

Der Trainingsplan

Erläuterungen zur Serie
von Christoph Görtz

Für jede Schlagtechnik sollten nach Möglichkeit die folgenden Schritte durchlaufen werden:

1. Bewegungsdemonstration mit besonderer Hervorhebung eines wichtigen strukturellen Merkmals der Bewegung (beispielsweise das Streifen des Balles beim Topspin).
2. Freies Erproben der Schlagtechnik unter erleichterten Bedingungen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen.
3. Isolierte Übung zum Kennenlernen des wichtigen strukturellen Merkmals der Bewegung.
4. Integration in die Gesamtbewegung (unter erleichterten Bedingungen) des unter 3. gelernten Strukturmerkmals.

Jede Schlagtechnik wird nach der sogenannten "Spiralmethode" immer nur in kleinen Schritten voranentwickelt. Statt über Wochen nur eine Schlagtechnik zu behandeln, werden neue Techniken frühzeitig eingeführt und kontinuierlich durch andere leistungsbestimmende Faktoren begleitet.

Achtung! Kinder lernen in unterschiedlichem Tempo. Wenn Sie merken, dass ein Kind mit einem Lernschritt überfordert ist, so lassen sie es mit Variationen des vorherigen Schrittes weitere Erfahrungen sammeln, denn: Überforderung führt zu Verkrampfung! Verkrampfung verhindert Lernen!

Ziel der 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein" ist es, den Spielern in diesem Zeitraum bereits die gesamte Bandbreite an Schlagtechniken zu vermitteln. Bei der späteren Verfeinerung der Techniken können Spieler und Trainer dann auf eine große "Bewegungsschatzkiste" zurückgreifen, die das Weiterlernen erleichtert.

Die Spirale beginnt mit Rückhand-Schupf und Vorhand-Topspin. Die Reihenfolge ist aber nicht zwingend vorgeschrieben. Anhänger des Kontermodells beispielsweise können auch mit dem Konterschlag beginnen (Start ab Trainingseinheit 6,7 und 11).



Der Trainingsplan

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein" von Christoph Görtz

Thema: Einführung des Rückhand-Schupfschlages

1

Aufwärmen

Die ruhenden Bälle:

Die Bälle (FB, BB, VB, Medizinbälle) liegen in der Halle verstreut. Um die Bälle herumlaufen, sie überspringen, umkreisen mit Sidesteps, ...

Variation: zu zweit, in Gruppen (Schlangen). Sich auf ein Signal auf einen Ball setzen, sich in Balance halten auf dem Ball, Liegestütz auf dem Ball machen, ...

10-20min.

Nicht immer am gleichen Ball!

Hauptteil

1. Kniespiel durch Kastentor
2. Kniespiel gegen Wand
3. Bewegungsdemonstration und Imitationsübung
4. Indirektes Schupfen mit Zurückspielen
5. Dauerschupfen

50-65min.

Abschluss

Schützenfest:

Zwei Mannschaften stehen sich hinter Langbänken, auf denen viele verschiedene Gegenstände (Hütchen, Medizinbälle, Keulen, etc.) stehen, gegenüber. Welche Mannschaft hat als erste alle Gegenstände der gegnerischen Mannschaft "heruntergeschossen?"

20-30min.

Einführung des Rückhand-Schupfschlages

1

1. Kniespiel durch Kastentor:

Je zwei Kinder knien sich im Abstand von ca. 3m gegenüber nieder. Rechtes Knie und linker Fuss sind auf dem Boden. Zwischen jedem Paar steht ein aufrechtes Kastenteil.

Die Partner spielen sich den Ball mit der RH-Seite durch das Kastenteil hindurch zu. Der Ball darf a) beliebig häufig aufspringen, b) nur einmal den Boden berühren und c) gar nicht den Boden berühren.

c) gelingt nur, wenn der Oberkörper soweit zum Boden gebeugt wird, dass der Schläger knapp über dem Boden schwingt!

2. Kniespiel gegen Wand:

Jedes Kind kniet mit mehreren Bällen vor einer Hallenwand (Abstand ca. 5m, Körperposition wie bei 1.).

Versuche, den Ball mit der Rückhand so zu schlagen, dass dieser, bevor er die Wand berührt, liegenbleibt oder sogar wieder zurückrollt!

3. Bewegungsdemonstration und Imitation:

Der Trainer demonstriert die Technik des Rückhand-Schupfschlages am Tisch. Die Spieler machen die Bewegung "im Schatten" (ohne Ball) nach.

Trainer demonstriert zuerst die Ausführung und betont dabei die Bewegungsrichtung von oben nach unten. Frage an die Spieler: warum kommt der Ball wieder zurück? (Erläuterung des Unterschnitts).

4. Indirektes Schupfen:

Nach ein- bis dreimaligem Aufspringen des Balles auf der eigenen Tischhälfte wird der Ball mit RH-Schupf zum Partner gespielt. Dieser versucht den Ball zurückzuschupfen. Gelingt ihm dies, ist er an der Reihe, den Ball indirekt mit Schupf einzuspielen, usw.

Variation: Der Schläger wird am Ende der Bewegung auf den Tisch gelegt.

Diese Aufgabe stellt sicher, dass die Bewegung tatsächlich von oben nach unten ausgeführt wird.

5. Dauerschupfen:

Wer schafft die meisten Ballkontakte ohne Fehler?

Hierbei ist besonders das "Beweisen" der geschafften Ballkontakte sehr motivierend!

Der Trainingsplan

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein" von Christoph Görtz

Thema: Einführung des Vorhand Topspinschlages

2

Aufwärmen

Kettenfangspiel:

Ein Fänger versucht die Mitspieler zu berühren. Wer gefangen wird, schliesst sich durch Händefassen an. Die Kette wird dadurch immer länger.

Variation: Zu Beginn sind zwei Paare die Fänger, um schneller zu zwei großen Ketten zu gelangen.

10-20min.

Es dürfen nur die Außenglieder der Kette fangen!

Hauptteil

1. Bewegungsdemonstration und Imitation
2. Experimentieren mit der Bewegung beim Boden-Boden-Spiel
3. wie 2., aber mit zweifarbigem Ball spielen
4. wie 3., aber auf den Tisch spielen
5. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand
6. Rundlaufübung mit Zuspieler

50-65min.

Abschluss

Rundlaufspiel mit zwei TT-Schlägern:

Nach jedem Schlag muss der Tischtennisschläger schnell auf den Tisch gelegt oder an den nächsten Spieler übergeben werden.

Variation: Der Rundlauf wird als "Riesenrunde" gespielt (siehe PraxisPur-Karte Spiel 09)

20-30min.

Einführung des Vorhand Topspin Schlages

2

1. Bewegungsdemonstration und Imitation:

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Topspinschlages am Tisch. a) ohne Ball b) mit Ball

Die Spieler machen die Bewegung "im Schatten" (ohne Ball) nach.

Hinweis auf Ganzkörperbewegung mit Hüftdrehung + Schlagbewegung aus dem Unterarm

2. Experimentieren mit der Bewegung beim Boden-Boden-Spiel:

Jeder Spieler experimentiert mit der Bewegung. Nach einmaligem Bodenkontakt wird der Ball mit VH-Topspin über den gesamten Tisch hinweg auf den Boden gespielt. Der Partner fängt den Ball und spielt genauso zurück. Beide Spieler stehen ca. 2-3m hinter dem Tisch.

Es ist wichtig, als Trefferfläche den Boden hinter dem Tisch anzugeben, nicht den Tisch selbst, damit sich eine weiträumige, fließende Schlagbewegung entwickeln kann.

3. wie 2., aber mit zweifarbigem Ball spielen:

"Wie schnell dreht sich der Ball?"

"Können Sie den Ball so schlagen, dass er sich einmal schneller und einmal langsamer dreht?"

ggf. Bälle mit Filzstift anmalen!

4. wie 3., aber auf den Tisch spielen:

Den Ball zuerst auf den Boden aufspringen lassen und ihn dann zurück auf den Tisch spielen.

5. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand:

Der Übende steht neben dem Tisch (wie nach dem Umlaufen aus der RH). Den Ball aus Augenhöhe fallen und einmal aufspringen lassen und mit Vorhand-Topspinschlag zum Partner spielen. Dieser fängt und legt den Ball in den Balleimer. Jeder übt 20 Bälle, dann Wechsel.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Alle Spieler stehen in Reihe auf einer Tischseite. Der Trainer steht auf der anderen und spielt aus einer Ballkiste jedem Spieler einen Aufschlag mit mäßigem Unterschnitt zu. Gespielt wird in Rundlauform mit Zusatzwegen, die so gewählt sind, dass die Spieler in Bewegung bleiben, bis sie wieder an die Reihe kommen, jedoch ohne zu grosse Anstrengung.

