

# Der Trainingsplan

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

## VH-Schupf: aggressiver Rückschlag

### Aufwärmen

#### BALLHASCHEN:

Medizinbälle liegen in der Halle verstreut. Die Kinder dribbeln mit einem Ball frei im Raum. Auf Pfiff versucht jeder, dribbelnd einen Medizinball zu erhaschen. Wer keinen mehr erwischt, führt beim nächsten Durchgang eine Sonderübung aus (z.B. Achterkreisen).

### Hauptteil

1. Indirekter aggressiver Schupf
2. Wie 1., aber mit flacher Flugkurve
3. VH-Abwehr-Übung
4. Aggressiver Schupf als Rückschlag
5. Aggressiver Schupf und Flip im Wechsel

### Abschluss

#### DREHSPIEL:

Körperdrehung um die Längsachse nach jedem 3. Schlag. Nach einem Rückhandschlag nach links, nach einem Vorhandschlag nach rechts.

Variation:

- abwechselnd nach links und rechts
- Körperdrehung nach jedem Schlag

► **Schlagtechnik = Schupf oder Konter**



Bei Übung 1 kann die Spielerin zur Vereinfachung neben dem Tisch stehen, so fällt der Ballwurf und das Schlagen leichter. Ob sie die Bewegung auch „durchgezogen“ hat, erkennt man an der nach vorne zeigenden Schlägerspitze!



Beim Abschluss „Drehspiel“ achten die Spieler besonders auf ein starkes Eindrehen der Hüfte!

#### 1. Indirekter aggressiver Schupf

Spieler A lässt den Ball aus ca. 40cm Höhe in der Mitte seiner VH-Seite auf den Tisch fallen und schupft ihn nach zweimaligem Aufspringen mit einer schnellen, aggressiven Bewegung auf die andere Seite. Der Ball soll so viel Tempo haben, dass er nach dem Aufsprung hochsteigt und noch 3 bis 4m weit fliegt!

► Die Spieler müssen ihre Bewegung „voll durchziehen“. Das Abstoppen am Balltreffpunkt (aus Angst, den Ball nicht zu treffen) soll unbedingt verhindert werden!

#### 2. Wie 1., aber zunehmend flacher

Nach jedem Schlag wird der nächste Ball aus einer geringeren Höhe fallengelassen oder man lässt ihn öfter aufspringen.

► Die nun flacheren Schupfbälle können nicht mehr so aggressiv gespielt werden. Der Ball soll dafür aber schön „dünn“ getroffen werden!

#### 3. VH-Abwehr-Übung

Spieler A spielt hohe Rollaufschläge in die VH-Seite von B. Dieser steht 1-2 m hinter dem Tisch, holt betont hinten-oben aus (Schläger über Schulterhöhe) und schupft mit einer langen Bewegung den Ball zurück. Am Schlagende kont-

rolliert er, ob der Schläger stark geöffnet ist mit Schlägerspitze vorn. A fängt zunächst den Ball, nach 2 min kann er VH-Topspin ziehen.

#### 4. Aggressiver Schupf als Rückschlag

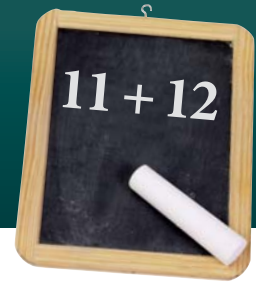
Spieler A schlägt „freundschaftlich“ so auf, dass der Ball mit wenig Unterschnitt ca. 10 cm über Netzhöhe in der kurzen Vorhand von B landet. Dieser schupft den Ball aggressiv zurück. A spielt VH-Topspin, dann freies Spiel.

► B soll beobachten, welche seiner Schupfbälle von A nicht übers Netz gezogen werden konnten!

#### 5. Aggressiver Schupf und Flip im Wechsel

A spielt einen kurzen Unterschnitt-Aufschlag in Vorhand bis Mitte. B schupft aggressiv in Vorhand zurück oder schupft den Ball kurz hinter Netz. A zieht VH-Topspin oder spielt kurz zurück.

