

**"Heldentipp": Differentielles Training – TT und Ping Pong verbinden**  
Zugegeben, der Titel könnte für etwas Verwirrung sorgen. Ping Pong und Tischtennis sind doch das gleiche – so die landläufige Meinung. Nicht ganz! Unter dem klassischen Ping Pong versteht man das Spiel, bei dem kontinuierlich beide Tischhälften angespielt werden. Im Tischtennis ist dies nur beim Aufschlag der Fall. Wie man Tischtennis und Ping Pong im Training sinnvoll miteinander kombinieren kann, verrät "Tischtennisheld" Jannick Borschel im heutigen Trainingstipp.

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

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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)

Die Frage, die sich die Spieler stellen sollten, kann hierbei lauten: Wie können wir dieses Stilmittel in unserem Training nutzen und daraus sogar etwas Positives ziehen? Ich empfehle Ping Pong-Elemente in Übungen oft aus zwei Gründen:

1. hilft dieses Element als Vorübung, wenn man sich schwer tut, beim Topspin den Schlägerwinkel flach zu halten.
2. schult es das allgemeine Spielgefühl in den Bereichen der Dosierung und des richtigen Schlägerwinkels

**1. Übung:**

Spieler A: Spielt zwei VH-Topspins in RH

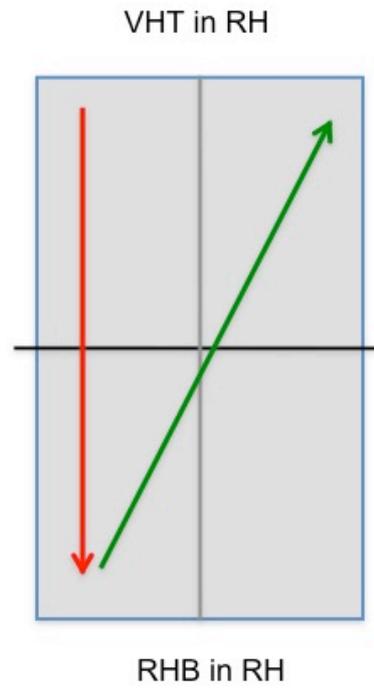
Spieler B: Blockt den 2. Topspin in RH,

Spieler A: spielt den ersten RH-Ball als Ping Pong-Ball und den zweiten als normalen Konter/ Topspin in RH

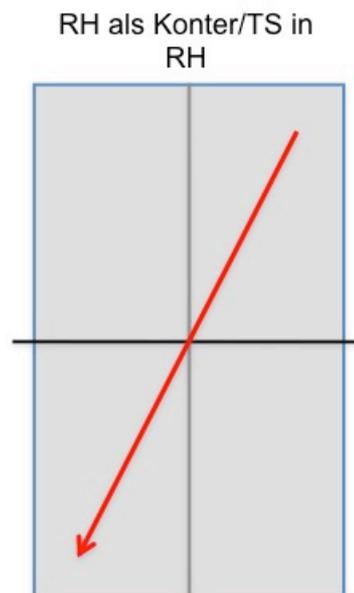
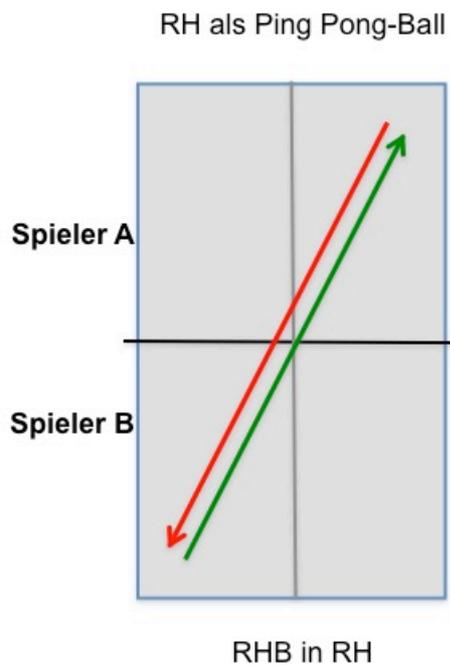
Endlosschleife 1 Minute.

