

Der Trainingsplan

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

VH-Flip: den Oberkörper nach vorn beugen

Aufwärmen

IM STANGENWALD:

Möglichst viele Trainingshilfestangen werden kreuz und quer als „Wald“ in der Sporthalle aufgestellt.

Verschiedene Aufgaben stellen:

- Freies Dribbeln, ohne zusammenzustößen und ohne „Bäume“ umzuwerfen.
- Jeden Baum beim Vorbeilaufen mit der freien Hand an der „Wurzel“ berühren.
- laufend Handwechsel links/rechts.

Hauptteil

1. Schulung des Körpergefühls
2. Schulung des Körpergefühls am Tisch
3. Indirekter VH-Flip
4. VH-Flip als Spieleröffnung
5. Spieltaktische Übung: VH-Flip oder VH-Topspin als erster Rückschlag

Abschluss

BALLFARBENSPIEL:

Zuspiel von gelben und weißen Bällen aus dem Balleimer. Die Farbe bestimmt die Schlagtechnik:

- weiß = VH-Topspin parallel
 - gelb = VH-Topspin diagonal
- Anschließend neue Technik oder andere Platzierungen.

1. Schulung des Körpergefühls

Ein Spieler steht in der Grundstellung. Der Partner steht seitlich daneben und legt eine Hand auf den Bauch (etwa Bauchnabelhöhe) und die andere auf den Rücken des Spielers (Lendenwirbelsäule, also gleiche Höhe wie die vordere Hand). Dieser beugt seinen Oberkörper nach vorne und versucht dabei mit dem Bauch von der Hand des Partners wegzugehen und mit dem sich wölbenden Rücken gegen die andere Hand zu drücken.

Mehrmals langsam wiederholen!

► *Um den Oberkörper nach vorne zu beugen, müssen die Bauchmuskeln arbeiten, d.h. sie verkürzen sich und die Rückenstrecker (die Muskeln links und rechts der Wirbelsäule) verlängern sich. Dieses Zusammenspiel muss gelernt werden, damit nicht beide Muskelgruppen gleichzeitig anspannen und die Bewegung hemmen.*

2. Schulung des Körpergefühls am Tisch

Ein Spieler steht in der Grundstellung am Tisch, stellt den rechten Fuß unter den Tisch (Gewicht dabei auf die Fußballen!) und beugt nun langsam den

Oberkörper nach vorne, so dass die Nasenspitze fast den Tisch berührt. Der Partner steht seitlich hinter dem Spieler und legt wieder eine Hand auf die Lendenwirbelsäule. Der Übende spürt, dass sich sein Rücken wölbt und gegen die Hand des Partners drückt.

3. Indirekter VH-Flip

Ein Spieler steht in der Grundstellung. Der Partner befindet sich mit einer Ballschüssel (10 Bälle) in der VH-Seite neben dem Tisch etwa auf Netzhöhe und läßt einen Ball aus 20 cm Höhe auf den Tisch fallen (Handrücken nach oben, Ball nur loslassen!). Der erste Ball wird ca. 50 cm vom Netz entfernt losgelassen, jeder weitere dann etwas dichter am Netz als der vorherige. Der Spieler flippt den Ball nach ein- bis zweimaligem Aufspringen. „Wie nah am Netz kannst du den Ball noch spielen?“

4. VH-Flip als Spieleröffnung

Spieler A beginnt mit einem kurzem Aufschlag in die Vorhandseite von B. Dieser flippt. Danach freies Spiel.

► *unbedingt darauf achten, dass die Oberkörpervorlage aus den Vorübun-*

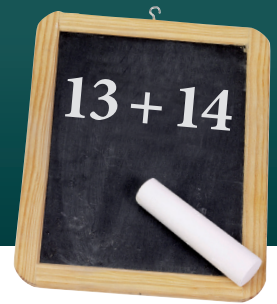
gen eingesetzt wird! Außerdem darauf hinweisen, dass zu lang geratene Aufschläge mit Topspin gespielt werden sollen.

