

## **Trainingstipp: Schnelligkeitstraining am Balleimer**

**Da Tischtennis zu den schnellsten Sportarten der Welt gehört, kann man nicht genug auf die Bedeutung dieser Fähigkeit hinweisen. Hiermit ist nicht nur die Schnelligkeit der Arme oder Beine gemeint, sondern auch die Schnelligkeit des Kopfes bei Auswahl-Reaktions-Entscheidungen in komplexen Spielsituationen.**

Zum Beispiel muss ich mich im Tischtennis immer wieder entscheiden, welcher Schlag in der entsprechenden Situation am effektivsten ist oder ob ich mich für die Vorhand oder Rückhand entscheide, wenn ich auf den Wechsellpunkt „angespielt“ werde.

Man spricht hier auch von Handlungsschnelligkeit (vgl. FRIEDRICH, WOLFGANG: Lehrplan 2000 – Thema Konditionstraining im Tischtennis, 2004).

Es gelten die allgemeinen Grundsätze des Schnelligkeitstrainings. Das Training sollte am Anfang der Trainingseinheit eingeplant werden, da die Spieler im ermüdungsfreien und sehr gut erwärmten Zustand sein müssen. Es ist wichtig, dass man eine sehr kurze Belastungsdauer (3-7 Sekunden) wählt und vollständige Pausen zwischen den Serien einhält. Außerdem ist es wichtig, dass der Spieler zu 100% motiviert ist.

### **Die Umsetzung kann wie folgt aussehen:**

Fünf Serien a 3-6 Schläge mit maximaler Geschwindigkeit auf sehr schnell und hoher Frequenz eingespielte Bälle. Als Serienpause sollte man 3-5 Minuten vorsehen. Damit ist sichergestellt, dass die Energiebereitstellung im Muskel über die energiereichen Phosphate Adenosintriphosphat (ATP) und Creatinphosphat (CP) erfolgen kann und der Organismus ermüdungsfrei bleibt.

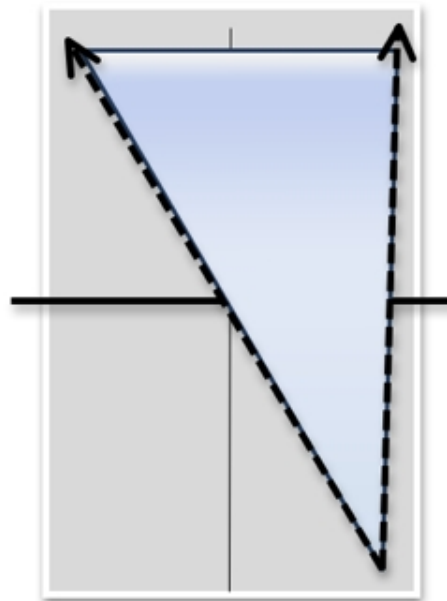
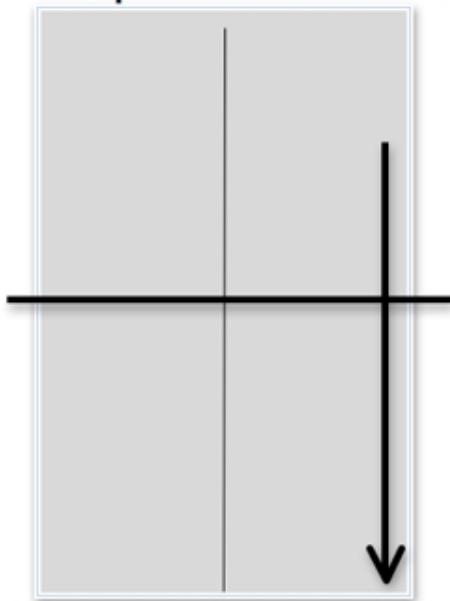
## ÜBUNG 1 für Armschnelligkeit