Wenn möglich an weiteren ein bis drei Tischen mit Zuspielern (bessere Spieler) agieren. Zusatzwege können durch Slalom-Parcours, Bewegungsaufgaben oder Umlaufen freier Tische geschaffen werden.

1. Vorhand-Topspinschlag: Bewegungsdemonstration ohne Ball.

Trainer demonstriert die richtige Ausführung, Spieler machen die Bewegung nach:

- mit offenen und geschlossenen Augen
- mit rechter und linker Hand



2. Bewußtmachen der Teilkörperbewegungen und Koppelung im Liegen:

Die Spieler liegen auf dem Rücken, der rechte Fuß (schräg nach außen) auf dem Boden (Knie gebeugt), der rechte Arm ist auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Durch Druck des rechten Fußes auf den Boden, wird eine Rotation des ganzen Körpers nach links eingeleitet, zuerst die Hüfte, dann die Schulter mit dem ausgestreckten Arm. Sobald der Arm die Senkrechte überschreitet, gibt der Unterarm im Ellbogengelenk der Schwerkraft nach und fällt nach unten, so dass sich die Fingerspitzen vor der Stirn befinden.



3. wie 2., aber zur anderen Seite mit dem linken Arm.

4. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand:

Wiederholung der Übung 5 von Trainingsplan 2.

5. Boden-Tisch-Boden-Spiel:

VH-Topspin wird nach Bodenkontakt aus der Halbdistanz gespielt. Der Partner versucht, ebenfalls aus der Halbdistanz mit VH-Topspin weiterzuspielen, entweder direkt oder (wenn der Ball zu schnell kommt bzw. er nicht richtig zum Ball steht) den Ball mit dem Schläger stoppend. Danach lässt er ihn auf den Boden aufspringen und spielt ihn erst dann zurück.

Die Kinder lernen hier einzuschätzen, wann sie direkt spielen können, bzw. ob sie erst stoppen müssen. Unterstützen Sie richtige Entscheidungen durch positive Rückmeldung!

6. Intensivübung: VH-Topspin gegen Prellblock.

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite. Spieler spielen VH-Topspin, Trainer spielt mit "Prellblock" zurück. Beim Prellblock wird der Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte gespielt, bevor er zum Gegner kommt. Dies geschieht hier mit der Absicht, den Kindern mehr Zeit für den nächsten Schlag zu gewähren. Jedes Kind spielt solange, bis es einen Fehler macht.

Rundlauf-Organisationsform wie Übung 6 von Trainingsplan 2.

Anzahl der Spieler pro Rundlauftisch nicht mehr als 4.

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Vorhand-Topspinschlag

Aufwärmen

10-20min.

Helfer darf die Läufer nicht festhalten!

INSELFANGEN MIT HELFER:

Auf den Boden gelegte Matten bilden Freimale. Der Fänger hat einen oder mehrere Helfer. Rettet sich ein Läufer auf eine Matte, so kann ihn der Helfer runterstoßen bis der Fänger kommt. Ist ein Spieler abgeschlagen, wird er Helfer, der alte Helfer wird Fänger und der alte Fänger gesellt sich zu den Läufern.

Hauptteil

50-65min.

1. Vorhand-Topspinschlag:

Bewegungs demonstration ohne Ball

2. Bewußtmachen der Teilkörperbewegungen und ihre Koppelung

3. wie 2., aber zur anderen Seite

4. Vorhand-Topspinschlag aus dem Seitstand

5. Boden-Tisch-Boden-Spiel

6. Intensivübung: VH-Topspin gegen Prellblock

Abschluss

20-30min.

Auch als Handballspiel möglich. Aufgabenwechsel kann auch regelmäßig nach Zeit erfolgen. Var.: Mit zwei Bällen spielen. Mehr Tore (Matten) als Torhüter (=Feldspieler).

MATTENFUSSBALL

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Matten werden als Tore an die Stirnseiten der Halle gelehnt und von je einem Torwart bewacht. Die Anzahl der Feldspieler entspricht der Anzahl der Torleute. Erzielt eine Mannschaft ein Tor, wechseln alle Feldspieler der anderen Mannschaft in ihre "Tore", und die Torleute werden zu Feldspielern.

1. Ball "einklemmen":

Beide Spieler stehen in der Halbdistanz. Nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden spielt einer VH-Topspin über den Tisch hinweg. Der andere Spieler lässt den Ball einmal auf den Boden springen und versucht dann, diesen so früh wie möglich unter Kontrolle zu bringen, d.h. den Ball immer mehr zwischen Schläger und Boden "einzuklemmen".

Zuerst mit der VH-Seite, später mit der RH-Seite.

2. Ping-Pong-Spiel:

Beide Partner spielen den Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte, ehe er übers Netz springt.

Zuerst VH-Seite, später RH-Seite.

3. Prellblock mit Rückhand:

Spieler A spielt nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden oder von der Seite (RH-Seite) VH-Topspin. Spieler B antwortet mit Prellblock (RH). A fängt den Ball auf.

4. Prellblock mit Vorhand:

Wie 3., aber VH-Topspin aus der Vorhandseite und Prellblock mit der Vorhand.

5. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik des VH- und RH-Blocks.

6. Vorhand- und Rückhand-Block:

Wie 3. und 4., aber mit der richtigen Blockausführung.

7. Intensivübung:

Prellblock gegen VH-Topspin. Wie 3., aber Spieler A zieht nach Prellblock weiter VH-Topspin.

8. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer (Zuspieler) steht auf der einen Seite des Tisches, alle Spieler auf der anderen.

Der Trainer spielt ununterbrochen weiche (!) VH-Topspinschläge. Jeder Spieler blockt einen Ball - nach Ansage mal Prellblock, mal direkter Block.

Der Trainer plazierte zuerst nur in die VH-Seite, dann nur in die RH-Seite.



Hinweis geben und demonstrieren: Schläger bildet ein "Dach" über dem Ball, Körper ist in tiefer Grundstellung.

Hinweis auf verkürzte Konterbewegung geben, Der Ball soll vom Schläger "abtropfen".

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Block

Aufwärmen

10-20min.

Seil nicht wegwerfen!

SEILSUCHE:

Alle Kinder laufen seilspringend durch die Halle. Auf Signal läßt jeder sein Seil fallen und setzt sich so schnell wie möglich auf ein anderes.

Wer wird letzter? Wer erwischt kein Seil mehr? Dieser muß beim nächsten Durchgang eine "Strafübung" (auf einem Bein springen, Liegestützen,...) ausführen.

Hauptteil

50-65min.

1. Ball "einklemmen"
2. Ping-Pong-Spiel
3. Prellblock mit Rückhand
4. Prellblock mit Vorhand
5. Bewegungsdemonstration
6. Vorhand- und Rückhand-Block
7. Intensivübung: Prellblock gegen VH-Topspin
8. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

*Torfeld darf vom
Angreifer nicht
betreten werden.*

WANDPRALLER:

Es spielen 2 Mannschaften gegeneinander. Um "Tore" zu erzielen, werfen sie den Ball über eine Schnur (h=2m) gegen die Wand. Die verteidigende Mannschaft versucht, den zurückprallenden Ball zu fangen. Berührt der Ball den Boden des Torfeldes, erhält die angreifende Mannschaft 1 Punkt, geht er gar unter der Schnur hindurch, erhält sie 2 Punkte.

Der Trainingsplan

05

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Block

Aufwärmen

10-20min.

SCHNAPPBALL:

4 gegen 4 oder 5 gegen 5. Wie lange kann sich eine Gruppe den Ball zuspielen, ohne daß ihn der Gegner wegschnappen kann? Jeder gefangene Ball = 1 Punkt.

Variation:

- In Kleingruppen auf verschiedenen Feldern.
- In Turnierform.
- Jede Gruppe ist selbst Schiedsrichter.

Hauptteil

50-65min.

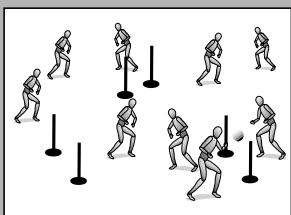
1. Freies Ping-Pong-Spiel
2. VH-Topspin und Prellblock diagonal
3. wie 2., aber über die andere Diagonale
4. Prellblock-Wettspiel: Eröffnung mit RH-Hilfsaufschlag diagonal
5. wie 4., aber mit RH-Aufschlag parallel
6. Intensivübung: Block gegen VH-Topspin

Abschluss

20-30min.

DREI-TORE-SPIEL:

Zwei Mannschaften spielen nach Handballregeln auf drei Tore gleichzeitig. Die Tore (Stangen, Hütchen) stehen verteilt im Spielfeld, jedoch mindestens 4 m von den Wänden entfernt. Ein Tor zählt erst dann, wenn der Ball durch das Tor geworfen und von einem Mitspieler auf der anderen Seite des Tores gefangen wird.



1. Freies Ping-Pong-Spiel:

Siehe Trainingsplan 4, Übung 2.

