

'Heldentipp': Wahrnehmungsschulung am Balleimer

Weiter geht es in dieser Woche in unserer Trainingsrubrik nicht mit einem Taktiktipps von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit, sondern einer weiteren Anregung für das Balleimer-Training vom Bonner B-Lizenz-Trainer Jannick Borschel, den viele durch seinen YouTube-Kanal "Tischtennis Helden" kennen. Die hohe Intensität und die Genauigkeit, mit der man trainieren kann, zeichnen das Balleimer-Training aus.

"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

Mit dem heutigen Tipp soll die Wahrnehmung des Spielers gestärkt werden. Der Trainer wird beim Einspielen der Bälle die Schlägerseite wechseln, so dass mal mit der roten Belagseite eingespielt wird, mal mit der schwarzen. Der Spieler muss darauf achten, mit welcher Seite eingespielt wird, denn dieser Anhaltspunkt bestimmt, wohin er die Bälle zurückspielt. Wird mit der roten Seite eingespielt, muss der Spieler die Bälle in die Vorhandseite spielen. Wird mit der schwarzen Seite eingespielt, muss er in die Rückhandseite spielen.

Als Übungsabfolge empfehle ich keine zu komplexen Übungen. Ich habe nie mehr als vier Kontakte in die Übungen eingebaut.

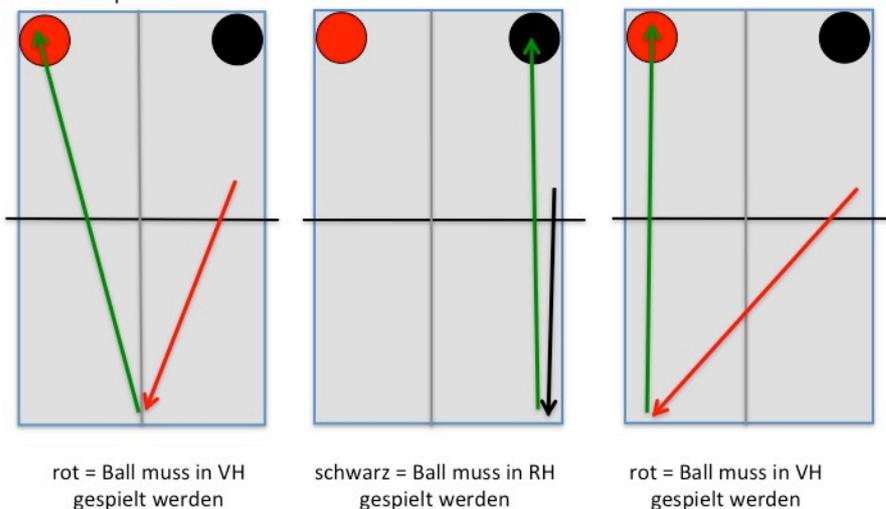
Rote und schwarze Schlägerseite beim Einspielen wechseln;
 rot = Ball muss in VH gespielt werden;
 schwarz = Ball muss in RH gespielt werden

Übung 1

In Mitte, in VH und RH einspielen

Übung 1 (Balleimer): Rote und schwarze Schlägerseite beim Einspielen beliebig wechseln

