

## **'Heldentipp': Kein Gefühl beim Einspielen? Drei Ratschläge!**

Ein leidiges Problem für viele ist das fehlende Gefühl beim Einspielen. Viele brauchen lange, bis sie ein richtiges Gefühl entwickelt haben und die Bälle wie gewohnt treffen. Damit dieses Phänomen schneller verschwindet oder vielleicht ganz aufhört, hat "Tischtennisheld" Jannick Borschel drei Tipps zusammengestellt, die aus seiner Erfahrung als Trainer bei vielen geholfen haben.

### **"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)

### **1. Aufwärmen**

Das fehlende Gefühl beim Einspielen ist bei der Mehrheit dem Kaltzustand geschuldet. Viele Spieler entwickeln erst nach zehn oder 15 Minuten ein Gefühl. Aber warum erst nach dieser Zeit? Leider gehen viele Spieler ohne Aufwärmen an den Tisch. Die Muskulatur ist kalt und man kann nicht erwarten, dass die hoch komplexen Bewegungsabläufe direkt ineinandergreifen. Nach zehn oder 15 Minuten ist der Körper warm und man findet langsam zu seinem Gefühl. Ein Aufwärmen in Form von Laufen, Sidesteps und ein paar kleine Sprints kann hier Abhilfe schaffen.

### **2. Konter auslassen und direkt Topspin spielen**

Der Konter ist bei vielen Spielern eine monotone Bewegung aus dem Arm. Er fordert kaum Körpereinsatz und die Beinarbeit wird beim Konter auch oft vernachlässigt. Um schnell auf Betriebstemperatur zu kommen, empfehle ich, den Konter einfach mal wegzulassen und zu erst Topspin auf Block zu spielen. Nachdem beide Spieler heißgelaufen sind, kann man im zweiten Schritt kontern.

### **3. Distanz zum Tisch erhöhen**

Ein letzter Tipp, der bei vielen Spielern geholfen hat, ist, zu Beginn des Einspielens aus der Halbdistanz zu agieren. Egal ob Topspin oder Konter – versuchen Sie, den Abstand zum Tisch zu erhöhen. Am Anfang ist das Timing noch nicht perfekt und wir müssen uns erst an das hohe Tempo gewöhnen. Um mehr Zeit für die einzelnen Schläge zu haben, kann eine erhöhte Distanz zum Tisch helfen. Es müssen keine drei Meter zum Tisch sein, sondern ein Meter Entfernung reicht. Sobald Sie Ihr Gefühl erlangt haben, können Sie sich wieder näher an den Tisch stellen. Ich glaube, dass fehlendes Gefühl beim Einspielen zu 50% aus körperlichen Gründen und zu 50% aus mentalen Gründen resultiert. Die fehlende „Betriebstemperatur“ sehe ich als Hauptgrund auf der körperlichen Seite. Auf der

mental Seite sind es Nervosität/Aufregung, fehlendes Selbstbewusstsein und die Angst, etwas falsch zu machen. Hierbei kann ich nur empfehlen, sich immer selbst zu sagen, dass man es kann. Fehlendes Gefühl ist etwas, das in dem Moment fehlt, aber sonst vorhanden ist. Es geht hierbei nicht um etwas Fehlendes, das generell nicht da ist. Sagen Sie sich selbst, dass Sie es können und glauben Sie daran!

(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.*