2. VH-Topspin und Prell block diagonal:

Spieler A steht ca. 2 m hinter dem Tisch auf der VH-Seite. Er spielt nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden VH-Topspin auf den Tisch diagonal zu Spieler B. Dieser antwortet mit Prellblock. Spieler A entscheidet, ob er dagegen nochmals direkt VH-Topspin spielen kann oder ob er den Ball erst nach Abstoppen und Bodenkontakt erneut zieht. B fängt den Ball auf.

Hinweis: Spieler A muss sich aus der Halbdistanz nach seinem ersten Topspin sofort an den Tisch bewegen!

3. wie 2., aber über die andere Diagonale:

VH-Topspin von der RH-Seite aus, dagegen RH-Prellblock.

4. Prellblock-Wettspiel: Eröffnung mit RHHilfsaufschlag diagonal.

Spieler A spielt RH-Hilfsaufschlag (indirekt) diagonal, Spieler B antwortet mit VH-Topspin und A spielt darauf Prellblock. Der Ballwechsel wird dann mit freiem Ping-Pong-Spiel zu Ende gespielt.

Demonstration durch Trainer

5. wie 4., aber mit RH-Aufschlag parallel.

Trainer demonstriert und gibt folgenden Hinweis: Beim parallelen Schupfen muss der Ellbogen weiter nach vorne gebracht werden. Gegebenenfalls erst nur parallelen RH-Hilfsaufschlag (= indirekt) üben.

6. Intensivübung: Block gegen VH-Topspin.

Organisation des Rundlaufs: Trainer auf der einen Seite, alle Spieler auf der anderen. Der Trainer spielt ununterbrochen weiche VH-Topspins mit unregelmäßiger Platzierung. Spieler blocken je einmal.

Die Topspins des Trainers müssen sehr langsam fliegen (Höhe: 40 cm) und dürfen kaum Rotation enthalten!

Der Trainingsplan

06

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Rückhand-Konter

Aufwärmen

10-20min.

Ein zugeworfener Ball muß immer angenommen werden, ansonsten erfolgt Aufgabenwechsel.

SCHNAPPBALLFANGE:

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Die Fänger-Mannschaft (alle Spieler dieser Mannschaft können abschlagen) versucht, den Spieler der anderen Mannschaft abzuschlagen, der gerade in Ballbesitz ist. Gelingt das, wird die andere Mannschaft zum Fänger.

Variation:

Mit zwei Bällen. Spielfläche verkleinern.

Hauptteil

50-65min.

1. Kontern des senkrecht springenden Balles
2. wie 1., aber mit voller Kraft kontern
3. Rollball-Spiel auf dem Tisch ohne Netz
4. wie 3., aber als Wettspiel mit Tempowechsel
5. Bewegungsdemonstration
6. Ein-Ball-Konter
7. Rundlaufübung mit Zuspieler
8. wie 7., aber spielen bis Ballwechselende

Abschluss

20-30min.

TORWARTBALL:

Zwei Mannschaften spielen nach Fußballregeln gegeneinander. Jede Mannschaft spielt mit 2 Torhütern, die jeder auf einer Matte stehen. Diese darf von den anderen Spielern nicht betreten werden. Ein Tor wird erzielt, wenn ein eigener Torwart einen Ball fängt, ohne die Matte zu verlassen.

1. Kontern des senkrecht springenden Balles:

Zwei Kinder stehen mit 10 Bällen auf einer Tischseite. Ungefähr in Tischmitte (bei größeren Kindern näher am Netz) läßt nun ein Partner einen Ball aus 30-40 cm Höhe auf den Tisch fallen. Der andere spielt den Ball nach ein bis drei Tischberührungen übers Netz. Ein dritter Spieler fängt die Bälle auf der anderen Seite auf.

2. wie 1., aber mit voller Kraft kontern.

Spieler A läßt den Ball auf seiner RH-Seite ein- bis dreimal aufspringen und schlägt ihn dann so kräftig wie möglich in Richtung Spieler B (steht mindestens 5 m hinter dem Tisch; ggf. Tisch verschieben). Spieler B fängt den Ball und wirft ihn zu A zurück. Der fängt ihn auf, usw.

3. Rollball-Spiel auf dem Tisch ohne Netz: Beide Spieler stehen sich an einem Tisch ohne Netz gegenüber. Der Ball wird langsam mit der RH-Seite des Schlägers über den

Tisch zum Partner gerollt. Dieser stoppt den Ball mit der freien Hand und rollt ihn ebenso zurück.

4. wie 3., aber als Wettspiel mit Tempowechsel: Nach einer kurzen Zeit des langsamen Führens

des Balles, wird dieser mit dem Schläger plötzlich beschleunigt. Die Spieler versuchen, den Ball über die Grundlinie des

Gegenüber zu rollen. Als "Torwarte" bemühen sie sich, das zu verhindern. Sie fangen den Ball mit der freien Hand oder spielen den Ball mit dem Schläger rollend zurück.

5. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik des RH-Konterschlages.

6. Ein-Ball-Konter: Spieler A läßt den Ball auf seiner RH-Seite ein- bis dreimal aufspringen und spielt RH-Konterschlag zu Spieler B.

Dieser fängt den Ball und spielt in gleicher Weise zurück.

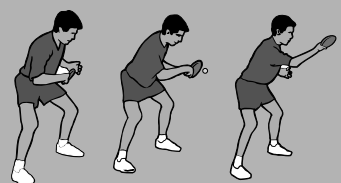
7. Rundlaufübung mit Zuspieler (Trainer auf der einen, Spieler auf der anderen Seite):

Jeder Spieler spielt einmal RH-Konterschlag.

8. wie 7., aber spielen bis Ballwechselnde:

Jeder Spieler spielt solange, bis er einen Fehler macht.

Trainer demonstriert diese Bewegung und gibt als einzigen Hinweis: "Nach vorne spielen!"



Der Trainingsplan

07

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand-Konter

Aufwärmen

10-20min.

Jeder zählt seine Punkte selbst (Ehrlichkeit!).

INTERVALL-DREIERFANGE:

3er-Gruppen mit möglichst gleich starken Läufern werden gebildet. A fängt B, C hat solange Pause. Dann fängt B C, und A erholt sich, bis C A fangen kann. Spätestens nach 30 Sek. erfolgt ein Wechsel, auch wenn der Fänger seinen Partner nicht erwischen konnte (Strafpunkte).

Wer hat nach x Min. am wenigsten Strafpunkte?

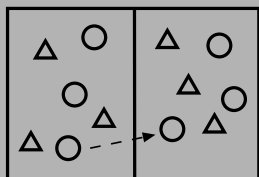
Hauptteil

50-65min.

1. Imitationsübung ohne Ball
2. Bewußtseinsübung zur Schulterblattbewegung im Liegen
3. wie 2., aber im Stehen
4. Rundlaufübung mit Zuspieler
5. Aufgabenreihe zum selbständigen Üben des RH-Konterschläges
6. Dauerkontern
7. wie 6., aber in Rundlaufform

Abschluss

20-30min.



Spieler kennzeichnen (Bänder)!

SCHNUR-SCHNAPPBALL:

Schnappball kombiniert mit Ball über die Schnur. Die Spieler der zwei Parteien stehen auf beiden Seiten und versuchen, sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzuspielen.

Ein Pass über die Schnur zu einem Mitspieler auf der anderen Seite zählt einen Punkt.

1. Imitationsübung ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Bewegung bei der RH-Konterschlagtechnik ohne Ball. Alle Spieler ahmen seine Bewegung nach.



Die Übung dient dazu, verkrampte Schulterhaltung beim RH-Kontern vorzubauen.

2. Bewußtseinsübung zur Schulterblattbewegung im Liegen:

Die Kinder liegen auf dem Rücken und halten den Schläger in der Hand. Sie spielen nun mit geschlossenen Augen den RH-Konterschlag: "Spüre, was Dein Schulterblatt während des Ausholens und Schlagens macht!"

3. wie 2., aber im Stehen:

"Spüre Dein Schulterblatt im Stehen!"

Wenn die Kinder es nicht schaffen, ihre Bewegungsvorstellung vom Stehen ins Liegen zu übertragen, lassen Sie die Bewegung nur im Stehen demonstrieren.

4. Rundlaufübung mit Zuspieler.

Jeder spielt solange, bis er einen Fehler macht.

Schlagansatz korrigieren, falls sich dieser unter Tischhöhe befindet.

5. Aufgabenreihe zum selbständigen Üben des RH-Konterschlages:

1. Aufgabe: Jeder läßt den Ball einmal aufspringen und spielt dann RH-Konterschlag zum Partner. Dieser fängt den Ball. Nach drei erfolgreichen Versuchen jedes Spielers, weiter zur nächsten Aufgabe.

