



Der Trainingsplan (2)

3

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

VH-Topspin: Weite Ausholbewegung mit fast gestrecktem Arm

Aufwärmen

15-20min.

*Konzentration und
Genauigkeit der
Bewegung
einfordern!*

ZWEIER- MIT DREIERTAKT:

Während die Füße eine 2-Takt-Bewegung ausführen (z.B. Hampelmann oder Wechselhüpfen), machen die Arme gleichzeitig eine 3-Takt-Bewegung (z.B. vor - seit - hoch).

Variation: Andere Kombinationen von Bein- und Armbewegungen, z.B. Armkreisen, Arme Hampelmann, Beine Wechselhüpfen vorwärts und rückwärts, u.Ä.)

Hauptteil

45-60min.

1. Boden-Tisch-Spiel
2. Boden-Tisch-Spiel mit vorgegebener Ausgangsstellung
3. wie 2., aber mit Zuspiel aus extremer VH-Position
4. Von der RH-Seite hoch über das Netz
5. wie 4., aber mit unterschiedlichen Höhen
6. Treffpunkt am höchsten Punkt der Flugbahn
7. wie 6., aber mit unterschiedlichem Tempo
8. VH-Topspin gegen Block als Dauerspiel

Abschluss

20-30min.

SCHWIMMEN:

Das Spiel beginnt bei 8:8. Jeder erzielte Punkt wird nach oben gezählt, jeder Ballverlust nach unten. Erreicht ein Spieler den 6. Punkt, so schwimmt er, bei 5 ist er "untergegangen"!



3

VH-Topspin: Weite Ausholbewegung mit fast gestrecktem Arm

1. Boden Tisch-Spiel:

Beide Spieler stehen jeweils ca. 2m hinter dem Tisch. Spieler A läßt den Ball auf den Boden springen, holt betont tief aus ("Stell Dir vor, Dein Schläger und Deine Schlagschulter sind mit Blei gefüllt und ziehen Dich Richtung Boden!") und zieht den Ball im hohen Bogen auf den Tisch. B fängt den Ball und spielt ebenso.

2. Boden-Tisch-Spiel mit vorgegebener Ausgangsstellung:

Beide Spieler stehen auf einer Seite des Tisches. Eine TT-Umrandung (oder Langbank) befindet sich in Verlängerung der VH-Seitenlinie des Tisches. Der Übende, auf der Tischseite der Bank stehend, zieht VH-Topspin nach Aufsprung des Balles auf der anderen Seite der Bank. Der Partner läßt den 1. Ball nahe der Bank aufspringen, jeden weiteren Ball 15-20 cm weiter vom Spieler weg. Je weiter der Ball von der Bank entfernt ist, desto mehr wird der Spieler gezwungen, seinen Arm zu strecken.

3. wie 2., aber mit Zuspiel aus extremer VH-Position:

Der Ball wird jetzt vom Partner aus extremer VH-Position zugespielt, indem dieser den Ball dicht vor dem Netz auf der eigenen Hälfte aufspringen läßt und ihn mit RH-Schupf diagonal dicht an die Seitenlinie des Übenden spielt. Nach ca. 10 Bällen wechseln die Aufgaben.

4. Von der RH-Seite hoch über das Netz:

Spieler A spielt lange Unterschnittaufschläge in die RH-Seite und fängt den Rückschlag auf. B zieht den Aufschlag so hoch wie möglich über das Netz. Nach 10 Bällen Wechsel.

5. wie 4., aber mit unterschiedlichen Höhen:

Der Übende zieht in verschiedenen Höhen über das Netz: Den ersten Ball maximal hoch, jeden weiteren etwas niedriger, sodass der 4. Ball flach über das Netz fliegt. Danach wieder höher, sodass der 8. Ball wieder maximale Höhe hat.

6. Treffpunkt im höchsten Punkt der Flugbahn:

Spieler A macht Rollaufschläge in die VH-Seite von B, die dieser am höchsten Punkt der Flugbahn des Balles zieht.

7. wie 6., aber mit unterschiedlichem Tempo:

B beginnt mit langsamen Topspins, spielt bis zum 5. Ball immer härter, um bis zum 10. wieder so langsam wie möglich zu sein.

8. VH-Topspin gegen Block als Dauerspiel.

Die Spieler müssen sehr breitbeinig stehen und stark in die Knie gehen, damit der Oberkörper nicht seitlich abknickt!

*Zieltechnik:
Am Ende der Ausholbewegung sollte der Schlagarm fast gestreckt sein, damit eine gute Beschleunigung des Unterarms möglich ist.*

*Hoch ausholen!
Schlägerblatt stark geschlossen!*



Der Trainingsplan (2)

4

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

Block: Schläger im Moment des Balltreffpunktes ruhig halten

Aufwärmen

15-20min.

*Konzentration und
Genauigkeit der
Bewegung
einfordern!*

ARMKREISEN:

Wer kann mit dem rechten Arm doppelt so schnell kreisen wie mit dem linken?

Wer kann gleichzeitig noch marschieren, laufen oder sogar (in verschiedensten Formen) hüpfen?

Hauptteil

45-60min.

1. Prellblock über VH-Diagonale und RH-Diagonale
2. wie 1., aber über den ganzen Tisch
3. Prellblock gegen VH-Topspin über RH- und VH-Diagonale
4. Blockproben über VH- und RH-Diagonale
5. Topspin gegen Block (frühe Ballannahme)

Abschluss

20-30min.

AUFHOLJAGT:

Es werden unterschiedliche Spielstände zu Beginn ausgelost, die es gilt, im Laufe des Satzes einzuholen.

Je größer der aufgeholt Spielstand, desto höher ist die Pluspunkte-Zuteilung am Ende der Turniers.



4

Block: Schläger im Moment des Balltreffpunktes ruhig halten

1. Prellblock über VH-Diagonale:

Den Ball immer erst auf die eigene Hälfte spielen (Prellblock).

Danach über die RH-Diagonale.

2. wie 1., aber über den ganzen Tisch:

VH- und RH-Block spielen.

3. Prellblock gegen VH-Topspin über RH- und VH-Diagonale.

Spieler A zieht aus seiner RH-Seite VH-Topspins. B retourniert mit Prellblock.

Danach über die VH-Diagonale.

4. Blockproben über VH-Diagonale:

Spieler A versucht 10 Bälle hintereinander möglichst gleichmäßig zu spielen. Er lässt den Ball auf seiner VH-Seite aufspringen und zieht ihn dann langsam diagonal. B blockt den ersten Ball wie oben mit Prellblock und öffnet bei jedem weiteren Ball den Schlägerwinkel ein wenig mehr, sodass die Bälle immer weiter wegspringen: eigene Hälfte, dicht vor das Netz, ins Netz, auf die andere Hälfte, über den Tisch.

Danach über die RH-Diagonale.

5. Topspin gegen passiven Block (frühe Ballannahme):

Ununterbrochen Topspin auf Block. Der Blockspieler versucht, den Ball sehr früh anzunehmen und den Schläger möglichst ruhig zu halten.

*Schlägerstellung vor dem Schlag ändern!
Schläger beim Schlag ruhig halten!*

*Sicherlich ist der passive Block, der im Folgenden geübt wird, nicht das letzte Ziel der technischen Ausbildung. Die Fähigkeit auch passiv blocken zu können, ist für ein sicheres Spiel aber unerlässlich!
Der Trainer weist auf die akustische Kontrolle der frühen Ballannahme hin.*