



Der Trainingsplan (2)

5

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

Beinarbeit: Laufrhythmus beim Side-Step

Aufwärmen

15-20min.

WO JUCKT ES?

Im Stand die Arme in Seithalte (oder angewinkelt) halten: Wer kann gleichzeitig Hüftkreisen nach rechts oder nach links und Schulterkreisen vorwärts oder rückwärts? Wer schafft es mit verschiedenen Geschwindigkeiten?

Hauptteil

45-60min.

1. Akustische Aufnahme des Side-Step-Rhythmus
2. Vorgegebener Rhythmus in Side-Step-Bewegungen umsetzen
3. Side-Steps am Tisch (mit Konfrollmarkierungen)
4. Side-Step-Kontrolle nach jedem Schlag
5. Side-Step-Bewegung nach jedem zweiten Schlag
6. Side-Step-Bewegung nach jedem Schlag
7. VH-Kontern mit 2 Bällen
8. Wiederholung der Übung 6

Abschluss

20-30min.

EINMALIGER JOKERSCHLAG:

Vor Beginn eines jeden Satzes legt jeder Spieler fest, welchen Punkt (Schlag) er als Jokerpunkt gewertet haben möchte. Erzielt er diesen Punkt, so zählt er dreifach. Wenn nicht, wird er als einfacher Fehler gewertet.



5

Beinarbeit: Laufrhythmus beim Side-Step

1. Akustische Aufnahme des Side-Step-Rhythmus:

Alle Spieler bewegen sich in Sidesteps durch die Halle und achten dabei auf das Geräusch ihrer Füße beim Laufen. Nun versucht jeder Spieler das Geräusch mit Klatschen oder Laufen ("tam-ta-tam, ta-tam", ...) aufzunehmen.

2. Vorgegebenen Rhythmus in Side-Step-Bewegungen umsetzen:

Ein Spieler gibt durch Klatschen oder Trommeln den Rhythmus vor, den die anderen in Sidestep-Bewegungen umsetzen. Das Tempo wechselt fließend von Zeitlupenartig bis zügig und zurück.

Anschließend mit Richtungswechsel: immer nur einen Sidestep in eine Richtung ausführen und den nächsten in Gegenrichtung.

3. Side-Steps am Tisch (mit Kontrollmarkierungen):

Ein Spieler steht in Grundstellung am Tisch. Der Partner markiert die Umrisse von dessen Schuhen mit Kreide auf dem Boden. Jetzt wird in gleicher Weise die Position markiert, die der Spieler einnimmt, wenn er einen Ball spielt, der in die weite Vorhand platziert wurde. Ebenso beim Partner. Nun gibt der Trainer den Laufrhythmus durch Klatschen vor und jeder Spieler bewegt sich in Side-Steps am Tisch hin und her, wobei er kontrolliert, ob er am Ende jedes Side-Steps tatsächlich auf den Kreidemarkierungen steht.

4. Side-Step-Kontrolle nach jedem Schlag:

Spieler A spielt abwechselnd schnelle Aufschläge in die weite Vorhand und in die Tischmitte und fängt den Rückschlag jeweils auf. Spieler B erläuft die schnellen Aufschläge und spielt sie mit der Vorhand zurück. Nach jedem Schlag kontrolliert er die Position seiner Füße.

5. Side-Step-Bewegung nach jedem zweiten Schlag:

Spieler A kontert mit langsamen Tempo (!) je zwei Bälle abwechselnd in die VH-Seite und in die Tischmitte von B. Dieser retourniert mit VH-Konter und bewegt sich mit Side-Steps. Sobald Spieler A bemerkt, dass das Laufen von B hektisch wird, fängt er den Ball auf.

6. Side-Step-Bewegung nach jedem Schlag:

Jetzt wird nur noch jeweils ein Ball von VH-Seite und Tischmitte gespielt. Welches Paar schafft die meisten Ballkontakte ohne Fehler?

7. VH-Kontern mit 2 Bällen:

Beide Partner versuchen, mit zwei Bällen gleichzeitig sehr langsam VH-Konter zu spielen. Beide schlagen gleichzeitig auf.

8. Wiederholung von Übung 6.

Kreide bereithalten!