2. Aufgabe: Wie 1. Aufgabe, aber Partner kontert direkt zurück. Auffangen. Nach je drei gelungenen Versuchen, weiter zu..

3. Aufgabe: Wie 2. Aufgabe, aber drei Ballwechsel. Auffangen. Nach je 3 Erfolge, weiter zur nächsten Aufgabe.

4. Aufgabe: Wie 3. Aufgabe, aber vier Ballwechsel. Auffangen. Weiter zu

5. Aufgabe: Jedes Paar erhält 5 Min. Zeit. Wer schafft die meisten Ballwechsel?

6. Dauerkontern:

Spieler A beginnt mit RHSchupfschlag diagonal von der RH-Seite. Spieler B antwortet mit VH-Topspinschlag diagonal. A blockt ebenfalls diagonal. Danach ununterbrochenes RH-Kontern diagonal, bis ein Fehler gemacht wird.

7. wie 6., aber in Rundlauform.

Der Trainer beginnt jeweils mit RH-Schupfaufschlag. Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel.



10-20min.

50-65min.

20-30min.



Zwei Mannschaften befinden sich in je einer Spielfeldhälfte. Der erste Fänger der Mannschaft A (A1) läuft in die gegnerische Hälfte und versucht dort, einen Spieler (z.B. B1) abzuschlagen, um danach sofort wieder in seine Hälfte zurückzuziehen, ehe es einem Mannschaftskollegen von B1 gelingt, ihn zurück-abzuschlagen. Gelungener Versuch = 1 Punkt.

1. Vorübung zur Koordination von rechter und linker Hand
2. Wandspielwettkampf
3. Bewegungsdemonstration: Vorhand-Aufschlag
4. Übung: VH-Aufschlag
5. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit VH-Aufschlag
6. Bewegungsdemonstration: Rückhand-Aufschlag
7. Übung: RH-Aufschlag
8. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit RH-Aufschlag

ALASKA-BALL:

Gruppe A kickt/wirft den Ball ins Feld und läuft um den Malstab (über Bank, Kasten,...) und wieder zurück zur Grundlinie. Gruppe B fängt den Ball und bildet am Fangort einen Tunnel mit den gegrätschten Beinen (alle stehen in einer Reihe hintereinander). Der Ball muss hier durchgespielt und vom Vordersten hinter die Grundlinie getragen werden (ruft: "Alaska!"). Wie viele Läufer von Gruppe A schaffen die Rückkehr?

1. Vorübung zur Koordination von rechter und linker Hand:

Zwei Kinder stehen dicht zusammen und 2 m von einer Wand entfernt. Spieler A hält je einen TT-Ball in der linken und rechten Hand. Mit der linken Hand wirft er den Ball senkrecht in die Luft (Höhe ist im Prinzip beliebig, ca. 70 cm sind günstig), kurz danach wirft er den rechten Ball so gegen die Wand, dass sein Partner ihn fangen kann. Er selbst fängt den anderen Ball. Nun ist Spieler B mit Werfen an der Reihe.

2. Wandspielwettkampf:

Ausgangsstellung wie bei 1.: Spieler A wirft den Ball senkrecht in die Luft und zwar so, dass Spieler B ihn aus der Luft mit der VH-Seite des Schlägers gegen die Wand spielen kann. Spieler A fängt den Ball auf, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt das, darf das Paar einen Schritt von der Wand zurücktreten. Unterläuft ein Fehler, müssen sie einen Schritt näher an die Wand heran.

Welches Paar ist nach 2 Minuten am weitesten von der Wand entfernt?
Danach: Aufgabenwechsel.

3. Bewegungsdemonstration: Vorhand-Aufschlag.

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Überschnitt-Rollaufschlags.

4. Übung: VH-Aufschlag.

Die Spieler üben abwechselnd den VH-Aufschlag. Der Partner fängt den Ball.

5. Spieltaktische Übung: Eröffnung mit VH-Aufschlag.

Spieler A beginnt mit VH-Aufschlag diagonal und blockt anschließend die VH-Topspinschläge von Spieler B. Nach Ende des Ballwechsels, Aufgabenwechsel.

6. Bewegungsdemonstration: Rückhand-Aufschlag.

Der Trainer demonstriert die Technik des Rückhand-Unterschnitt-Aufschlages.

7. Übung: RH-Aufschlag.

Die Spieler üben abwechselnd den RH-Aufschlag. Ball auffangen.

8. Spieltaktische Übung:

Eröffnung mit RH-Aufschlag. Spieler A beginnt mit RH-Aufschlag diagonal. Spieler B erwartet den Ball in der RH-Seite und zieht mit der Vorhand einen Topspinschlag. Sollte der Aufschlag zu kurz zum Ziehen sein, versucht er mit der Rückhand zu schupfen. Danach ist das Spiel frei.



Diese Übung ist für die Kinder schwierig. Sie ist aber aus zwei Gründen sinnvoll:

- Die Kinder lernen gleich zu Beginn, beim Rückschlag eine Entscheidung zu treffen.
- Der Aufschläger hat ohnehin keine Kontrolle über die Länge seiner Bälle.

Der Trainingsplan

09

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Vorhand-Schupfschlag

Aufwärmen

10-20min.

Spielfeld nicht zu groß wählen!

PAAR FANGEN VERKEHRT:

Jeweils zwei Spieler haken sich je den rechten Arm ein, so dass der eine in die entgegengesetzte Richtung schaut wie der andere.

Auch die Fänger bilden solche "verkehrten Paare".

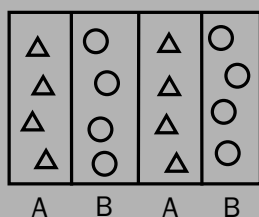
Hauptteil

50-65min.

1. Kniespiel durch Kastentor
2. Vorhand-Unterschnittschlag über die gesamte Hallenbreite
3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball
4. Indirektes Schupfen
5. wie 4., aber mit Ablegen des Schlägers
6. Direktes Schupfen
7. Dauerschupfen

Abschluss

20-30min.



VÖLKERBALL NACH PUNKTEN:

Das Spielfeld wird in vier Felder aufgeteilt. Zwei Mannschaften stellen sich abwechselungsweise in einem Feld auf. Gespielt wird mit einem, zwei oder drei Bällen. Aus allen vier Feldern darf abgeschossen werden. Es gibt weder ein Ausscheiden noch einen Feldwechsel, sondern jede Partei zählt ihre Treffer. Wer hat mehr?

1. Kniespiel durch Kastentor:

Je zwei Kinder knien sich im Abstand von ca. 3 m gegenüber nieder. Rechtes Knie und linker Fuß sind auf dem Boden. Zwischen jedem Paar steht ein aufrechtgestelltes Kastenteil.

- Die Kinder spielen sich den Ball mit der VH-Seite durch das Kastenteil hindurch zu. Der Ball darf beliebig häufig aufspringen.
- wie vorher, aber nur ein Bodenkontakt des Balles ist erlaubt.
- Welches Paar schafft das ohne Bodenkontakt?

2. Vorhand-Unterschnittschlag über die gesamte Hallenbreite:

Je zwei Spieler stehen sich im Abstand der Hallenbreite gegenüber. Wer schafft es, den Ball mit einem VH-Unterschnittschlag bis zum Partner zu schlagen?

3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Schupfschlages am Tisch. Die Kinder führen den VH-Schupfschlag ohne Ball aus.

4. Indirektes Schupfen:

Nach einmaligem Aufspringen des Balles auf der eigenen Tischhälfte mit VH-Schupfen zum Partner spielen. Dieser fängt den Ball und übt in gleicher Weise.

5. wie 4., aber mit Ablegen des Schlägers:

Der Schläger wird am Ende der Bewegung auf den Tisch gelegt.

6. Direktes Schupfen:

Die Kinder beginnen wie bei 5. und versuchen danach, den Ball sofort (nach einmaligem Aufsprung auf ihrer Tischhälfte) zurückzuspielen. Ohne Unterbrechung weiterschupfen.

7. Dauerschupfen:

Wer schafft die meisten Ballkontakte ohne Fehler?



Der Trainer weist darauf hin, dass der VH-Schupf von Angriffsspielern eigentlich nur auf kurze Bälle gespielt wird. Auf lange Schupfbälle sollte im Verlauf der nächsten Wochen mit VH-Topspin geantwortet werden!

Der Trainingsplan

10

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand- und Vorhand-Schupfschlag

Aufwärmen

10-20min.

KETTENFANGEN AUF ZEIT:

Zwei Gruppen bilden. Die Fängergruppe bildet eine Kette und versucht, innerhalb einer vorgegebenen Zeit (z.B. 2 min), möglichst viele Fänge zu machen, wobei nur die beiden äußersten Kettenglieder fangen dürfen.

Fänge laut mitzählen! Rollenwechsel. Mehrere Durchgänge. Welche Gruppe hat am Schluss die meisten gefangen?

