit Schlagschulter vor und zurück

Aufwärmen

10-20min.

HUCKEPACK-STAFETTE:

4er-Gruppen stehen hinter einer Linie. Auf das Zeichen des Trainers nimmt der Erste der Gruppe den Zweiten auf den Rücken und trägt ihn auf die andere Seite. Danach holt er den Dritten und schließlich den Vierten. Jetzt übernimmt der Zweite die Rolle des Trägers und bringt alle wieder zurück.

Es folgen ebenso der Dritte und Vierte.

Hauptteil

50-65min.

1. Rückhand-Schlagen gegen die Wand
2. Rückhand-Schlagen auf den Tisch
3. Rückhand-Ziehen von der VH-Seite neben dem Tisch stehend
4. Rückhand-Ziehen von der RH-Seite
5. RH-Topspin als Aufschlagreturn

Abschluss

20-30min.

DOPPEL-DOPPEL:

Einzel (A) gegen Doppel (B,C), wobei C erst nach jedem 2. (3.) Schlag bei fortlaufendem Spiel sich mit B abwechselt.

Variation: Ablösung von C mit B und umgekehrt erfolgt nach Belieben, aber nur während eines Ballwechsels.

1. Rückhand-Schlagen gegen die Wand:

Spieler A steht in seiner VH-Seite neben dem Tisch, dicht am Netz. Er lässt den Ball aus 30-40 cm Höhe einmal auf seine Tischhälfte aufspringen und schlägt den Ball mit der Rückhand so fest wie möglich in Richtung Wand (nicht auf den Tisch!).

Der Ball wird zunächst zentral getroffen, danach mit Spin!

2. Rückhand-Schlagen auf den Tisch:

Wie 1., aber der Ball wird nun auf den Tisch geschlagen.

3. Rückhand-Ziehen von der VH-Seite neben dem Tisch stehend.

Wie 2., aber der Ball wird nur noch aus ca. 15 cm Höhe fallengelassen und mit einer explosiven Bewegung aus Unterarm und Handgelenk mit der Rückhand gezogen. Das Schlägerblatt ist dabei extrem geschlossen, so dass der Ball oben (am Nordpol) getroffen wird.

4. Rückhand-Ziehen von der RH-Seite:

Wie 3., aber aus der normalen RH-Position.

5. RH-Topspin als Aufschlagreturn:

Spieler A spielt einen langen Aufschlag mit mäßigem Unterschnitt in die RH-Seite von B. Dieser retourniert mit RH-Topspin. Danach freies Spiel.

Hinweis: Rumpfdrehung mit Schlagschulter vor und zurück. Beim Rechtshänder ist die rechte Schulter leicht abgelenkt, der Ellbogen zeigt in Richtung des ankommenden Balles (stärker noch als auf dem Foto!).



Der Ball soll mit einer möglichst schnellen Bewegung weich, d.h. kurz und leicht tangential getroffen werden.