

## **„Heldentipp“: Balleimertraining auffrischen - Ziele einbauen**

Während der ehemalige Damenbundestrainer Martin Adomeit unsere Trainingstipps aktuell für eine Reihe zum Thema ‚Taktik für alle Leistungslevel‘ nutzt, schiebt auch ‚Tischtennisheld‘ Jannick Borschel eine Serie ein. In seinen nächsten Tipps wird er Anregungen für das Balleimertraining geben. In der ersten Folge geht es um den Einbau von Zielen auf dem Tisch. Also auch an alle Nicht-Duscher: Beim nächsten Training an das Handtuch denken!

### **"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick**

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“; Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Um einzelne Schläge zu erlernen bzw. zu verbessern oder bestimmte Abläufe einzustudieren, bietet sich das Balleimertraining an. Die hohe Intensität und die Genauigkeit, mit der man trainieren kann, zeichnen das Balleimertraining aus.

In diesem Tipp geht es um den Einbau von Zielen auf dem Tisch. Ich empfehle dafür ein Handtuch, da man es meist immer dabei hat, es sich farblich vom Tisch absetzt und der Spieler durch den Ballabsprung auch sehen kann, wenn er erfolgreich war. Ich habe lange Zeit beim Balleimertraining auch bunte DIN-A4-Blätter verwendet. Jedoch haben sie zwei Nachteile: Der Spieler erkennt nicht immer, wann er getroffen hat, da der Absprung fast gleich ist und sie fliegen schnell mal runter.

Drei Varianten, wie man ein Handtuch sinnvoll einsetzen kann:

Kurze Bälle sollen nach Möglichkeit geflippt oder aggressiv geschupft werden. Lange Bälle alle mit Topspin/Konter beantworten.

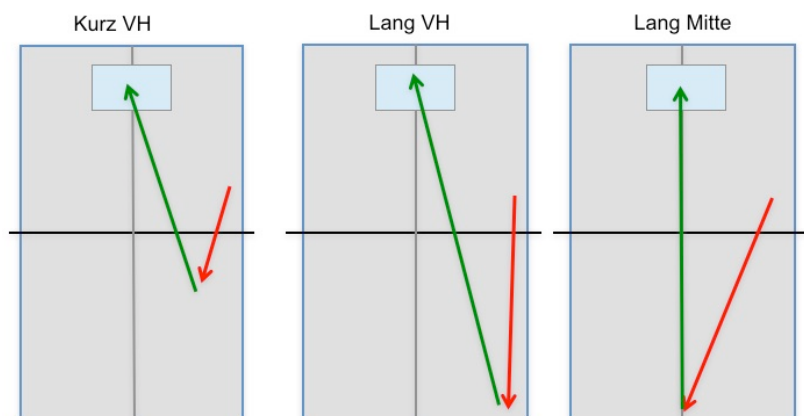
### **Handtuch auf Wechsellpunkt legen**

Kurz VH

Lang VH

Lang Mitte —> Handtuch auf Wechsellpunkt legen

Übung 1 (Balleimer):



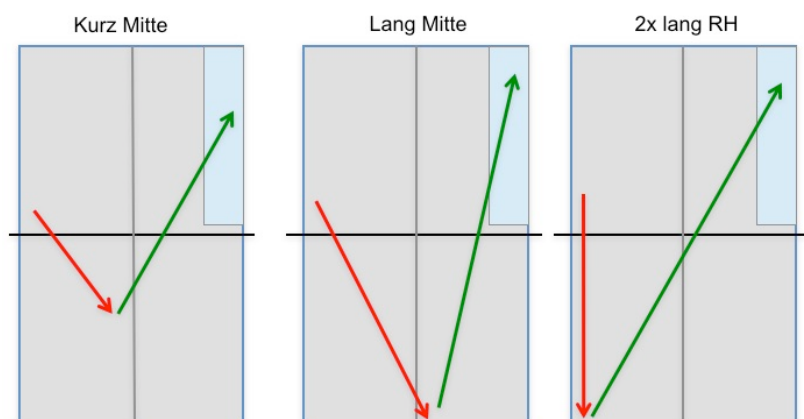
**Handtuch flach in tiefe RH legen**

Kurz Mitte

Lang Mitte

2x lang RH

Übung 2 (Balleimer):

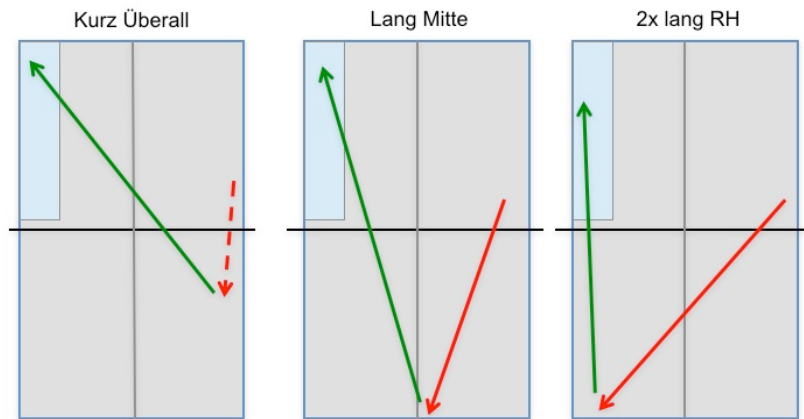


**Handtuch flach in tiefe VH legen**

Kurz überall

Lang Mitte

2x lang RH

**Übung 3 (Balleimer):****Der Autor**

*Jannick Borschel ist bekannt durch seinen YouTube-Kanal „Tischtennis Helden“, auf dem er über 600 kostenfreie Videos mit Tipps zu Training, Taktik, Technik etc. veröffentlicht hat. Seine Videos wurden inzwischen über 3 Millionen Mal angesehen. Als B-Lizenz-Inhaber ist er spezialisiert auf erwachsene Spieler aus unteren Klassen und erwachsene Anfänger. Aus ganz Deutschland wird er für Einzeltrainings und Lehrgänge gebucht. Seine methodischen Übungen gehören zu seinem Markenzeichen.*

[Zu seinem YouTube-Kanal](#)

[Zu seiner Webseite](#)

[Zu seiner Facebook-Seite](#)

**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           |