



# Der Trainingsplan (2)

# 1

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "2. Jahr im TT-Verein"  
von Christoph Görtz und Harry Blum

Beinarbeit: Laufrhythmus bei den Side-Steps

Aufwärmen

15-20min.

*Fair bleiben!.*

**FÜßETRETEN:**

In Zweier-Gruppen. Beide geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig auf die Füße zu treten.

- Variation:
- auf einem Bein hüpfend
  - Beide fassen sich mit beiden Händen.

Hauptteil

45-60min.

1. Seitliches Laufen
2. Seitliches Laufen dicht an der Wand
3. Enges Synchronlaufen
4. Schattenübung am Tisch: Tischtennis-Grundsstellung, Sidesteps
5. wie 5., aber mit Tempowechsel
6. wie 6., aber Sidestep und VH-Schuß
7. Regelmäßige Sidestep-Übung
8. Unregelmäßige Sidestep-Übung
9. VH-Kontern auf verkleinerter Spielfläche

Abschluss

20-30min.

**SCHNELLE ENTSCHEIDUNG:**

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



# 1

## Beinarbeit: Laufrhythmus bei den Side-Steps

1. Setliches Laufen: frei durch die Halle:

2. Seitliches Laufen dicht an der Wand:

Mit dem Gesicht dicht zur Wand. "Wie nah kannst du deine Nase zur Wand bringen?"

3. Enges Synchronlaufen:

Zwei Partner stehen sich dicht gegenüber. Beide laufen seitlich und versuchen dabei mit Zehenspitzen, Knien und der Stirn so nahe wie möglich zusammenzubleiben.

4. Schattenübung am Tisch:

Aus der TT-Grundstellung einen Sidestep in Richtung VH-Seite ausführen, VH-Topspin Bewegung genau ausführen und wieder Sidesteps zurück.

5. wie 4., aber mit Tempowechsel:

Mit "Zeitlupe" beginnen und jedes Mal ein bisschen schneller werden bis hin zu zügigem Tempo, dann wieder allmählich langsamer werden bis zur "Zeitlupe".

6., wie 5. aber Sidestep und VH-Schuß:

Zusätzlich nach jedem Sidestep einen VH-Schuß ausführen ("Stell Dir vor, es kommt ein halbhoher Ball, den Du schießt!").

7. Regelmäßige Sidestep-Übung:

Spieler A hält zwei Bälle in der Hand. Den ersten spielt er als schnellen Rollaufschlag in die weite VH-Seite von B, um den nächsten Ball unmittelbar danach wieder als Aufschlag in die Tischmitte zu spielen. B erläuft den ersten Ball aus der Grundstellung heraus mit Sidesteps und retourniert mit Vorhand. Er läuft dann mit Sidesteps zurück, um aus der Mitte ebenfalls mit seiner Vorhand spielen zu können.

Wechsel nach ca. 10 x 2 Bällen.

8. Unregelmäßige Sidestep-Übung:

Beide Partner kontern mit der Vorhand über die Mittellinie. Einen beliebigen Ball (2.-5.) kontert A in die weite VH-Seite von B. Dieser bewegt sich mit Sidesteps in die VH-Seite und kontert zurück. A fängt den Ball auf.

9. VH-Kontern auf verkleinerter Spielfläche:

2/3 der RH-Seite beider Partner werden mit einem Handtuch o.ä. abgedeckt. Freies VH-Kontern auf der restlichen Spielfläche. Mit der Rückhand spielen bedeutet Fehler. Var.: Auch als Wettkampf.

*Auf die Dynamik und die starke Verlagerung vom rechten aufs linke Bein beim "Schatten-Schuss" achten!*

*Nach einer ersten Phase des freien Erprobens darauf hinweisen, dass es nicht ausreicht, genau parallel zum Tisch zu laufen, sondern dass es wichtig ist, im Moment des VH-Schlagens geöffnet (also schräg) zum Tisch zu stehen. Der Trainer demonstriert das Öffnen zum VH-Schlag, dann erneutes Ausprobieren. Eine Ballschachtel pro Tisch!*



# Der Trainingsplan (2)

# 2

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "2. Jahr im TT-Verein"  
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Schupf: Bewegung des Unterarmes

Aufwärmen

15-20min.

PARTNER-RAD:

A in Bauchlage, B schlägt über A hinweg ein Rad. Abwechselnd fortsetzen.

- Variation:
- Ein Arm setzt auf der rechten, der andere auf der linken Seite von A auf
  - Beide Hände setzen hinter A auf (hinübergreifen!)

Hauptteil

45-60min.

1. Indirekter aggressiver Schupf
2. wie 1., aber zunehmend flacher abspielen
3. Von hinten-oben nach vorne-unten
4. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit aggressivem Schupf
5. Spieltaktische Übung: Aus dem RH-Schupfen, Übergang zum Angriff

Abschluss

20-30min.

DOPPELTER PUNKTEKAMPF:

Der stärkere Spieler einer Paarung darf erst dann einen Punkt für sich zählen, wenn es ihm gelingt, zwei Punkterfolge hintereinander zu erkämpfen.



## 2

### RH-Schupf: Bewegung des Unterarmes

#### 1. Indirekter aggressiver Schupf:

Spieler A lässt den Ball aus ca. 40 cm Höhe in der Mitte seiner RH-Seite fallen und schupft ihn mit einer schnellen, aggressiven Bewegung auf die andere Seite. Der Ball soll dort nach dem Aufsprung hochsteigen und noch 3 bis 4 m weit fliegen...!

*Hinweis: Aggressive Schupfbälle haben fast so viel Tempo wie Topspins!*

#### 2. wie 1., aber zunehmend flacher abspielen:

Nach jedem Schlag wird der nächste Ball aus einer geringeren Höhe fallen gelassen. Natürlich können die flacheren Bälle nicht mehr ganz so aggressiv gespielt werden!

#### 3. Von hinten-oben nach vorne-unten (RH-Abwehr):

Spieler A spielt langsame Rollaufschläge in die RH-Seite von B. Dieser steht 1 bis 2 m hinter dem Tisch, lässt den Ball etwas fallen, holt betont hinten-oben aus und schupft mit einer langen Bewegung den Ball zurück. Am Schlagende kontrolliert er, ob der Schläger unten (unter Tischhöhe) ist. A fängt den Ball.

#### 4. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit aggressivem Schupf:

Spieler A schlägt "freundschaftlich" so auf, dass der Ball mit wenig Rotation ca. 10 cm über Netzhöhe kurz in der Rückhand von B landet. Dieser schupft aggressiv zurück, worauf der Ballwechsel frei zu Ende gespielt wird.

Variation: B muss aggressiv in VH schupfen, A muss mit VH-Topspin angreifen

#### 5. Spieltaktische Übung: Aus dem RH-Schupfen, Übergang zum Angriff

Ununterbrochenes RH-Schupfen. Der Aufschläger zieht einen beliebigen Ball (ab dem 2. Ball) mit VH-Topspin aus der RH. Danach wird frei der Punkt ausgespielt.

Erweiterung: Als Wettkampf: Wer den Punkt gemacht hat, darf Aufschlagen und Topspin ziehen!