

Der Trainingsplan

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum „2. Jahr im TT-Verein“

RH-Seitschnittaufschlag – Einführung

Aufwärmen:

IMMER GEGENGLEICH!

Grätschstand einnehmen, Arme in Tiefhalte, dann:

1. rechter Arm über die Seithalte in Hochhalte heben, linker Arm über die Vorhalte in Hochhalte führen
2. Senken: rechter Arm über die Seithalte, linker Arm über die Vorhalte.

Wer kann gleichzeitig noch laufen, hüpfen oder springen?

Hauptteil:

1. Verhalten des rotierenden Balles nach dem Aufsprung
2. Kurvenrollspiel
3. wie 2., aber engere Kurven
4. Tisch-Kurven-Spiel
5. RH-Seitschnitt-Aufschläge mit Ausholvarianten
6. Wettspiel mit RH-Aufschlag nach Tennisregeln

Abschluss:

DRILLING:

Erzielt ein Spieler drei Punkte in Serie, so erhält er einen Bonuspunkt!

► **Beim „Drilling“ muss der Trainer für absolute Ruhe und Konzentration in der Sporthalle sorgen. Die Freude nach einem gewonnenen Drilling darf natürlich trotzdem „rausgelassen“ werden...!**



Für Aufschlaganfänger stellt bereits eine leichte Kurve eine Herausforderung da, da sie sich gleichzeitig auch noch auf den Ballwurf und den richtigen Stand konzentrieren müssen!



Für die steilere Kurve in Übung 3 muss der Aufschläger schon viel Handgelenkeinsatz bringen!

1. Verhalten des rotierenden Balles nach dem Aufsprung:

Vor dem Aufbau der Tische erhält jeder Spieler einen Ball. Den Ball mit viel Rotation senkrecht in die Luft schlagen und sein Flug-/Rollverhalten nach dem Aufsprung auf dem Boden beobachten. Wie bewegt sich der Ball?

► Auf bogenförmiges Flug-/Rollverhalten des Balles hinweisen.

Spieler versuchen, den Ball an der Kurve entlang rollen zu lassen, nachdem er auf dem Tisch aufgesprungen ist! Danach dürfen die Spieler verschiedenen Kurvenverläufe wählen.

► *Es spielt zunächst keine Rolle, ob der Ball als korrekter Aufschlag gespielt wird oder ob er nur auf der eigenen Tischhälfte aufspringt und von dort sofort auf dem Boden landet.*

2. Kurvenrollspiel:

Der Trainer markiert mit Hütchen o.Ä. leichte Kurven auf dem Boden. An jedem Ende einer Kurve stehen 2 bis 4 Spieler, die versuchen, den Ball so zu schlagen bzw. anzuschneiden, dass dieser parallel zur markierten Kurve über den Boden rollt.

5. RH-Seitschnitt-Aufschläge mit Ausholvarianten:

Alle spielen RH-Aufschläge am Tisch. Der Partner lässt den Ball auspringen, damit der Übende eine Rückmeldung über die Art der Rotation des Balles erhält. **Alle achten auf den korrekten Hochwurf des Aufschlages!**

3. wie 2., aber engere Kurven:

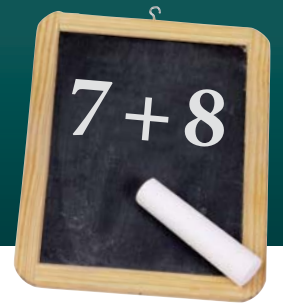
Der Trainer setzt die Hütchen nun so, dass engere Kurven entstehen, die aber noch nachspielbar sind.

7. Wettspiel mit RH-Aufschlag nach Tennisregeln

Nach einem Fehlaufschlag erhält der Aufschläger noch einen „second service“, also einen zweiten Aufschlagversuch. Dies soll die Risikobereitschaft des Aufschlägers erhöhen, damit er in den ersten Aufschlag mehr Rotation hinein bekommt!