**Trainer:** Zuspiel mit etwas OS in die Vorhand

**Spieler:** VHT aus VH

### ÜBUNG 1 für Armschnelligkeit

**Zuspiel mit etwas OS in VH**



**3-6 VHT in  
Maximalgeschwindigkeit**

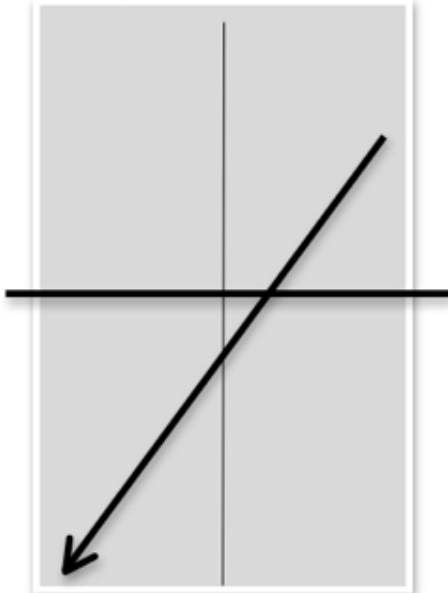
## ÜBUNG 2 für Armschnelligkeit

**Trainer:** Zuspiel mit etwas OS in die Rückhand

**Spieler:** VHT aus RH

### ÜBUNG 2 für Armschnelligkeit

**Zuspiel mit etwas OS in RH**



**3-6 VHT in  
Maximalgeschwindigkeit**

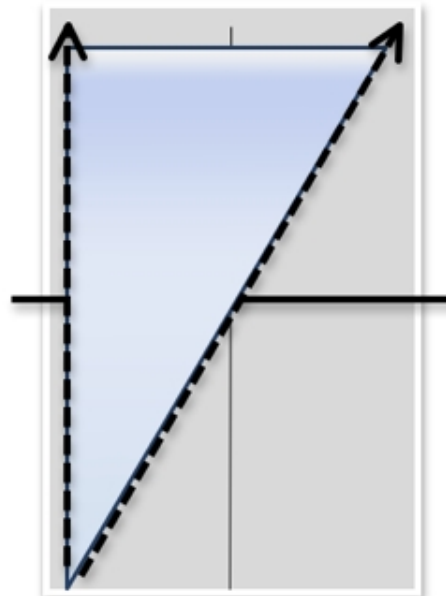
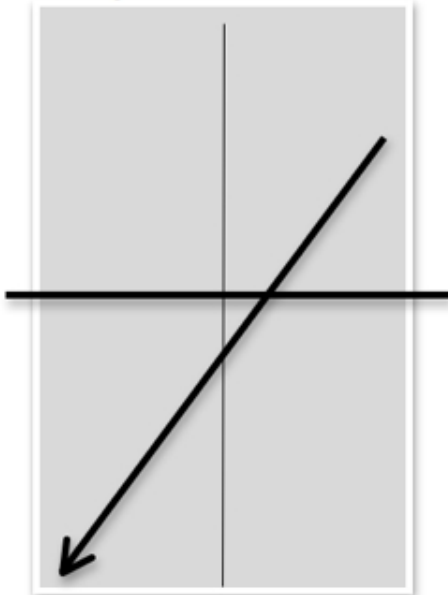
### ÜBUNG 3 für Armschnelligkeit

**Trainer:** Zuspiel mit etwas OS in die Rückhand

**Spieler:** RHT aus RH

### ÜBUNG 3 für Armschnelligkeit

**Zuspiel mit etwas OS in RH**



**3-6 RHT in  
Maximalgeschwindigkeit**

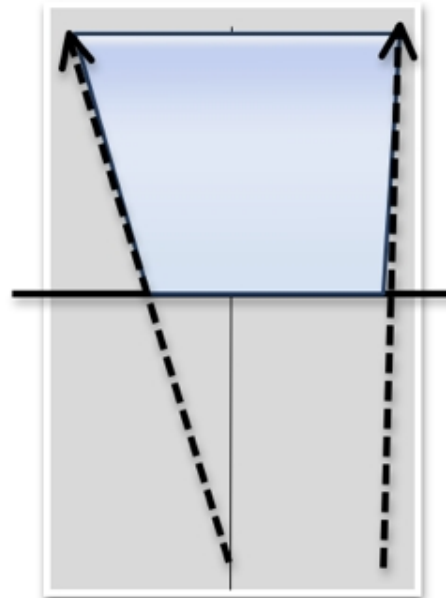
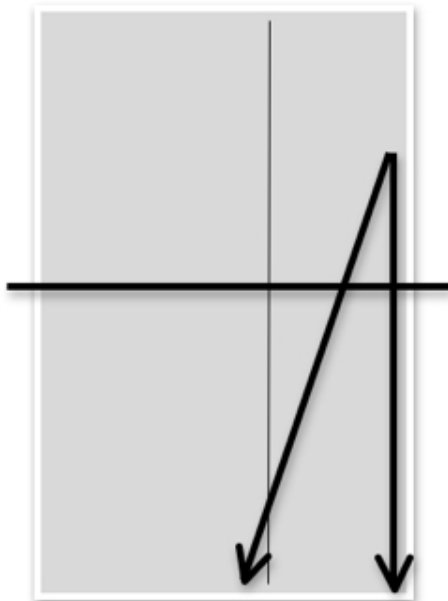
## ÜBUNG 1 für Beinschnelligkeit

**Trainer:** Zuspiel mit etwas Oberschnitt in VH und TMi

**Spieler:** VHT aus VH, VHT aus TMi, usw.

### ÜBUNG 1 für Beinschnelligkeit

Zuspiel mit etwas OS in VH, TMi



VHT VHT

(3-6 Schläge in  
Maximalgeschwindigkeit)