Danach eine Minute mit normalem RH-Ball

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:

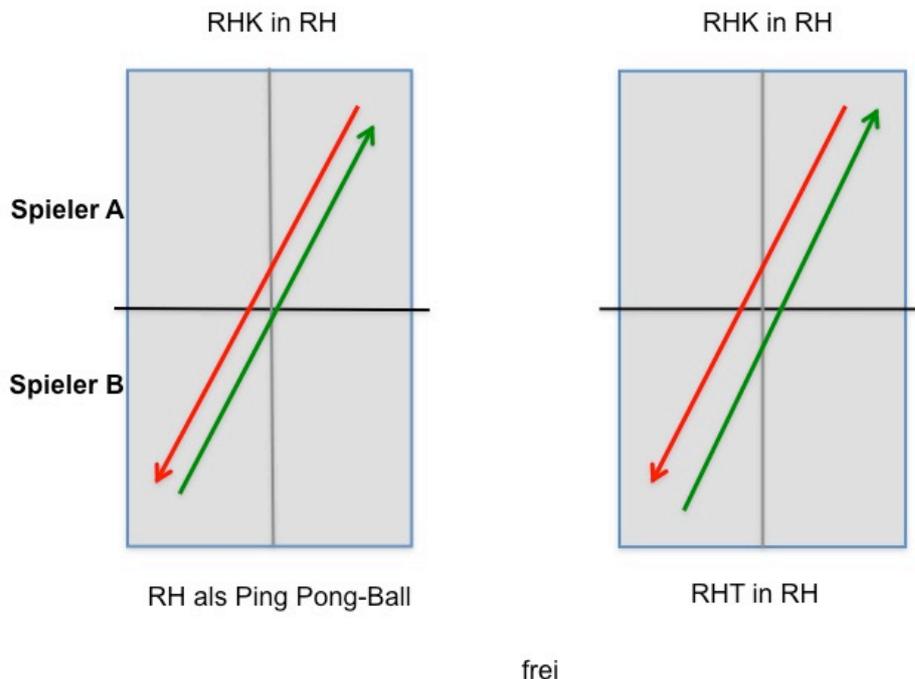


## 2. Übung:

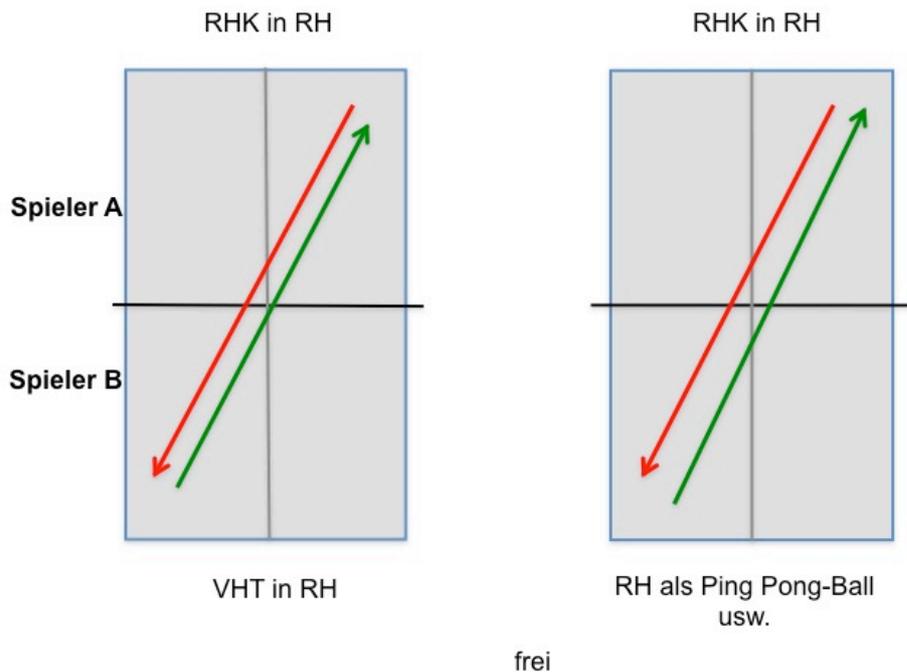
Spieler A spielt drei Bälle diagonal in die RH von Spieler B.

Spieler B spielt den ersten mit der RH als Ping Pong-Ball, den zweiten mit der RH als Topspin und den dritten umläuft er und spielt mit der VH Topspin.

