

Trainingstipp: Keine Scheu vor langen Ballwechseln

Ballwechsel müssen nicht immer mit der Brechstange gespielt werden und nach wenigen Ballberührungen beendet sein. Zumindest nicht im Training, was der Ansatz für unseren heutigen Trainingstipp sein soll. Versuchen Sie den Ball während einer Einheit einmal lange im Spiel zu halten, denn damit können Sie einige grundlegende Elemente trainieren, die Ihrem Spiel zu Gute kommen werden. Was das sein kann, lesen Sie hier!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl
(Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Wer den VDTT-Trainingstipp auf mytischtennis.de regelmäßig liest, dem wird aufgefallen sein, dass es eine klare Philosophie in der Form gibt: „Lass uns das trainieren, was im TT-Spiel auch vorkommt!“ Diese Idee ist aus meiner Sicht richtig und nachvollziehbar. Trotzdem kann es Sinn machen, Übungen zu spielen, bei denen es das Ziel, ist lange Ballwechsel zu spielen, viele Ballkontakte zu haben und bei denen das AS/RS-Spiel kein Bestandteil ist. Gründe, die für Übungen oder sogar ganze Einheiten in der angesprochenen Form sprechen, stellen sich wie folgt da:

1. Zutrauen zu seinen Schlägen gewinnen
2. kontrolliertes Tempo für sich erkennen (Stichwort Risikoabschätzung)
3. Ball aus „Notsituationen“ auf den Tisch spielen können
4. sich körperlich beim TT-Spiel belasten
5. sich mental gut fühlen

Man kann nun zu allen Punkten Gegenargumente finden, was auch die Grundlage der oben erwähnten TT-Philosophie ist. Es geht in diesem Tipp aber nicht um das „Für und Wider“ von bestimmten Übungen.

Auch wenn es in der Praxis oft anders aussieht, ist von langen Übungsdauern abzusehen. Es gilt grundsätzlich: Qualität geht vor Quantität!!

Eingangsbemerkung zu den Übungen:

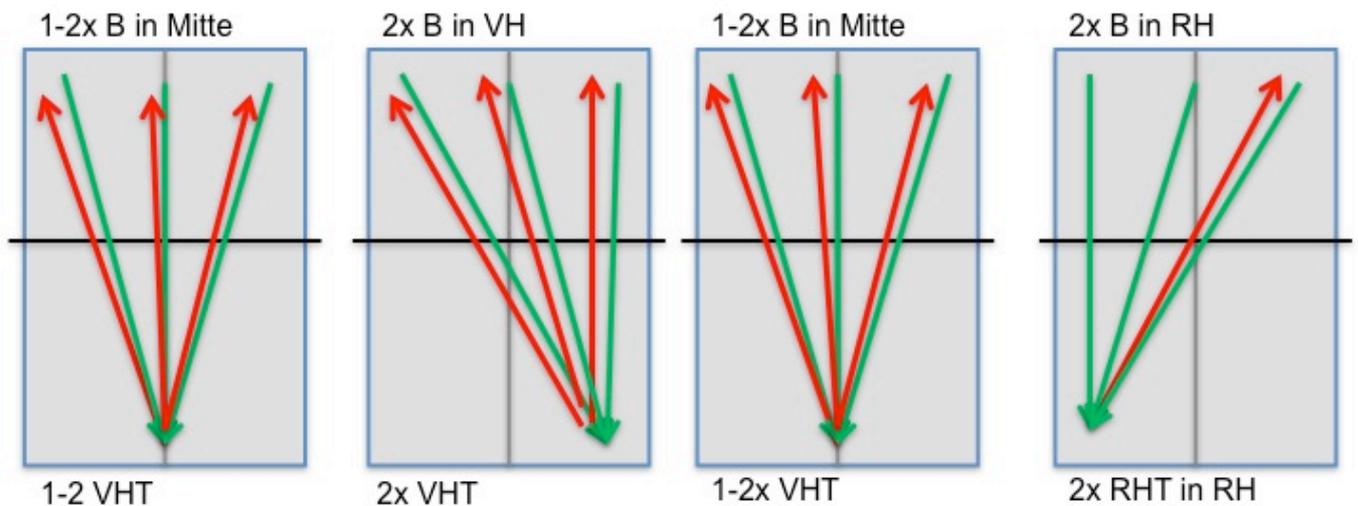
Die Übungen werden grundsätzlich aus Sicht des Block-Spielers beschrieben. Der 1. Ball, also der Aufschlag, ist immer ein langer, flacher Rollaufschlag, was in den Übungen nicht explizit vermerkt wird.

1. Übung:

Spieler A: B 1-2 mal in Mitte; 2 x in VH, 1 -2 x in Mitte, 2 x in RH usw.