Genügend Zeit zur Kontrolle zwischen zwei Bällen lassen!

Dient gleichermaßen der Wahrnehmungsschulung von A, wie dem Erlernen flüssiger Bewegungen von B.



Der Trainingsplan (2)

6

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

RH-Schupf: Der Ball wird tangential getroffen

Aufwärmen

15-20min.

*Konzentration und
Genauigkeit der
Bewegung
einfordern!*

ARMBEWEGUNGEN:

Grätschstand, Arme in Tiefhalte : Linken Arm heben zur Seithalte, dann in die Vorhalte führen und zur Tiefhalte senken. Der rechte Arm beschreibt den gleichen Weg, führt aber nur auf jede dritte Zählzeit eine Bewegung aus.

Wem gelingt das in verschiedenen Geschwindigkeiten?

Hauptteil

45-60min.

1. RH-Schlagen mit Unterschnitt
2. Der abbremsende Ball
3. Der zurückrollende Ball
4. Schnittkontrolle nach RH-Schupf auf dem Tisch
5. wie 4., aber den Ball leise treffen
6. RH-Schupf über dem Tisch
7. Ununterbrochenes RH-Schupfen
8. Spieltaktische Übung: Kurzer Aufschlag - RH-Schupfschlag - freies Spiel

Abschluss

20-30min.

JOKER-REGEL:

In einem Satz wird festgelegt, welcher Punkt jedes einzelnen Spielers doppelt zählen darf. Insgesamt hat jeder Spieler fünf Joker in einem Satz. Gelingt es ihm allerdings nicht, den Joker zu gewinnen, so wird dies als doppelter Fehler gezählt.



6

RH-Schupf: Der Ball wird tangential getroffen

1. RH-Schlagen mit Unterschnitt:

Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball und schlägt ihn mit der Rückhand und mit Unterschnitt so weit bzw. so fest wie möglich nach vorne.

2. Der abbremsende Ball:

Den Ball ca. 4m weit so nach vorne schlagen, daß er deutlich beim Aufsprung auf dem Boden abbremsst und nur langsam nach vorne weiterrollt.

"Wer schafft es, den Ball so zu treffen, daß er auf dem Boden ein Stück zurückrollt?"

3. Der zurückrollende Ball:

Den Ball im 45°-Winkel so nach vorne oben schlagen, daß er nach dem Aufsprung zurückrollt.

4. Schnittkontrolle nach RH-Schupf auf dem Tisch:

Spieler A steht in seiner VH-Seite neben dem Tisch und läßt den Ball aus 40-50 cm Höhe auf den Tisch fallen. Nach zwei-bis dreimaligem Aufsprung schupft er den Ball mit einer sehr schnellen RH-Schupf-Bewegung auf die andere Seite. Spieler B läßt den Ball auf dem Boden ausrollen, damit A eine Rückmeldung über die Qualität seines erzeugten Unterschnittballs erhält.

5. wie 4., aber den Ball leise treffen:

Beim Spielen des Balles darauf achten, daß das Geräusch beim Treffen kaum zu hören ist. "Stell dir vor, der Schläger ist ein Radiergummi und Du willst den Stempelaufdruck des Balles ausradieren!"

6. RH-Schupfschlag über dem Tisch:

Spieler A spielt einen ca. 30 cm hohen kurzen Aufschlag kurz hinter das Netz. Spieler B versucht mit viel Unterschnitt zu schupfen. Spieler A fängt den Ball.

Nach ca. drei, vier Minuten schlägt Spieler A flach auf, B schupft zurück mit möglichst viel Schnitt und der Ballwechsel wird frei beendet.

7. Ununterbrochenes RH-Schupfen:

Beide spielen RH-Schupf gegen RH-Schupf, mal mit viel, mal mit wenig Schnitt. Wer schafft es, dass der Gegner ins Netz schupft?

8. Spieltaktische Übung:

Kurzer Aufschlag - RH-Schupfschlag - freies Spiel: Der Aufschläger spielt den Ball zuerst kurz in die RH-Seite des Gegners, den dieser mit RH-Schupf retournieren muß. Danach freies Spiel.

Wechsel nach 10 Bällen

Schnelle Bewegung aus Unterarm und Handgelenk!

Auch als Wettkampf!