Hauptteil

50-65min.

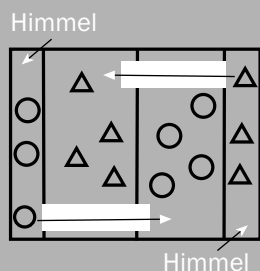
1. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls
2. VH- und RH-Schupfschlag im Wechsel
3. Paralleles und diagonales Schupfen im Wechsel
4. Dauerschupfen über den ganzen Tisch
5. Wettkampf nur mit Schupf schlag
6. Kurzsätze am Doppeltisch

Abschluss

20-30min.

BEFREIUNGSLAUFSPIEL:

Gespielt wird Völkerball, wobei die Getroffenen in den "Himmel" müssen. Sie können sich aber befreien, indem sie über eine Langbank in ihr Feld zurücklaufen. Der Gegner versucht, dies durch Abschlagen zu verhindern. Abgeschlagene Spieler müssen in den "Himmel" zurück, können aber immer wieder versuchen, sich zu befreien.



1. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls:

Der Ellbogen ruht auf dem Tisch. Ohne Ball führen die Kinder nun folgende Schläge aus:

a) VH-Schupfen

b) RH-Schupfen

c) 2x VH-Schupfen, 2x RH-Schupfen, ohne jeweils den Ellbogen vom Tisch weg zu bewegen. D.h. die Kinder bewegen sich zwischen den Schlägen zwei Schritte nach rechts bzw. links. Bei der Schlagausführung ist der Oberkörper nach vorne gebeugt, der Schläger befindet sich beim Ausholen neben dem Kopf und der Ellbogen ist näher am Netz als der Schläger.

2. VH- und RH-Schupfschlag im Wechsel:

Spieler A beginnt mit RH-Schupfaufschlag diagonal. Spieler B spielt mit Rückhand-Schupfschlag parallel zurück, worauf A wieder diagonal mit VH-Schupfschlag antwortet. Spieler B fängt den Ball und beginnt wie vorher Spieler A.

3. Paralleles und diagonales Schupfen im Wechsel:

Spieler A schupft von der Rückhandseite nur mit der Rückhand abwechselnd zweimal diagonal, zweimal parallel. Spieler B schupft dementsprechend zweimal RH diagonal und zweimal VH parallel.

4. Dauerschupfen über den ganzen Tisch:

Beide Spieler versuchen, so lange wie möglich zu schupfen. Über die ganze Breite des Tisches.

5. Wettkampf nur mit Schupfschlag:

Gespielt wird, bis der erste Spieler 11 Punkte erreicht hat. Dieser gibt dann das Zeichen für das Ende der Spiele auch an den anderen Tischen. So können alle zusammen mit der nächsten Übung beginnen.

6. Kurzsätze am Doppeltisch:

Immer zwei Tische werden zu einem Doppeltisch nebeneinander gestellt. Jeweils zwei Kinder schupfen frei über den ganzen Doppeltisch. Der Aufschlag wird dabei immer diagonal gespielt.

4 Kinder an einem Doppeltisch. 2 spielen, 2 pausieren. Es wird jeweils ein Satz bis 11 Punkte im System "Jeder gegen Jeden" gespielt.

Wer wird Tischsieger?

Anfänger haben beim Schupfen die meisten Schwierigkeiten mit dem Einnehmen der richtigen Körperposition. Sie ist charakterisiert durch eine leichte Unterstützung des Körpers, besonders beim VH-Schupfschlag. Die nebenstehende Übung dient der Ausformung eines inneren Gespürs der Kinder für die geeignete Position.



Der Trainingsplan

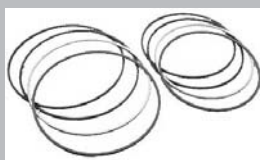
11

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Vorhand-Konterschlag

Aufwärmen

10-20min.



ABSTERBENDE REIFEN:

Jeder besitzt einen Ball und einen Gymnastikreifen. Auf Kommando werden alle Reifen angedreht und alle dribbeln mit Hand oder Fuß frei in der ganzen Halle. Dabei muß die gesamte Gruppe versuchen, alle "absterbenden Reifen" wieder neu anzudrehen, so dass immer alle Reifen in Bewegung bleiben.

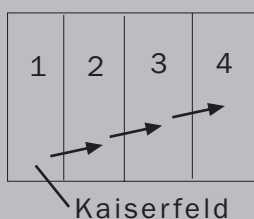
Hauptteil

50-65min.

1. Vorhand-Schlagen
2. Spielen mit frühem Balltreffpunkt
3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball
4. Indirektes VH-Kontern
5. Direktes VH-Kontern
6. Rundlaufübung mit Zuspieler
7. wie 6., aber mit Kontern bis zum 1. Fehler

Abschluss

20-30min.



KAISERTIPPEN:

Jedes Kind tippt seinen TT-Ball mit dem Schläger. Alle beginnen im "Kaiserfeld" (Feld 1) und versuchen, sich gegenseitig den Ball mit der freien Hand wegzufangen, ohne den Mitspieler oder dessen Schläger zu berühren. Wer seinen Ball verliert (durch Wegfangen oder durch Bodenberührung) wechselt ins Feld 2 und spielt dort weiter. Verlierer gehen "abwärts", Sieger (durch Ballwegfangen) "aufwärts".

1. Vorhand-Schlagen:

Spieler A lässt den Ball ein- bis dreimal auf seiner VH-Seite aufspringen und schlägt den Ball so fest wie möglich in Richtung Spieler B. Dieser steht mindestens 5 m vorn Tisch entfernt (ggf. Tische verschieben!), fängt den Ball auf und wirft ihn wieder zurück.

Das feste Schlagen bewirkt bei den meisten Kindern automatisch die gewollte Körperrotation, sowie ein Ausholen mit dem Unterarm

2. Spielen mit frühem Balltreffpunkt:

Übung 1:

Spieler A macht einen Konteraufschlag. Spieler B versucht den Ball "Volley zu nehmen", d.h. bevor er auf der eigenen Tischhälfte aufspringt!

Übung 2:

wie 1, nur wird jetzt versucht, den Ball als "Drop-Kick" zu spielen, d.h. so schnell wie möglich nach dem Aufprall auf der eigenen Tischhälfte.

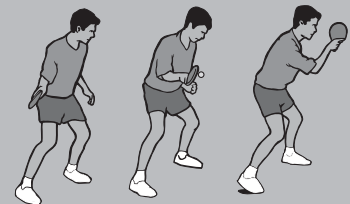
Für beide Übungen gilt: Der Oberkörper muss stark nach vorn gebeugt sein und der Unterarm schlägt den Ball (das Handgelenk bleibt zunächst stabil).

Diese Übung steht bewußt vor der Bewegungsdemonstration, um die Spieler zunächst die wichtige Erfahrung des frühen Balltreffpunkt machen zu lassen!

3. Bewegungsdemonstration und Imitation ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Technik des Vorhand-Konterschlages, die Kinder machen sie nach.

Hinweis: Nach der Schattenübung, beim Kontern den Ball in der steigenden Phase spielen!



4. Indirektes VH-Kontern:

Spieler A lässt den Ball ein- bis zweimal auf dem Tisch aufspringen und spielt dann mit VH-Konterschlag zu Spieler B. Dieser fängt den Ball und übt in gleicher Weise.

5. Direktes VH-Kontern:

Spieler A beginnt mit VH-Überschnittaufschlag, den Spieler B zurückkontert. Kann Spieler A diesen Ball ebenfalls zurückkontern, wechselt der Aufschlag.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen Tischseite, alle Kinder auf der anderen Seite. Jeder Spieler kontert jeweils einen Ball und umläuft den Tisch.

7. wie 6., aber mit Kontern bis zum 1. Fehler: Jeder Spieler kontert bis er einen Fehler macht. Alle durchlaufen solange einen Hindernisparcours.

Es können verschiedene Ziele vorgegeben werden:
 1. es wird versucht, einen Ball im Spiel zu halten, bis der 1. Spieler wieder dran ist.
 2. Es wird mit Ausscheiden gespielt, aber Spieler können bei Erreichen einer vorgegebenen Platzierung ein Leben dazu gewinnen.
 Die ausgeschiedenen Spieler üben zu zweit den Konter an den freien Tischen.

Der Trainingsplan

12

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Vorhand-Konterschlag

Aufwärmen

10-20min.

REIFEN-KREISEL:

Zu zweit oder dritt mit einem Reifen: Der Reifen wird angedreht und die Gruppe läuft mit den Bällen (dribbelnd, am Fuß führend, prellend, jonglierend,...) um den Reifen herum. Dabei müssen immer alle dafür sorgen, dass der Reifen in Bewegung bleibt.

Variation:

- Der Drehsinn des "Kreisel" bestimmt die Laufrichtung oder mit welchem Fuß gedribbelt, bzw. mit welcher Hand geprellt wird.
- Gleichzeitig einen Ballon in der Luft halten

Hauptteil

50-65min.

