

Der Trainingsplan

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

RH-Konter: Training des frühen Balltreffpunktes

Aufwärmen:

MAL LINKS, MAL RECHTS:
Grätschstand einnehmen,
Arme in Seithalte, dann:

1. Außenarmkreisen links
(mit gestrecktem Arm)
2. Unterarmkreisen rechts
(mit angewinkeltem Arm)
Wie 1., aber gegengleich.
Wechsel ohne Unterbrechung

Hauptteil:

1. RH-Schlagen
2. RH-Rückschläge
3. RH-Kontern über Tischhöhe
4. Ping-Pong-Spiel mit RH-Konter
5. RH-Kontern mit frühem Balltreffpunkt

Abschluss:

GOLDENE FÜNF:

Bei jedem Punktstand der eine Fünf enthält oder der durch fünf teilbar ist, erhält der Punktgewinner eine dreifache Wertung!

► **Der Trainer muss immer wieder an eine gute Konzentration und genaue Bewegungsausführung erinnern**



RH-Schlagen: Wenn der Spielpartner ein wenig kleiner ist, genügen auch 30 cm Ballwurfhöhe...!



RH-Konter über Tischhöhe: Wenn die Spieler noch nicht so sicher platzieren können, so sollte ein Spieler nur Konter-Aufschläge machen, die einmal mit dem hohen Schlagansatz zurück gespielt werden.

RH-Schlagen

B steht mit einer Ballschüssel neben der RH-Seitenlinie von A und lässt Bälle aus ca. 40 cm Höhe auf den Tisch fallen. Spieler A schlägt mit der Rückhand die Bälle auf die andere Seite.

► *Spieler A achtet schon mal darauf, den Unterarm um das Ellenbogengelenk zu drehen und das Handgelenk einzusetzen.*

RH-Rückschläge

Spieler A macht halbhohe Aufschläge, die ca. 30cm hinter dem Netz aufspringen. Spieler B schlägt sie mit der Bewegung aus Übung 1 zurück.

RH-Kontern über Tischhöhe

Vier Spieler stehen an einem Tisch. Zwei kontern ununterbrochen mit der Rückhand, während die beiden anderen jeweils einen Gegenstand (Schlägerhülle, Stück Pappe o.ä.) als Verlängerung der Tischoberfläche so halten, dass der Konterspieler gezwungen ist, oberhalb dieser Verlängerung auszuholen.

► *Die Helfer knien am besten neben den RH-Seitenlinien des Tisches.*

Ping-Pong-Spiel mit RH-Konter

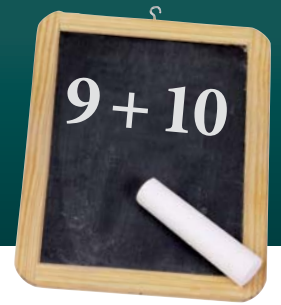
Beide Spieler spielen den Ball zuerst auf die eigene Hälfte.

► *der Schlag sollte dabei fast ausschließlich aus dem Handgelenk erfolgen.*

RH-Kontern mit frühem Balltreffpunkt

Ununterbrochenes RH-Kontern. Dabei versuchen beide, den Ball langsam zu spielen, aber so früh wie möglich anzunehmen.

► *Das hohe Spieltempo beim Kontern soll nur durch den frühen Balltreffpunkt nach dem Aufprall zu Stande kommen, nicht durch eine schnelle Schlagbewegung! Die Spieler können dies auch akustisch durch das charakteristische „Klack-Klack, Klack-Klack“ kontrollieren.*



VH-Topspin: Balltreffpunkt seitlich vor dem Körper

Aufwärmen:

SCHUHPLATTLER:
Im Hüpfen am Ort:

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 langsam steigern.

Für Profis: rechte Hand zum linken Fuß vorne und linke Hand zum rechten Fuß hinten...und umgekehrt!

Hauptteil:

1. Indirekter VH-Topspin von der Mittellinie des Tisches
2. Wie 1., aber gegen halbohohe Aufschläge
3. Wie 2., aber von der VH-Seite
4. VH-Topspin und VH-Konter im Wechsel
5. VH-Topspin gegen Block mit Kontrolle des Balltreffpunktes

Abschluss:

PRÄMIENSCHLAG:

Alle Punkte, die mit einer vorher festgelegten Schlagtechnik erzielt werden, zählen doppelt (oder dreifach).

1. Indirekter VH-Topspin von der Mittellinie des Tisches

Der Übende steht in der RH-Seite dicht vor dem Netz und lässt den Ball aus ca. 30 cm Höhe auf die Mittellinie des Tisches springen. Nach einmaligem Aufsprung spielt er den Ball mit VH-Topspin zum Partner. Dieser fängt den Ball und wirft ihn zurück.

► *Je mehr der Spieler den Oberkörper nach vorne beugt, desto besser erreicht er den Ball an der Mittellinie.*

2. Wie 1., aber gegen halbohohe Aufschläge

Der Partner spielt einen halbhohen Aufschlag dicht hinter das Netz auf die Mittellinie des Tisches und fängt den VH-Topspin des Übenden.

3. Wie 2., aber von der VH-Seite

Spieler A spielt halblange Aufschläge in die VH-Seite und achtet darauf, dass er den Ball immer im höchsten Punkt seiner Flugbahn trifft.

4. VH-Topspin und VH-Konter im Wechsel

Spieler A kontert und zieht den Ball abwechselnd aus seiner VH-Seite und achtet darauf, den Ball im höchsten Punkt zu treffen. B kontert und blockt abwechselnd.

5. VH-Topspin gegen Block mit Kontrolle des Balltreffpunktes

Ununterbrochenes Spiel von VH-Topspin gegen VH-Block. Der Blockspieler hat die Aufgabe, den Balltreffpunkt seines Partners zu beobachten und den Ball aufzufangen, sobald der Treffpunkt eindeutig zu spät war.

Von Christoph Görtz und Harry Blum



Indirekter VH-Topspin: Bei dieser Übung ist der Absprung von der Mittellinie relativ zu sehen. Im Bild sieht man, dass ein Siebenjähriger den Ball einfach nur vom gestreckten Arm aus fallenlassen sollte...!



Da der Spieler mit viel Schwung spielt, kann es leicht passieren, dass der Ausschwing des Schläges zu lang wird und der Körper etwas überdreht. Hier sollte der Trainer auf den Ausschwing des Schlägers vor der Stirn achten!