4. Tisch-Kurven-Spiel:

Die Kurve ist in Verlängerung des Tisches auf dem Boden markiert. 2 bis 4 Spieler stehen mit je einem Ball auf der gegenüberliegenden Tischseite. Die



VH-Topspin: Verschiedene Flugkurven des Balles

Aufwärmen:

IMMER SCHÖN NACHEINANDER!
Grätschstand einnehmen, Arme in Tiefhalte, dann:

1. Arme heben über die Seit- in die Hochhalte
2. Senken links
3. Heben links, senken rechts
4. Senken links in die Ausgangsstellung

Danach wieder von vorn beginnen!

Hauptteil:

1. Hohe Flugkurve
2. Hohe und flache Flugkurve in regelmäßigem Wechsel
3. Hohe und flache Flugkurve in unregelmäßigem Wechsel
4. Hohe Topspins von der VH-Seite, flache Topspins von der Tischmitte
5. Wettkampf: VH-Topspin gegen Block auf verkleinertem Spielfeld

Abschluss:

GESTAFFELTE BONUSPUNKTE:

Jeder Punkterfolg des schwächeren Spielers wird doppelt gezählt. Beim stärkeren Spieler wird ein Bonuspunkt nur bei jedem dritten eigenen Punkt vergeben.

► **Der Trainer stellt Spieler mit unterschiedlicher Spielstärke zusammen**



1. Hohe Flugkurve

VH-Topspin gegen VH-Topspin über ein erhöhtes Netz (z.B. TT-Umrandungen auf zwei hochkant stehende kleine Kästen, Trainingshilfestangen oder Ballonnetz).

2. Hohe und flache Flugkurve in regelmäßigem Wechsel

Ca. 20 cm oberhalb des Netzes befindet sich eine Markierung (eine gespannte Schnur oder nur das Metallgestell einer Umrandung aufkleinen Kästen). Spieler A zieht VH-Topspin diagonal abwechselnd unter und über die Markierung. B blockt mit der Vorhand diagonal.

3. Hohe und flache Flugkurve in unregelmäßigem Wechsel

Spieler A zieht nur VH-Topspins unter der Markierung (wie bei Übung 2) hindurch. Auf Zuruf von B zieht er einen Topspin über die Markierung. B blockt mit der Vorhand diagonal.

► *B muss rufen, wenn er selbst schlägt. Nicht erst, wenn A zu seinem Schlag ausholt!*

4. Hohe Topspins von der VH-Seite, flache Topspins von der Tischmitte

A spielt abwechselnd VH-Topspins von der VH-Seite und der Tischmitte. Die Bälle von der VH-Seite zieht er über die Markierung und die Bälle von der Tischmitte unter die Markierung hindurch. B verteilt mit VH-Block diagonal in VH-Seite und Tischmitte.

5. Wettkampf: VH-Topspin gegen Block auf verkleinertem Spielfeld

Die VH-Tischhälften von A und B werden mit einem Handtuch o.Ä. abgedeckt. A zieht VH-Topspin in die RH-Seite von B. Dieser blockt mit seiner Rückhand. Wenn der erste Spieler 7 Punkte erreicht hat, wechseln die Aufgaben: Jetzt spielt B VH-Topspin und A blockt! Nach Satzende beginnt Spieler B mit den Topspins.

► *Versuche, mit unterschiedlich hohen Topspins zu punkten. Spiele z.B. nach einem hohen Topspin mit viel Rotation einen flachen mit mehr Tempo.*

Von Christoph Görtz und Harry Blum



Für Spieler im C-Schüleralter ist schon das korrekte seitliche Senken und Heben des Armes eine hohe koordinative Anforderung. Der Trainer muss hier immer wieder an einer guten Bewegungskörperausführung feilen!



Trainingshilfestangen lassen sich leicht in der Höhe verstellen, wodurch sich der Schwierigkeitsgrad der Übung gut steigern lässt.