Spieler B: 1-2 x VHT, 2 x VHT, 1-2 x VHT, 2 x RHT in Rh usw. Wechsel: 6 x 3 Minuten

Wechsel: 6 x 3 Minuten



Wechsel: 6 x 3 Minuten

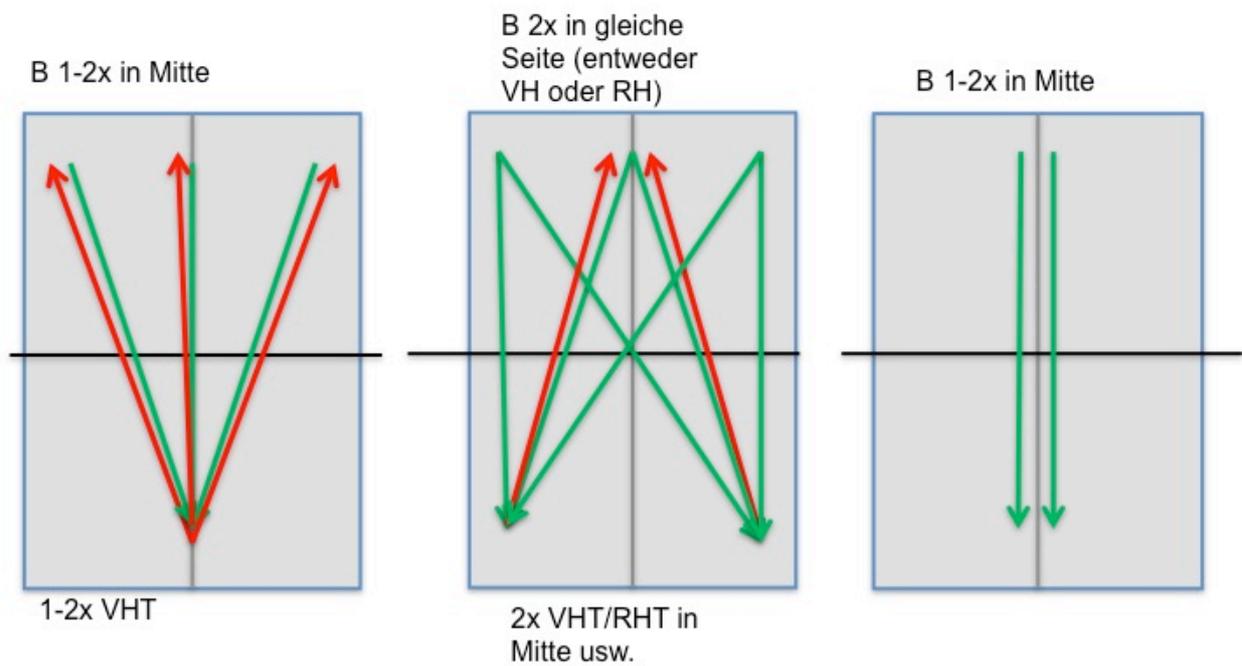
2. Übung

Spieler A: B 1-2 x in Mitte, 2 x in gleiche Seite (entweder VH oder RH), 1-2 x in Mitte usw.

Spieler B: 1-2 x VHT, 2 x VHT/RHT in Mitte usw.

Wechsel: 8 x 2 Minuten

ÜBUNG 2:



Wechsel: 8 x 2 Minuten

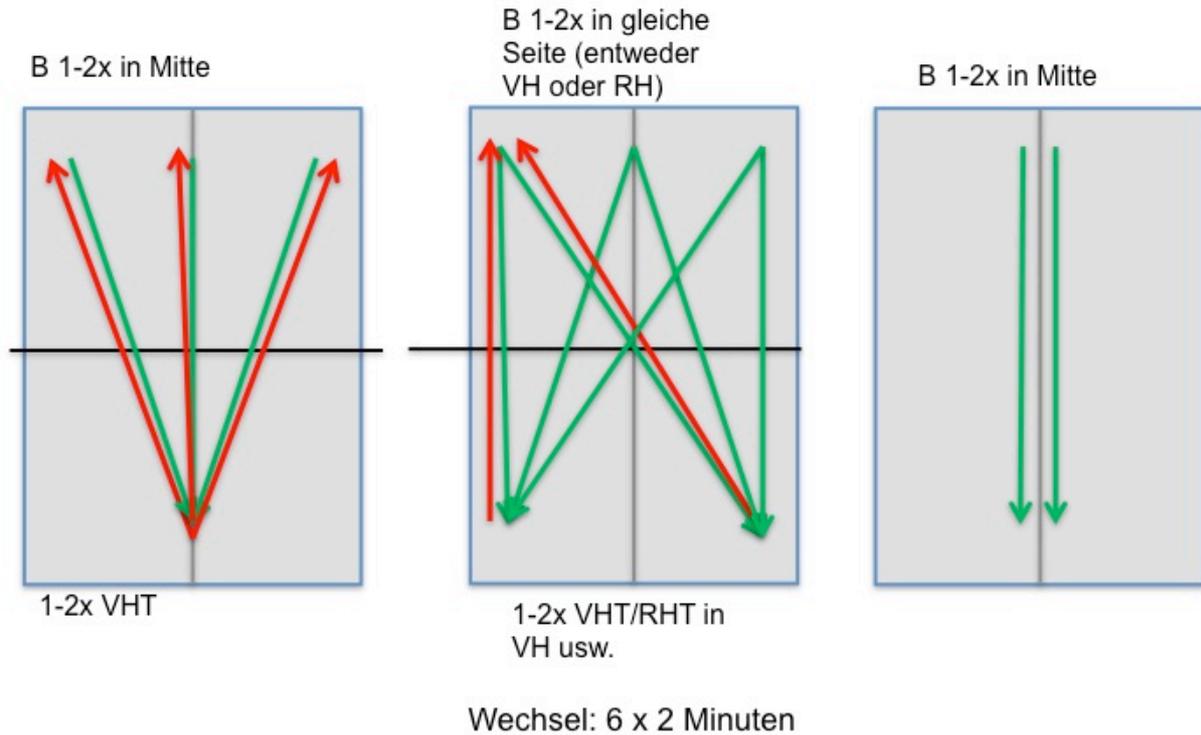
3. Übung

Spieler A: B 1-2x in Mitte, 1-2x in gleiche Seite (entweder VH oder RH), 1-2x in Mitte usw.

Spieler B: 1-2x VHT, 1-2 x VHT/RHT in VH usw.

Wechsel: 6 x 2 Minuten

ÜBUNG 3:



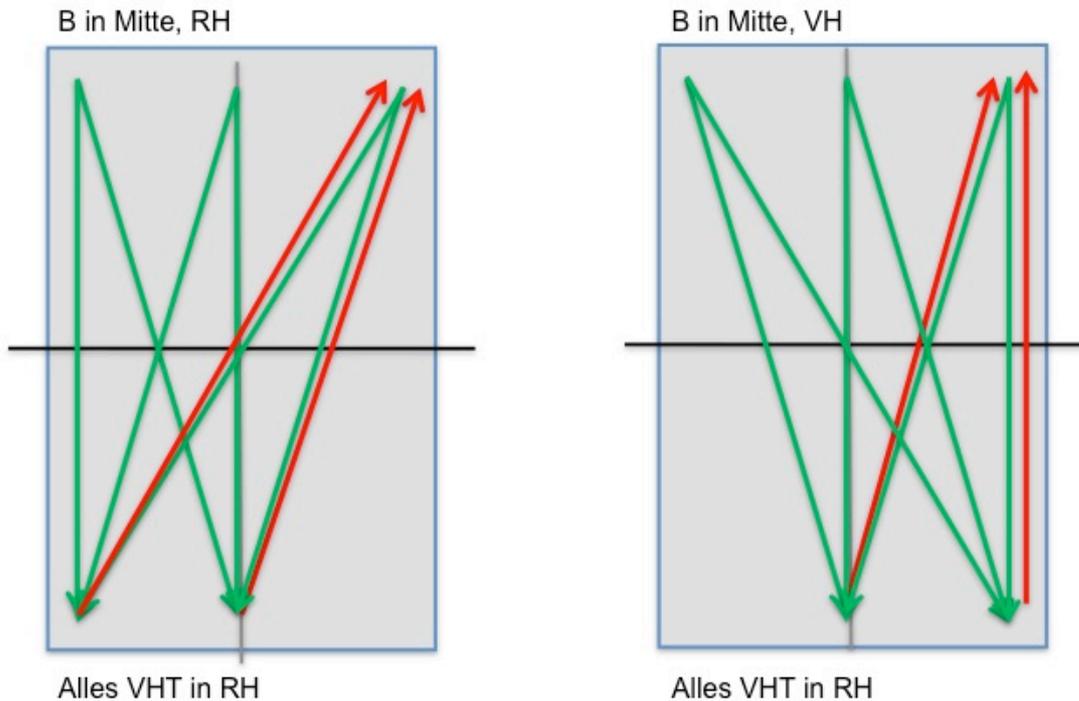
4. Übung

Spieler A: B in Mitte, RH, Mitte, VH usw.

Spieler B: alles VHT in RH

Wechsel: 6 x 3 Minuten

ÜBUNG 4:



Wechsel: 6 x 3 Minuten

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdtt.de).

Autor: Achim Krämer

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

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