### Übung 2:



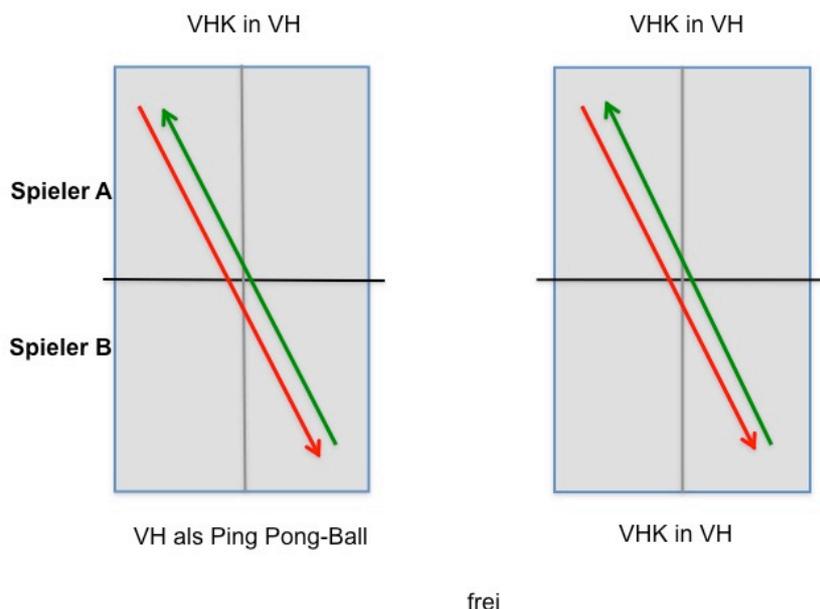
### Fortsetzung Übung 2:



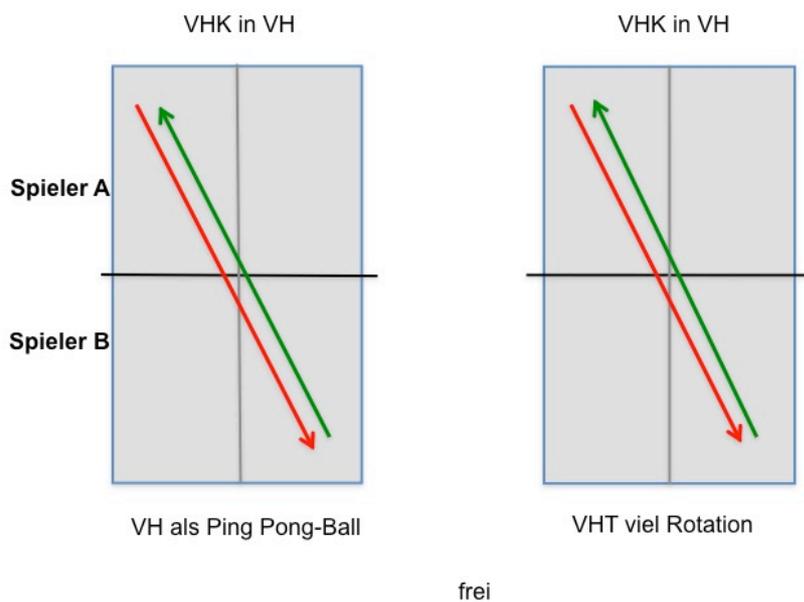
### 3. Übung:

Spieler A spielt fünf Bälle diagonal in die VH von Spieler B.  
 Spieler B spielt den ersten mit der VH als Ping Pong-Ball, den zweiten mit der VH als Konter, den dritten VH-Ball als Ping Pong-Ball, den vierten VH Topspin auf Rotation, den fünften als Endschlag mit einem festen VH-Topspin.

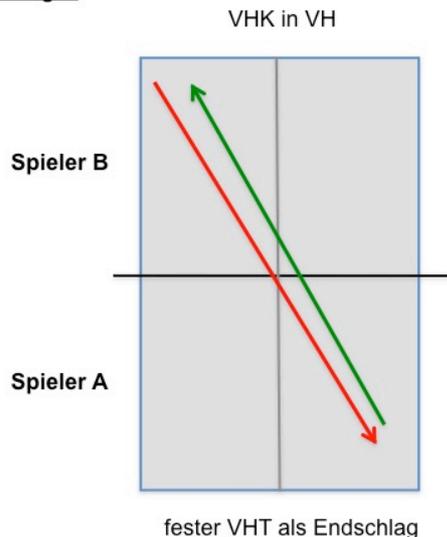
#### Übung 3:



#### Fortsetzung Übung 3:



**Fortsetzung Übung 3:**



**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.*

**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