► Nach einer Eingewöhnungszeit können die Rückschläger versuchen, die Aufschläger zu täuschen (z.B. aggressiv andeuten und dann kurz legen)!



# Ballon-Abwehr: An die Grundlinie platzieren

## Aufwärmen

### ABSTERBENDE REIFEN:

Jeder besitzt einen Gymnastikreifen. Auf Kommando werden alle Reifen angedreht und die Gruppe prellt einen TT-Ball mit dem Schläger auf den Boden in der ganzen Halle. Dabei muss die Gruppe versuchen, alle „absterbenden Reifen“ wieder neu anzudrehen, bevor sie auf dem Boden liegen!

## Hauptteil

1. Hohes Spiel auf den Tisch
2. Wie 1., aber mit unterschiedlicher Entfernung zum Tisch
3. Wie 2., aber die Grundlinienzone treffen
4. Ballonabwehr gegen Schuss
5. Wettkampfform

## Abschluss

### DOPPELBALL:

A und B bringen ihren Ball gleichzeitig mit Aufschlag ins Spiel und spielen dann mit beiden Bällen. Schlagtechnik = RH-Schupf oder Konter. Welches Paar schafft den längsten Ballwechsel?

- Entweder alle fangen gleichzeitig an und ein Paar bleibt übrig oder es werden die Ballberührungen gezählt



### 1. Hohes Spiel auf den Tisch

Beide Partner stehen 4 – 5 m hinter dem Tisch. Spieler A schlägt den Ball aus der Hand oder nach Aufsprung auf dem Boden über eine Netzerhöhung (z.B. Schnur, Umrandungen oder Trainingshilfestangen) auf die Tischseite von B. Er beobachtet dabei, wo der Ball aufspringt. B fängt den Ball und spielt ihn in gleicher Weise.

- Die Netzerhöhung sollte ca. 1,5 - 2 m hoch sein

### 2. Wie 1., aber mit unterschiedlicher Entfernung zum Tisch

Wie Übung 1, aber beide Partner beginnen mit 1 m Abstand zum Tisch und gehen nach jedem Versuch einen Schritt zurück. Am Ende (der Halle oder des Schlagvermögens) wieder nach jedem Versuch einen Schritt nach vorne gehen bis zur Ausgangsposition.

### 3. Wie 2., aber die Grundlinienzone treffen

Wie Übung 2., aber ein Spieler darf erst dann einen Schritt zurück bzw. nach vorne gehen, wenn sein Ball in der markierten Grundlinienzone (hinteres Drit-

tel des Tisches z.B. durch ein Springseil markieren) aufgesprungen ist.

- Als Wettkampfform: Welches Paar oder welcher Spieler ist zuerst an der Hallenwand bzw. Umrandung?

### 4. Ballon-Abwehr gegen Schuss

A spielt Ballon-Abwehr möglichst in die Grundlinienzone. B schießt die Bälle diagonal zurück. Das Tempo soll B so dosieren, dass A die Ballon-Abwehr schaffen kann!

Variation: B braucht nur diejenigen Bälle diagonal zu schießen, die in der Grundlinienzone aufspringen. Zu kurz geratene Bälle darfer frei platzieren.

### 5. Wettkampfform

Der Angreifer muss schießen, Stopps sind nicht erlaubt. Die Rollen werden gewechselt, wenn der erste Spieler 5 Punkte hat.

- Variation: Als Kaiserspiel, damit sich am Ende gleichstarke Partner ergeben

Von Christoph Görtz und Harry Blum



Übung 3 ist für viele fortgeschrittenen Anfänger eine große Herausforderung. Um den Ball hoch über die Stange und zusätzlich noch hinter das Seil spielen zu können, bedarf es einer stabilen Bewegungsebene beim Ballenschlag. Im Bild ist gut zu sehen, wie der Spieler seinen Unterarm fast senkrecht nach oben zieht und versucht den Ball möglichst dünn zu treffen.