1. Vorhand-Schlagen aus der RH-Seite
2. Start-Lauf-Kontern
3. Dauerkontern diagonal von der VH-Seite
4. Konter-Endkampf
5. Dauerkontern diagonal von der RH-Seite
6. Wettkampf nur mit VH-Konterschlag auf verkleinerter Spielfläche

Abschluss

20-30min.

KEULENVÖLKERBALL:

Jeder Spieler muss nicht sich, sondern seine Keule (Plastikbecher, Hütchen, o.ä.), die er irgendwo im Feld platziert, verteidigen. Fällt die Keule um, muss der betreffende Spieler nach außen.

Variation:

- Mit dem Fußball spielen.
- Mit 2 bis 4 Bällen spielen.



1. Vorhand-Schlagen aus der RH-Seite:

Spieler A steht in der RH-Seite seiner Tischhälfte und schlägt den Ball ein- bis zweimal. Der Ball soll möglichst parallel platziert werden, um die Körperdrehung zu verstärken.

2. Start-Lauf-Kontern:

Spieler A steht neben der RH-Seite des Tisches. Spieler B spielt einen diagonalen VH-Konteraufschlag. A darf erst mit Sidesteps loslaufen, wenn B den Ball berührt. A kontert (beliebig) zurück. B fängt den Ball auf.

Variation:

- B fängt den Ball nicht auf, sondern versucht A in der weiten RH auszuspielen.
- Wettkampf:

A muss den Ball links neben ein Hütchen spielen, dass auf der RH-Seite steht. Schafft er es, ist der Gegner dran. Wer zuerst 11 Punkte hat, gewinnt.

3. Dauerkontern diagonal von der VH-Seite:

Ununterbrochenes VH-Kontern. Wer schafft die meisten Ballwechsel?

4. Konter-Endkampf:

A spielt einen parallelen RH-Schupfaufschlag, den B mit VH-Topspin diagonal beantwortet. Nach dem diagonalen VH-Block von A wird der Ballwechsel mit VH-Kontern beendet.

Die Betonung liegt hierbei auf dem "Konter-Endkampf". Es gilt darauf zu achten, dass der Ball nicht geschossen wird, sondern der Punkt über den kontrollierten VH-Konter gemacht wird.

5. Dauerkontern diagonal von der RH-Seite:

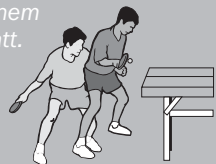
Ununterbrochenes VH-Kontern über die RH-Diagonale. Wer schafft die meisten Ballwechsel?

6. Wettkampf nur mit VH-Konterschlag auf verkleinerter Spielfläche:

Beide Spieler decken etwas mehr als die Hälfte ihrer Tischhälfte mit einem Handtuch, einer Trainingsjacke, o.ä. ab. Auf der freien Spielfläche wird nun ein Satz ausschließlich mit VH-Kontern ausgetragen.

Wichtig ist, dass der Ball mit maximaler Härte getroffen wird. Ob er den Tisch berührt oder nicht, ist hier noch sekundär.

Technik-Hinweis an die Spieler: Der Eröffnungstopspin wird etwas entfernt vom Tisch mit gerader Schlägerblattstellung nach oben gezogen. Der anschließende Konter wird sehr früh dicht am Tisch getroffen mit einer kurzen Bewegung nach vorn und leicht geschlossenem Schlägerblatt.



Der Trainingsplan

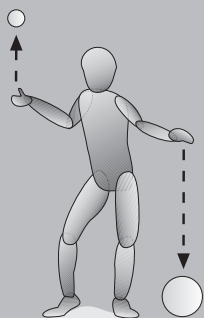
13

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Rückhand-Topspinschlag

Aufwärmen

10-20min.



Hauptteil

50-65min.

BALL-ARTIST:

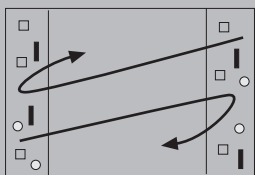
Jeder mit einem (Hand-)Ball und einen Tennisball: Mit der einen Hand prellen, mit der anderen Hand gleichzeitig den Tennisball hochwerfen und wieder fangen.

Wer kann dasselbe in Bewegung (vorwärts, rückwärts, seitwärts,...)?

1. Frisbeescheiben werfen
2. Bewegungs demonstration an einer schrägen Fläche
3. Hohes Ziehen mit einer Handgelenksbewegung
4. RH-Topspinschlag als Spieleröffnung
5. Spieltaktische Übung: RH-Topspinschlag und VH-Konterschlag
6. Rundlaufübung mit Zuspieler
7. wie 6., aber mit Spiel bis zum 1. Fehler

Abschluss

20-30min.



Behindern ja, aber fair!

AUSRAUBEN:

Während einer für die Kinder nicht bekannten Zeit versuchen beide Parteien von der Gegenseite möglichst viele Bänder (oder andere Gegenstände) zu rauben.

Pro Lauf darf nur ein Band mitgenommen werden. Behinderung des Gegners ist erlaubt.

1. Frisbeescheiben werfen:

a) Frisbee-Golf: Auf einer Spielfläche wird ein Parcours mit verschiedenen Spielgegenständen wie Ständer, Papierkörbe, umgedrehte Kleinkästen, Kastenteile, offene Kasten usw. aufgebaut. Die Spieler versuchen, mit möglichst wenigen Würfeln von Ziel zu Ziel zu gelangen.

b) Frisbee-Komet: Keulen werden auf Langbänken aufgestellt. Wer schafft aus einer festgelegten Entfernung die Kegel herunter zu werfen?

Die Kinder im vorherigen Training bitten, Frisbeescheiben mitzubringen.

Geeignete Abstände festlegen!

2. Bewegungsdemonstration an einer schrägen Fläche:

Der Trainer demonstriert die Technik des RH-Topspinschlages an einer schrägen Fläche. Ideal sind halboffene Geräteraumtore. Ebenso gut lässt sich aber auch eine schräggehaltene Matte verwenden. Der Winkel der Schrägen beträgt ca. 45 Grad. Anschließend Schattenübung kurz am Tisch wiederholen.

Arm und Schläger sind parallel zur Schrägen und behalten während des gesamten Schlages den gleichen Abstand.

3. Hohes Ziehen mit Handgelenksbewegung:

Beide Spieler befinden sich mit ca. 10 Bällen an einer Tischseite. Spieler A lässt einen Ball in der RH-Seite, ca. 30 cm (je nach Reichweite von Spieler B) hinter dem Netz auf den Tisch springen. Spieler B zieht den Ball nur aus dem Handgelenk so hoch wie möglich über das Netz. Während der Ballerwartung berührt die Schlägerspitze den Tisch. "Versuche den Ball so weich wie möglich zu streifen, so dass er so dicht wie möglich hinter dem Netz auf der Gegenseite aufkommt".

Darauf achten, dass das Handgelenk den Schläger von unten nach oben bewegt (nicht von hinten nach vorne). Ggf. das Netz erhöhen mit Schlägerhüllen, Tischen, o.ä.

4. RH-Topspinschlag als Spieleröffnung:

Spieler A beginnt mit RH-Schupfaufschlag. Spieler B zieht RH-Topspin diagonal, A fängt den Ball auf.

5. Spieltaktische Übung:

RH-Topspinschlag und VH-Konterschlag. Wie 4., aber anstatt den Ball aufzufangen, blockt A den Ball, worauf beide Spieler die RH-Seite umlaufen und den Ballwechsel mit VH-Kontern diagonal beenden.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen Tischseite, alle Kinder auf der anderen Seite. Jeder Spieler zieht jeweils einen Ball mit der Rückhand und umläuft danach den Tisch.

7. wie 6., aber mit Spiel (VH-Kontern mit dem Trainer bis zum 1. Fehler).



Trainer spielt Schupfaufschlag.

Ununterbrochenes RH-Topspinspielen überfordert die Kinder in diesem Stadium!

Der Trainingsplan

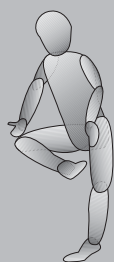
14

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand-Topspinschlag

Aufwärmen

10-20min.



Hauptteil

50-65min.

SCHUHPLATTLER (mit Hüpfen auf der Stelle):

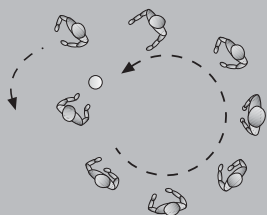
- 1 rechte Hand zum linken Fuß vorne,
- 2 linke Hand zum rechten Fuß vorne,
- 3 rechte Hand zum linken Fuß hinten,
- 4 linke Hand zum rechten Fuß hinten.

Tempo steigern, natürlich zur "entsprechenden Musik"!

