

## **„Heldentipp“: So frischt man den Wettkampf im Training auf**

Wie bereits angekündigt, hilft uns Jannick Borschel, besser bekannt als Kopf des YouTube-Auftritts der „Tischtennis Helden“, nicht nur dabei, Videos zu den Übungen unseres Trainingsexperten Martin Adomeit zu produzieren, sondern wird hier und da auch eigene Tipps einstreuen. In der ersten Folge dieser kleinen Serie schlägt der B-Lizenz-Trainer vier Spielformen vor, um den Wettkampf im Training etwas aufzufrischen.

### **"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)

Viele meiner Spieler, die ich trainieren durfte, sind total begeistert, wenn sie die Möglichkeit haben, systematisch mit einer Übungen an einem Problem zu arbeiten. Ich frage sie dann oft, ob sie auch im normalen Vereinstraining Systemtraining machen oder zwischendurch mal eine Übung spielen. Die Antwort ist (leider) oft die selbe: „Keiner hat Lust auf Übungen“, „zu anstrengend“, „kein Trainer vorhanden“ etc. Ich verstehe, dass es oft nicht einfach ist, im Heimatverein ein Systemtraining zu integrieren. Aber nicht ohne Grund ist der Anfang meist der schwerste Schritt. In vielen Fällen trauen sich die Spieler gar nicht erst, ihren Mitspieler zu fragen, sondern akzeptieren das klassische 10-15 Minuten Einspielen und spielen danach Sätze.

Es gibt viele Ideen, wie man generell Übungen oder ein System ins Training integrieren kann. In diesem Tipp möchte ich aber auf den Wettkampf im Training eingehen, der sehr viel praktiziert wird. Mit einigen kleinen „Aufgaben“ kann man auch hieraus eine tolle Übung machen und Lernerfolge erzielen.

### **Tipp 1:**

Ein ganz einfacher Tipp ist, das Netz etwas zu erhöhen. Ich empfehle ca. 5-10 cm. Dafür muss man die Schnur lösen und die Netzpfosten etwas auseinanderziehen, damit genügend Spannung vorhanden ist. Durch das erhöhte Netz wird der spinnige Topspin gefördert. Zudem ist es ein sehr gutes Training für die kognitiven Fähigkeiten. Es werden andere Winkel am Balltreffpunkt benötigt und man schult dadurch das Feingefühl. Zudem fühlt sich keiner der beiden benachteiligt, weil für beide dieselben Voraussetzungen geschaffen werden.

## **Tipp 2:**

Auch die Spielfelder auf dem Tisch kann man sehr gut im Wettkampf nutzen. Dazu deckt man einfach die ungenutzte Seite mit einem Handtuch ab, damit klar ist, wenn ein Ball falsch gespielt wurde. Besonders beim Aufschlag und Rückschlag kann man hier gut experimentieren und lernen. Welchen Seitschnitt kann ich machen, damit der andere es sehr schwer hat, in das vorgegebene Feld zu spielen? Oder wie muss ich den Rückschlag wählen, um den Ball so abzulegen, dass er mir nicht direkt um die Ohren geschossen wird? Wenn man diese Gedanken weiterspinn, beruhen darauf auch viele Taktiken, die man im richtigen Spiel anwendet. Sie hatten bestimmt schon öfter Gegner, von denen Ihre Mitspieler gesagt haben, dass Sie ihn nur in der Rückhand anspielen sollen...

## **Tipp 3:**

Um kurze Aufschläge zu trainieren, hilft auch die Regel, dass jeder Aufschlag, der auf der gegnerischen Tischhälfte nicht zweimal aufspringen würde und ins Aus gelassen wird, drei Punkte für den Gegner bringt. Das schult erstens, auch in „Drucksituationen“ kurz aufzuschlagen, und zweitens für den Rückschläger das richtige Abschätzen der Länge. Wenn der Rückschläger sieht, dass es ein zu langer Aufschlag wird, lässt er ihn ins Aus springen. Sollte er sich einmal verschätzen und der Ball springt tatsächlich zweimal auf, gibt es ganz normal einen Punkt für den Gegner. Ansonsten wird natürlich bei kurzen Aufschlägen ein normaler Rückschlag gespielt und der Punkt wird ausgespielt.

## **Tipp 4:**

Der letzte Tipp hört sich einfach an. Jeder direkte Aufschlagpunkt bringt drei Punkte. Ich sehe es in so vielen Trainingshallen: Beim Training, ganz egal, ob Übung oder Wettkampf, werden bei den Aufschlägen nicht 100% gegeben. Probieren Sie, das Maximum an Qualität in den Aufschlag zu legen. Nehmen Sie ihn ernst und konzentrieren Sie sich.

Ich wünsche viel Spaß beim Anwenden dieser „neuen Regeln“. Seien Sie kreativ und denken Sie sich auch weitere aus, um mehr Abwechslung hineinzubringen.

(Jannick Borschel)

### **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 auf erwachsene unterklassige Spieler und erwachsene Anfänger spezialisiert. Aus ganz Deutschland wird er für Einzeltrainings und Lehrgänge gebucht. Seine methodischen Übungen gehören zu seinem Markenzeichen.*