

# Der Trainingsplan

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

## VH-Topspin: Grundstellung und Beinarbeit

### Aufwärmen

#### BALL-ARTIST:

Jeder mit einem (Hand-) Ball und einem TT-Ball: Mit der einen Hand den Ball prellen, mit der anderen gleichzeitig den TT-Ball hochwerfen und wieder fangen. Wer kann dieses „Kunststück“ im Laufen (vorwärts, seitwärts, rückwärts) vollbringen?

### Hauptteil

1. VH-Topspin nach Bodenberührung mit dem Schläger
2. VH-Topspin Eröffnung auf Schupf
3. VH-Topspin aus der Rückhand
4. Wettkampf: VH-Topspin gegen Unterschnitt-Abwehr

### Abschluss

#### DOPPELBALL-DOPPEL:

Zwei Paar am Tisch spielen mit je einem Ball über Kreuz. Von jedem Paar spielt einer Rückhand, der andere Vorhand.

Variation: Wechsel des Balles zwischen den Paaren im Spiel.



Bei Übung 1 muss der Schläger nicht ganz den Boden berühren, da dem Spieler sonst zu wenig Zeit für die Ausholbewegung bleibt.



Auf dem Bild ist zu sehen, dass die Spielerin es nicht ganz geschafft hat, das Gewicht vom rechten auf das linke Bein zu verlagern. Hier muss der Trainer immer wieder auf ein schnelles Abdrücken vom rechten Bein hinweisen.

### 1. VH-Topspin nach Bodenberührung mit dem Schläger

Spieler A lässt den Ball zweimal auf seinen Tisch springen, schupft dann lang in die VH-Seite von B und fängt den zurückkommenden Ball. Spieler B erwartet den Schupf in tiefer Grundstellung. Er leitet seinen VH-Topspin ein, indem er mit der Schlägerspitze fast den Boden berührt.

► Der Trainer achtet darauf, dass der Oberkörper des Topspin-Spielers während der Ausholbewegung schön nach vorn gebeugt ist.

### 2. VH-Topspin Eröffnung auf Schupf

Spieler A macht einen kurzen Schupf-Aufschlag in Tischmitte. Spieler B schupft den Ball in die VH-Seite (gern mit etwas Streuung!). A zieht den Ball diagonal und achtet dabei darauf, etwas unter Tischniveau auszuholen. B blockt in RH, dann frei.

► Der Trainer gibt zusätzlich den Hinweis, dass sich der Topspin-Spieler nur daraufkonzentrieren soll, Rotation in den Ball zu bekommen. Die Flugkurve kann gerne etwas zu hoch sein.

### 3. VH-Topspin aus der Rückhand

Spieler A spielt einen RH-Schupf-Aufschlag in die RH. B schupft den Ball lang in RH zurück. A umläuft seine RH und spielt VH-Topspin auf den Wechselpunkt von B. B kann blocken oder Gegenziehen, dann frei.

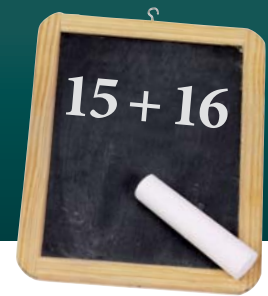
► Der Trainer achtet permanent darauf, dass die Topspin-Spieler die nötige Beinarbeit für das Umlaufen einsetzen.

### 4. VH-Topspin gegen Unterschnitt-Abwehr

Mit langem Unterschnitt-Aufschlag in die Mitte beginnen, dann VH-Topspin gegen VH-Abwehr bis zum Fehler. Nach ca. 3 min. Wechsel.

Variation: VH-Topspin aus der RH gegen RH-Abwehr

► Der Trainer gibt den Hinweis, dass die Abwehrspieler auf Kopfhöhe ausholen und den Ball stark nach unten schneiden sollen, sonst wird aus der Schnitt-eine Ballonabwehr!



# RH-Topspin: Unterarm- und Handgelenkeinsatz

## Aufwärmen

### LINIENKOMBINATIONEN:

Ein Ball darf nur an den Linien des Hallenbodens entlang geprellt (gerollt) werden.

Dazu verschiedene Aufgaben:

- Ball soll die Linie berühren (auch Wechsel auf andere Linien möglich)
- Beide Beine bleiben dabei ebenfalls in Linienkontakt
- Verschiedene Linienfarben bedeuten verschiedene Fortbewegungs- und Prellarten

## Hauptteil

1. Schlagen mit der Rückhand
2. RH-Prellblock
3. Indirekter RH-Topspin aus den Knien
4. RH-Topspin gegen Block
5. RH-Topspin auf Unterschnitt

## Abschluss

### ABLÖSESPIEL:

A und B spielen kontrolliert und langsam RH-Konter diagonal. Auf Pfiff des Trainers übernehmen C und D den Ballwechsel ohne Unterbrechung.

Variation: Verschiedene Schlagtechniken langsam spielen lassen. C und D müssen diese übernehmen.

### 1. Schlagen mit der Rückhand

Der Übende steht in der VH-Seite, ca. 60-70 cm vom Netz entfernt. Der Partner spielt einen indirekten VH-Konter halb hoch diagonal (recht kurz hinter Netz). Der Übende schlägt diesen Ball so fest er kann mit der Rückhand. Wie bei einem Frisbee-Wurf dreht er dabei den Unterarm um das Ellenbogengelenk. Das Handgelenk wird explosiv nach vorn geschwungen.

► *Der Trainer gibt den Hinweis, dass der Ball nicht auf den Tisch, sondern zunächst so weit wie möglich geschlagen wird. Im zweiten und dritten Durchgang kann dann der Tisch und schließlich der Ball auch tangential getroffen werden.*

### 2. RH-Prellblock

Beide Partner spielen RH-Prellblock, d.h. jeder spielt den Ball zunächst auf seine eigene Hälfte.

Erweiterung: Ein Spieler stellt den Ellenbogen des Schlagarmes auf den Tisch und spielt weiter RH-Prellblock

### 3. Indirekter RH-Topspin aus dem Kniestand

Der Übende befindet sich in der VH-Seite neben dem Tisch dicht vor dem Netz. Das rechte Knie und die linke Fuß-

sohle sind auf dem Boden. Nun lässt er einen Ball ein bis zweimal vor sich auf den Boden springen und zieht ihn dann mit RH-Topspin auf den Tisch. Der Partner fängt den Ball und wirft ihn zurück. Jeder 10 mal.

### 4. RH-Topspin aus Halbdistanz gegen Block

Ein Partner zieht RH-Topspin aus der Halbdistanz, der andere blockt diagonal zurück.

► *Der Trainer achtet darauf, dass sehr langsam und kontrolliert gespielt wird. Die Spieler sollen den geblockten Ball in der fallenden Phase nehmen als Vorübung für den RH-Topspin auf Unterschnitt.*

### 5. RH-Topspin auf Unterschnitt

A macht einen kurzen Schupfaufschlag in Mitte. B schupft den Ball lang in Rückhand. A zieht RH-Topspin. B blockt in VH, dann VH-Topspin frei.

Wettkampfform: Ein Satz bis 11. Wer den Punkt macht, ist der RH-Topspin-Spieler. Nur dieser kann punkten!

Von Christoph Görtz und Harry Blum



Bei Übung 3 achtet die Spielerin darauf, den Ball aus Unterarm und Handgelenk zu spielen.



In der Ausschwingphase hat die Spielerin den linken Arm mit hochgenommen. Hier sollte der Trainer auf eine lockere Haltung an der Hüfte achten.