1. Imitationsübung ohne Ball
2. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Schulterblatt)
3. Schulterblatt-Topspin
4. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Handgelenk, Unterarm)
5. Verbindung RH-Konter/RH-Topspin durch Änderung der Schlagebene
6. Spieltaktische Übung: US-Aufschlag kurz, RH-Topspin
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.



STRESSBALL:

6 bis 10 Spieler bilden einen Kreis und passen sich reihum den Ball zu. Ein Spieler läuft außerhalb des Kreises und bestimmt mit seinem Lauf Geschwindigkeit und Richtung der Pässe. Ziel des Läufers ist es, durch schnelles Laufen und Täuschen den Ball abzuhängen.

Var.: Der Ball bestimmt Tempo und Richtung des Läufers. Die Werfer versuchen, den Läufer abzuhängen.

1. Imitationsübung ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Bewegung des RH-Topspinschlages, alle Spieler machen sie nach.

2. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Schulterblatt):

Partnerübung. Ein Spieler führt sehr langsam RH-Topspinbewegungen aus. Der Partner legt eine Hand auf das Schulterblatt des Schlagarms und gibt dadurch dem Übenden eine Rückmeldung darüber, wie sich das Schulterblatt während des Schlagens bewegt.

3. Schulterblatt-Topspin:

Ein Spieler zieht RH-Topspin auf Schupfaufschläge des Partners. Dieser fängt den Ball auf. "Stelle Dir vor, daß Dein Schulterblatt den Topspin zieht!"

4. Schulung der Bewegungsvorstellung und des Körpergefühls (Handgelenk, Unterarm):

Der übende Spieler stützt den Ellbogen auf den Tisch und hält zwei TT-Bälle in der Hand. Er versucht den ersten Ball so hoch wie möglich etwa senkrecht nach oben zu werfen. Den zweiten Ball wirft er so weit wie möglich nach vorne. Der Ellbogen bleibt jeweils auf dem Tisch.

5. Verbindung RH-Konter/RH-Topspin durch Änderung der Schlagebene:

Die übenden spielen RH-Konter miteinander. Eine Seite soll nach zwei Konterbällen den Unterarm leicht drehen und den Ball dünn am "Nordpol" treffen, um einen verkürzten RH-Topspin zu ziehen.

6. Spieltaktische Übung:

Unterschnittaufschlag kurz, RH-Topspinschlag. Spieler A beginnt mit kurzem RH-Schupfaufschlag diagonal und beantwortet den langen RH-Schupfschlag von Spieler B mit RH-Topspin. Danach wird der Ballwechsel frei zu Ende gespielt.

7. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen Seite, alle Spieler auf der anderen. Jeder Spieler spielt einen kompletten Ballwechsel. Der Trainer beginnt mit einem kurzen Aufschlag, den der Spieler zurückschupft. Der Trainer schupft nun unregelmäßig in die VH- oder RH-Seite des Spielers, der dementsprechend VH- bzw. RH-Topspin zieht. Der Block des Trainers erfolgt auf die Seite, mit der der Spieler vorher nicht Topspin gezogen hat.

Darauf achten, dass der Ellbogen nach vorn zeigt und als Drehachse vor dem Körper fungiert!



Achtung! Zusammen mit der Schulterdrehung nach vorn, wird gleichzeitig das rechte Knie gebeugt.



Trainer demonstriert die Ähnlichkeit von RH-Konter und RH-Topspin, indem er den Ellbogen als Drehachse beibehält, den Unterarm mit Handgelenk beim RH-Topspin aber leicht in sich dreht (Schläger schließt sich).

Langsam schupfen und blocken! Die Übung wäre für die Kinder zu schwer, wenn die Bälle schnell auf sie zukämen. Es ist aber für die Spieler wichtig, Erfahrungen mit unregelmäßig gespielten Bällen zu sammeln. Auch wenn die Ausführungen der Spieler äußerlich chaotisch aussehen, denken Sie daran, daß die meisten Lernprozesse mit dem Auge nicht zu beobachten sind!

Der Trainingsplan

15

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Tischtennis-Grundstellung

Aufwärmen

10-20min.

SIAMESISCHES FANGSPIEL:

Es werden Paare gebildet. Jede Zweiergruppe steht in einem Reifen.

1-2 Fängerpaare. Wer gefangen wird, wird zum Fänger.

Hauptteil

50-65min.

1. Tiefe Hockstellung
2. Hände nach vorne schieben
3. wie 2., aber Hände direkt auf den Boden legen
4. wie 3., aber nur Bewegungsrichtung beibehalten,.
5. Bequeme Stellung finden
6. TT-Grundstellung finden
7. Schnelldurchlauf der Übg.1-6
8. Intensivübung: TT-Grundstellung einnehmen
9. Torwartspiel
10. Selbstüberprüfung
11. Fremdkontrolle
12. Eigenkontrolle während des Ballwechsels
13. Freier Wettkampf

Abschluss

20-30min.

SYNCHRONAUFGABEN:

Eine bestimmte Beinarbeitsübung wird von allen synchron nachgemacht. So lange, bis sich alle im gleichen Rhythmus bewegen.

Verschiedene Beinarbeitstechniken (Lauf-, Ausfall-, Wechsel- und Sidestepschritte) und ihre Kombinationen.

Auf das Laufen in guter Grundstellung achten, Gewicht auf die Fußballen!

1. Tiefe Hockstellung:

Aus dem schulterbreiten Stand tiefe Hockstellung einnehmen. Dabei versuchen, die Fersen nicht vom Boden zu entfernen. Die Kinder versuchen während einiger Wiederholungen, sowohl das Hinhocken als auch das Aufstehen mühelos zu gestalten.

2. Hände nach vorne schieben:

Hockstellung wie bei 1. Die Handflächen liegen zwischen den Füßen auf dem Boden, die Ellbogen sind innerhalb der Knie. Die Handflächen soweit wie möglich über den Boden nach vorne schieben (dabei geht das Becken nach oben) und wieder in die Hocke zurückkommen.

3. wie 2., aber Hände direkt auf den Boden legen:

Wie 2., aber aufrichten (zum Stehen kommen) wenn die Hände vom Körper entfernt sind, anstatt in die Hocke zurückkehren. Nach einigen Wiederholungen aus dem Stand die Hände direkt auf den Boden weit vor die Füße legen, ohne vorher die Hockstellung einzunehmen.

4. wie 3., aber nur Bewegungsrichtung beibehalten:

Die Bewegung wie in 3. immer kleiner werden lassen, d.h. aus dem Stehen die Hände immer weniger zum Boden bringen, die Bewegungsrichtung aber beibehalten.

5. Bequeme Stellung finden:

Aus dem aufrechten Stand eine kleine Bewegung nach vorne-unten (wie bei 4.) ausführen bis Hüfte, Knie und Fußgelenke leicht gebeugt sind. In dieser Position mit dem ganzen Körper so vor- und zurückschaukeln, daß sich das Körpergewicht mal auf den Fersen, mal auf den Fußballen befindet. Allmählich die Schaukelbewegung kleiner werden lassen und zwischen der Mitte und den Ballen in einer Position stehenbleiben, die als bequem empfunden wird.

7. Schnelldurchlauf der Übungen 1 bis 6.**8. Intensivübung:**

Aus dem normalen Stand mehr mals TT-Grundstellung einnehmen.

9. Torwartspiel:

Die Kinder werfen sich den Ball so über dem Tisch zu, dass ihn der Mitspieler (= Torwart) beidhändig fangen kann. "Wirf den Ball von unten! Lass den Torwart laufen!"

10. Selbstüberprüfung:

VH-Kontern. Nach jedem Fehler bleiben beide Spieler regungslos stehen ("Versteinern") und überprüfen ihre Stellung.

12. Eigenkontrolle

Zwei Spieler kontern langsam (!) mit VH und wandern allmählich von einer Seite zur anderen und zurück. Beide Spieler achten auf ihre Grundstellung.

Die Hockstellung ist bequemer einzunehmen, wenn die Fußspitzen leicht nach außen zeigen. Wenn jemand in der Hocke das Gleichgewicht verliert und nach hinten fällt, liegt das daran, daß die Fußgelenke nicht genügend gebeugt sind, d.h. die Knie sollten weiter über die Fußspitzen geschoben werden.

Die Fersen bleiben immer auf dem Boden!

*6. TT-Grundstellung finden:
In der Position wie in 5. die Hände in die Taille stemmen und den Oberkörper leicht nach links und rechts drehen. In leichter Rotation nach rechts (Rechtshänder) verharren und den rechten Fuß ein wenig zurücknehmen, sodaß der Spieler bequem und stabil steht. Er befindet sich nun in einer für ihn geeigneten TT-Grundstellung.*

Der Werfer achtet darauf, dass sich der Torwart in der TT-Grundstellung befindet.