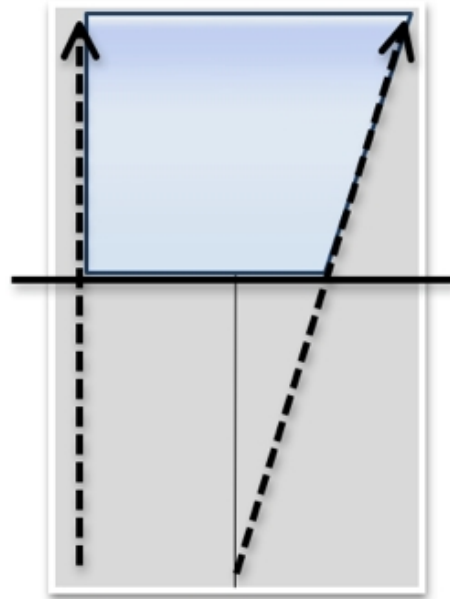
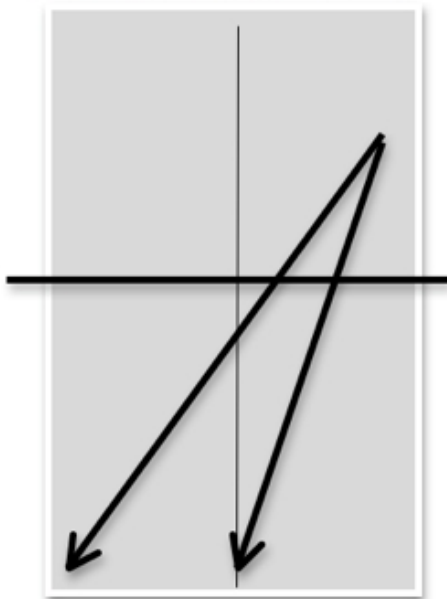
## ÜBUNG 2 für Beinschnelligkeit

**Trainer:** Zuspiel mit etwas Oberschnitt in TMI und RH

**Spieler:** VHT aus TMI, VHT aus RH, usw.

### ÜBUNG 2 für Beinschnelligkeit

Zuspiel mit etwas OS in TMI, RH



**VHT    VHT**  
**(3-6 Schläge in**  
**Maximalgeschwindigkeit)**

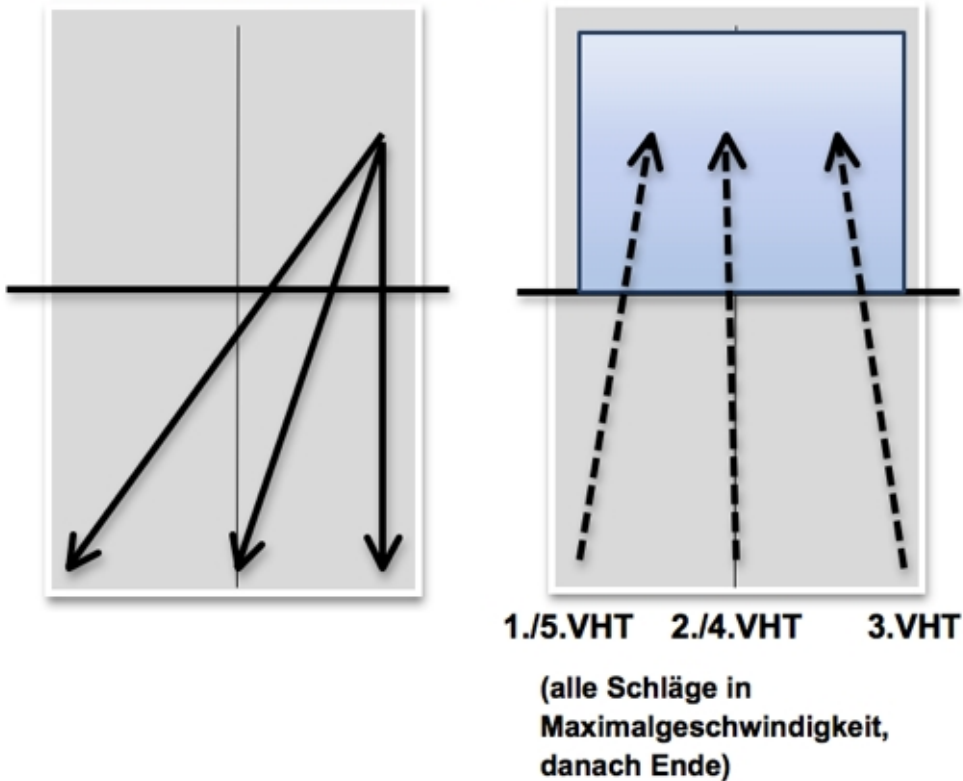
## ÜBUNG 3 für Beinschnelligkeit

**Trainer:** Zuspiel mit etwas Oberschnitt in RH, TMi und VH

**Spieler:** VHT aus RH, TMi, VH, TMi, RH, dann Ende

### ÜBUNG 3 für Beinschnelligkeit

Zuspiel mit etwas OS in RH, TMi, VH



Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)). Autor: Achim Krämer, Chefredakteur TTL

Jetzt registrieren auf [www.myTischtennis.de](http://www.myTischtennis.de)

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen

Jetzt registrieren auf [www.myTischtennis.de](http://www.myTischtennis.de)