

'Heldentipp': Übungen, die man alleine durchführen kann

Wenn in den Turnhallen die Temperaturen steigen und der Badesee mit einer nassen Abkühlung lockt, ist es schon mal schwer, die Teamkameraden fürs Training zu begeistern. Wer dennoch nicht auf seine wöchentliche Ration Tischtennis verzichten will, bekommt in diesem Trainingstipp vom ‚Tischtennishelden‘ Jannick Borschel ein paar Übungen an die Hand, mit denen man auch alleine am Tisch trainieren kann.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
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

Viele Tischtennispieler haben zu Hause einen Tisch stehen oder nutzen auch mal die Zeit in der Sporthalle, wenn noch kein Spielpartner da ist. Wie kann man im Tischtennis aber mit sich selber spielen? In anderen Sportarten wie im Fußball oder Basketball ist dies deutlich einfacher. Neben dem Aufschlagtraining gibt es jedoch auch im Tischtennis noch ein paar Übungen, die man alleine durchführen kann. Im ersten Moment klingen manche Übungen vielleicht banal. Die wahre Stärke kann man aus diesen Übungen nur mit voller Konzentration ziehen. Lassen Sie sich auf diese Übungen ein und beobachten und analysieren Sie selbst, wie Sie zu besseren Ausführungen kommen können.

In der ersten Übung können Sie sich einen Stuhl nehmen und sich etwa 1-1,5 Meter vom Tischtennistisch entfernt hinsetzen. Mit der freien Hand lassen wir den Ball neben uns aufspringen und spielen beim Hochspringen des Balles am höchsten Punkt einen sauberen rotationsreichen Topspin. Achten Sie dabei unbedingt auf den dünnen Treffpunkt. Es sollte eine bogenartige Flugbahn entstehen und kein hartes Schlaggeräusch zu hören sein. Wenn Sie dies sicher beherrschen, haben Sie die erste Stufe erreicht. Machen Sie jetzt nicht Schluss, sondern arbeiten Sie an einer besseren Handgelenk-Beschleunigung und setzen Sie Ihre Beschleunigung aus dem Unterarm noch effektiver ein, um mehr Rotation zu erzeugen.

Bei der zweiten Übung stehen wir vor dem Tisch, werfen den Ball auf den Schläger und spielen uns einen hohen Ball mit Unterschnitt vor, sodass er auf uns zukommt. Daraufhin folgt ein Topspin. Auch hier ist der Treffpunkt

entscheidend. Durch die Höhe des Balles ist es verlockend, einen Schuss zu spielen, aber auch diesen Ball wollen wir als Topspin über das Netz spielen.

In der dritten Übung legen wir uns den Ball nach außen vor, um einen Rollomat um das Netz zu spielen. Lassen Sie den Ball ruhig etwas ausspringen, sodass er tief genug ist, um einen sauberen Rollomat zu spielen.

Die letzte Übung schult Ihre Dosierungs- und Zielfähigkeit. Hierbei lassen Sie einen Ball auf den Tisch springen und spielen dann einen sauberen Konter mit zentralem Treffpunkt in unterschiedlich weit entfernte Hütchen. Setzen Sie sich bewusst Ziele, wo Sie hinspielen wollen. Sie können auch gezielt Platzierungen üben, damit Sie ein Bewusstsein für die richtigen Winkel am Balltreffpunkt erhalten.

Ein Training zu zweit ist im Tischtennis immer sinnvoller, aber mit diesen kleinen Übungen kann man sich auch selbst helfen und gezielt an etwas arbeiten.

(Jannick Borschel)

Der Autor

Jannick Borschel ist bekannt durch seinen YouTube-Kanal „Tischtennis Helden“, auf dem er über 600 kostenfreie Videos mit Tipps zum 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.