

'Heldentipp': Das Handtuch als Minenfeld

Auch heute stellt der Bonner B-Lizenz-Trainer Jannick Borschel, der vielen durch seinen YouTube-Kanal "Tischtennis Helden" bekannt ist, wieder einen Trainingstipp auf myTischtennis.de vor. In vielen seiner Übungen arbeitet er mit kleinen Trainingshilfen, um mehr Spannung und Abwechslung beim Spieler zu erzeugen. Eine Trainingshilfe, die viele dabei haben, ist das Handtuch.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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

Im Training aber auch im Spiel, sind wir uns oft gar nicht wirklich bewusst, wo genau wir hinspielen. Die Ballwechsel sind so schnell, dass die genaue Platzierung des eigenen Balles gar nicht wahrgenommen werden kann. Um das Bewusstsein der einzelnen Zonen auf dem Tisch gezielt zu schulen, ist ein Handtuch ein idealer Helfer.

Im Folgenden drei Übungen, bei denen das Handtuch eine entscheidende Rolle spielt. Das Handtuch sollte hierbei quer liegen, so dass nur eine kurze Zone am Netz und an der Grundlinie unbedeckt ist.

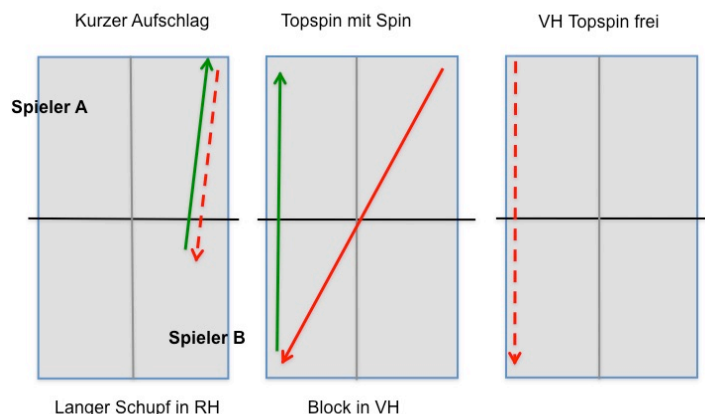
Übung 1

Spieler A: Kurzer Aufschlag
Topspin
VH-Topspin frei

Spieler B: Langer Schupf in R
Block in VH

Handtuch längs in die Mitte legen, sodass nur ein Spielen nach außen möglich ist.

Übung 1:



Übung 2

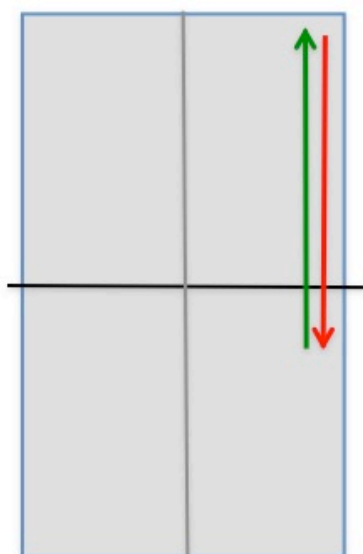
Spieler A: Aufschlag parallel
TS-Eröffnung diagonal

Spieler B: Rückschlag parallel
Block frei

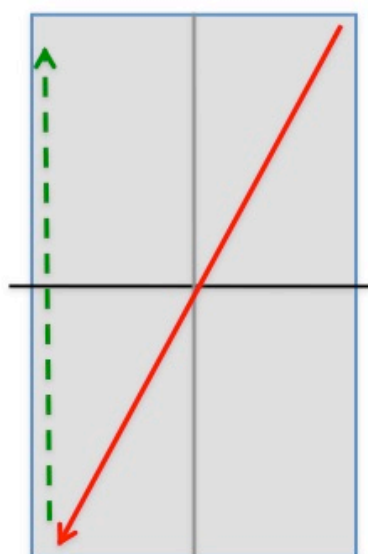
Handtuch so zusammenfalten, dass ein langer „Schlauch“ entsteht. Diesen in die tiefe VH legen.

Übung 2:

Spieler A Aufschlag parallel



TS-Eröffnung diagonal



Spieler B Rückschlag parallel

Block frei

Übung 3

Freies Spielen, aber TS auf Handtuch zählt doppelt
Handtuch so legen, dass ein Quadrat in der Mitte abgedeckt wird, auch außen!
Übung für Schupfspiel. Aufschlag mit Unterschnitt, danach nur Schupfen erlaubt.
Probiert Varianten, indem ihr nicht nur lange Bälle spielt, sondern auch mal einen kurzen einlegt. Außerdem sind Seitschnitt Schupfvarianten sehr effektiv, die ihr hierbei nutzen könnt.

(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.