In Mitte, in VH und RH
 einspielen

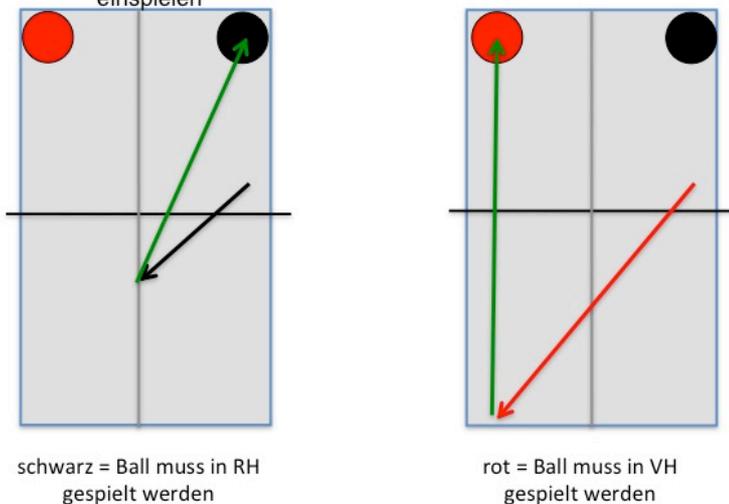


Übung 2

Kurz in Mitte, in RH, lang in Mitte und in VH einspielen

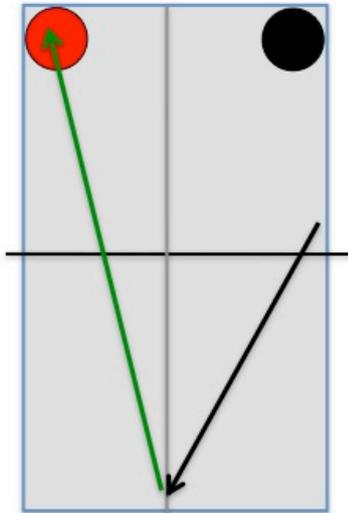
Übung 2 (Balleimer): Rote und schwarze Schlägerseite beim Einspielen beliebig wechseln

Kurz in Mitte, in RH,
 in Mitte und in VH
 einspielen

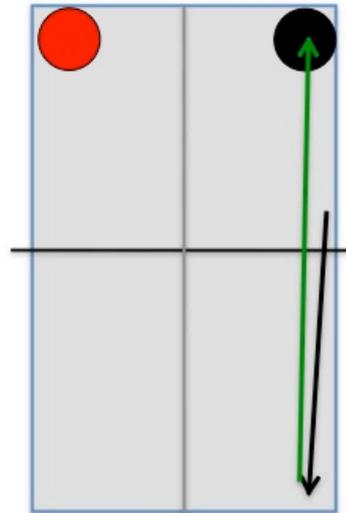


Übung 2 (Balleimer) - Fortsetzung: Rote und schwarze Schlägerseite beim Einspielen beliebig wechseln

lang in Mitte und in VH einspielen



rot = Ball muss in VH gespielt werden



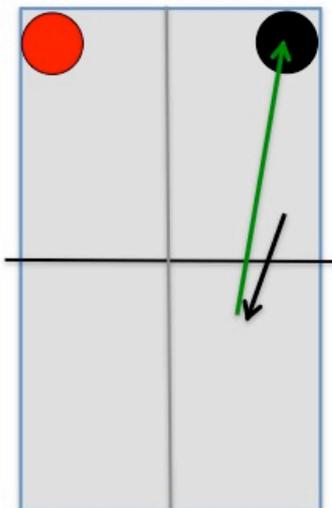
schwarz = Ball muss in RH gespielt werden

Übung 3

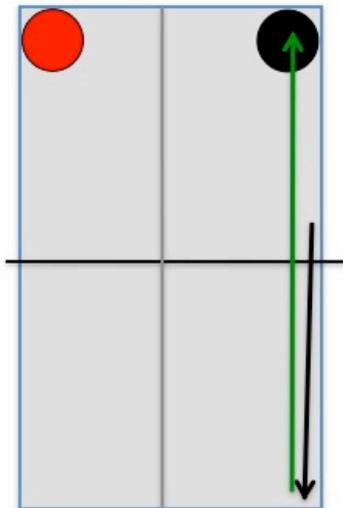
Kurz in VH, lang in VH und in RH einspielen

Übung 3 (Balleimer): Rote und schwarze Schlägerseite beim Einspielen beliebig wechseln

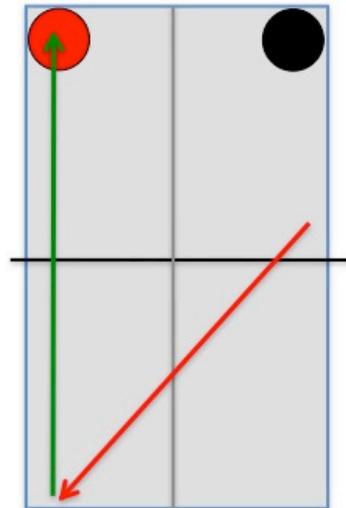
Kurz in VH, lang in VH und in RH einspielen



schwarz = Ball muss in VH gespielt werden



schwarz = Ball muss in RH gespielt werden



rot = Ball muss in VH gespielt werden

(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.