5. Spieltaktische Übung: VH-Flip oder VH-Topspin als erster Rückschlag

Wie Übung 4, aber A darf wählen, ob er kurz oder lang aufschlägt. B spielt VH-Flip oder VH-Topspin, je nach Länge des Aufschlages.



Foto: Roscher



VH-Schupf: tangenciales Treffen des Balles

Aufwärmen

HOCH UND NIEDER:

Einen Ball prellen und dabei hinsetzen, hinlegen und wieder aufstehen, ohne den Ball zu verlieren. „Wer steht zuerst wieder? Wer braucht am wenigsten Ball-Boden-Kontakte? Wer kann pro Ball-Prellen eine neue Position einnehmen, z.B. stehen - knien - sitzen...?“

Hauptteil

1. VH-Schlagen mit Unterschnitt
2. Der abbremsende Ball
3. Der zurückrollende Ball
4. Schnittkontrolle nach VH-Schupf
5. VH-Schupf über dem Tisch
6. VH-Topspin auf VH-Schupf
7. Spieltaktische Übung: Kurzer Aufschlag - VH-Schupf - freies Spiel

Abschluss

JET:

Nach kurzem RH-Aufschlag auf die RH-Seite von B umläuft A seine Rückhand und spielt VH-Topspin. Wechsel nach 20 Aufschlägen. Mit Ballschüssel und Sammler!

1. VH-Schlagen mit Unterschnitt

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

2. Der abbremsende Ball

Den Ball ca. 3 - 4 m so weit nach vorne schlagen, dass er deutlich beim Aufsprung auf dem Boden abbremsst.

► *Der Trainer gibt einen Hinweis auf eine lockere Schlägerhaltung.*

3. Der zurückrollende Ball

Wie Übung 2., nur jetzt versuchen die Spieler den Ball mit einer Aufwärtsbewegung am Südpol zu treffen. Die Schärferkante zeigt am Ende der Bewegung dabei leicht nach oben!

► *Der Trainer gibt den Hinweis, dass der Ball extrem dünn und mit schnellem Handgelenkeinsatz geschlagen wird.*

4. Schnittkontrolle nach VH-Schupf

Spieler A steht in seiner RH-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 Bewegung auf die andere Seite. Spie-

ler B bläht den Ball auf dem Boden ausrollen, damit A eine Rückmeldung über die Stärke der Rotation seines Balles erhält. Wechsel nach 10 Bällen.

5. VH-Schupf über dem Tisch

Spieler A spielt einen ca. 30 cm hohen Aufschlag ohne Schnitt kurz hinter das Netz. Spieler B versucht mit viel Unterschnitt zu schupfen. Spieler A fängt den Ball. Nach ca. drei Minuten spielt A den Aufschlag flacher. Dabei den Ballwechsel ausspielen.

► *Spieler B achtet auf einen kurzen, schnellen Handgelenkeinsatz!*

6. VH-Topspin auf VH-Schupf

Spieler A spielt einen kurzen Unterschnitt-Aufschlag in die Tischmitte. B schupft in Vorhand lang zurück. A zieht VH-Topspin frei auf den Tisch.

Als Wettkampfform: 2 Sätze, jeder Spieler ist einen Satz lang der Rückschläger. Gewinnt der Topspin-Spieler den Satz, so muss der andere eine „Strafaufgabe“ absolvieren (z.B. 20 Hock-Streck-Sprünge).

7. Spieltaktische Übung: Kurzer Aufschlag - VH-Schupf - freies Spiel

Spieler A spielt einen kurzen Unterschnitt-Aufschlag in die Tischmitte. B retourniert mit VH-Schupf mit viel Schnitt lang über den ganzen Tisch. A versucht anzugreifen.

Als Wettkampfform: Ein Satz bis 11. Auf den Schupf von B muss A angreifen. Wer den Punkt macht, ist Rückschläger.

Von Christoph Görtz und Harry Blum



Foto: Roscher