*11. Fremdkontrolle:
2 Spieler kontern mit der VH, zwei andere beobachten je einen Spieler und rufen laut "Stop", wenn der Beobachtete seine Grundstellung verläßt.*

13. Freier Wettkampf.

Der Trainingsplan

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

16

Thema: VH-Topspinschlag: Rotation von Schulter- und Hüftachse

Aufwärmen

10-20min.

EINER-RUNDLAUF:

Der Spieler legt sich den Ball immer selbst vor und erläuft ihn an der anderen Tischseite.

Bei Fehler spielt der Partner einen neuen Ball ein.

Jeder spielt 2 Minuten lang, dann Aufgabenwechsel. Insgesamt 4 Durchgänge mit Wechsel der Laufrichtung.

Hauptteil

50-65min.

1. Schulung des Körpergefühls
2. Hinführung zur richtigen Körperbewegung
3. VH-Topspinschlag von der RH-Seite
4. VH-Topspin gegen Block als Wettkampf

Abschluss

20-30min.

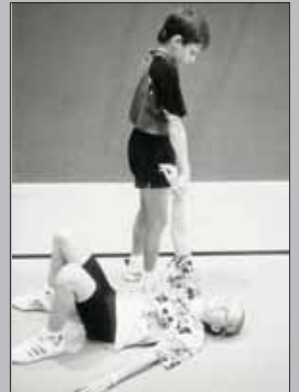
KOPF-HANDBALL:

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander nach Handballregeln. Als Tore dienen dabei die Stirnseiten der Halle in ihrer gesamten Höhe. Tore können erzielt werden, wenn ein Spieler den Ball nach einem Zuspiel an die gegnerische Torwand köpft. Dabei darf jeder Spieler der verteidigenden Mannschaft als Torwart agieren.

1. Schulung des Körpergefühls:

Ein Spieler liegt auf dem Rücken, die Fußsohlen auf dem Boden, Knie angewinkelt, der rechte Arm zur Decke gestreckt. Der Partner zieht nun den Arm langsam ca. 10 cm nach oben (Richtung Decke), so daß sich nacheinander die rechte Schulter und die rechte Hüfte vom Boden wegbewegen. Der ganze Körper rotiert ein wenig nach links.

Der Partner läßt den Arm wieder langsam nach unten sinken und wiederholt das Ganze 5 - 6 mal. Der Liegende bleibt absolut passiv.



2. Hinführung zur richtigen Körperbewegung:

Zwei Spieler an einem Tisch: A spielt lange Unterschnittaufschläge in die VH-Seite von B und fängt dessen Rückschlag (= VH-Topspin) auf. B erhält folgende Aufgaben:

- Den VH-Topspinschlag nur mit dem Arm ziehen und den Rumpf völlig steif halten.
- Zur Armbewegung die Kopfbewegung bewußt hinzunehmen, d.h. den Ball im Treffpunkt mit den Augen fixieren.
- Die Schulterachse in die Bewegung integrieren, während die Hüfte noch steif bleibt.
- Die Hüftdrehung hinzunehmen.
- Mit dem Beugen und Strecken des rechten Beines die Bewegungsausführung ergänzen.

Jede Aufgabe fünfmal spielen.

Für jeden Spieler insgesamt zwei Durchgänge.

3. VH-Topspinschlag von der RH-Seite:

Der Spieler steht in seiner RH-Seite und spielt ununterbrochen VH-Topspin gegen Block.

4. VH-Topspin gegen Block als Wettkampf:

Wenn ein Spieler der Paarung 12 Punkte erreicht hat, erfolgt Aufgabenwechsel.

Der Trainingsplan

17

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vorhand-Schuss (Schmetterschlag)

Aufwärmen

10-20min.

Die Zeitung nach den Lauf-Durchgängen immer kleiner falten lassen, um die Lauf-Geschwindigkeit zu steigern!

AUFWÄRMEN MIT ZEITUNGSPAPIER:

Blatt auf Brust legen: Vorwärtslaufen

auf Hüfte: Seitwärtslaufen,

auf Rücken: Rückwärtslaufen.

Danach: Verschiedene Sprungübungen über das auf dem Boden liegende Zeitungspapier, sowie mit der als Ball zusammengeknüllten Zeitung gymn. Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Geschicklichkeit durchführen.

Hauptteil

50-65min.

1. Beidhändiges Vorhand schlagen zum Partner
2. Beidhändiges Vorhandschlagen auf den Tisch
3. VH-Schuss auf eingeworfene Bälle
4. Bewegungsdemonstration
5. Endschlag: VH-Schuss
6. Spieltaktische Übung (VH-Kontern, VH-Schuss)
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Wird ein leichterer Ball (Volley-, Hand- oder Rugbyball) benutzt, tritt die Kraftschulung in den Hintergrund.

MEDIZINBALLSPIEL:

In jeder Spielfeldhälfte liegt eine Weichbodenmatte. Die Mannschaften versuchen, einen Medizinball auf der gegnerischen Matte abzulegen. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball in der Hand länger als drei Schritte zu laufen oder den Ball zu prellen. Die beiden Matten dürfen nicht betreten werden, es kann aber um sie herumgespielt werden.

1. Beidhändiges Vorhandschlagen zum Partner:

Spieler A lässt den Ball ein- bis dreimal auf seiner RH-Seite aufspringen und schlägt ihn dann mit beidhändiger Vorhand (= linke Hand fasst an das rechte Handgelenk) so fest wie möglich in Richtung Spieler B (nicht auf den Tisch!). Dieser steht ca. 5 m hinter dem Tisch und fängt den Ball auf.

Kleine Schüsseln an den Tischen

2. Beidhändiges Vorhand schlagen auf den Tisch:

Spieler A steht in seiner RH-Seite neben dem Tisch, ca. einen halben Meter vom Netz entfernt. Er lässt den Ball ein- bis dreimal auf den Tisch springen und schlägt ihn mit beidhändiger Vorhand auf die andere Tischhälfte. Spieler B fängt zuerst den Ball. Nach einem kurzen Durchgang versucht Spieler B den Ball mit Ballonabwehr zurück zu spielen, dann spielt A nochmal Schuss ohne die andere Hand.

3. VH-Schuss auf eingeworfene Bälle:

Beide Spieler stehen auf ihrer RH-Seite neben dem Tisch. Spieler A spielt auf die halbhoch und halblang eingeworfenen Bälle von Spieler B VH-Schuss. B wirft nacheinander ca. 10 Bälle von unten her ein.

Der Ball wird langsam von unten hoch geworfen. Nächster Ball immer nach Aufsprung des vorherigen!

4. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik des VH-Schuss.

Hinweis an die Spieler: Treffpunkt des Balles auf Augenhöhe! Extreme Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein! Lockerer Armschwung!

Der Trainer achtet zur Abwechslung einmal auf einen hohen Geräuschpegel in der Halle (frontaler Balltreffpunkt und leichtes Aufstampfen auf dem vorderen Bein)!

5. Endschlag: VH-Schuss.

Beide Spieler kontern langsam zweimal mit der Vorhand. Den dritten Ball spielt der Aufschläger halbhoch, der Rückschläger versucht den Ballwechsel mit einem VH-Schuss zu beenden.

6. Spieltaktische Übung: VH-Kontern, VH-Schuss.

Beide Spieler kontern mit der VH. Spieler A schmettert, wenn ein Ball "gut liegt". Nach jedem als Endschlag erfolgreichen Schmetterschlag wechselt die Aufgabe.

Auch als Wettkampf möglich, dann: Jeder erfolgreiche Schuss bringt einen Punkt, Wechsel erst, wenn Schuss daneben geht.

7. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht ca. 2 m hinter dem Tisch und spielt halbhoch Ballonbälle, die die Spieler mit 70 % Intensität (= "Spiele nicht so hart wie Du könntest") zurückschlagen.

Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel, während die anderen Zusatzwege bzw. -aufgaben bewältigen.

Der Trainingsplan

18

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Tempowechsel im Spiel

Aufwärmen

10-20min.

LINIENLAUF:

Nur auf den Linien der Halle laufen. Beim Kreuzen übereinander klettern, unter einander durchkriechen, umeinander herumsteigen,..., ohne die Linie zu verlassen.

Variation: Rückwärtslaufen, kriechen, robben,...

Jede Linienfarbe bedeutet eine andere Gangart, z.B. rote Linien = Hüpfen, weiße Linien = Rückwärtslaufen,...

Hauptteil

50-65min.

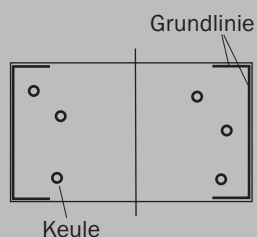
1. Gangschalten
2. Spieltaktische Übung: RH-Kontern, nach Tempowechsel: Endschlag
3. Tempo- und Aufgabenwechsel durch "Prellblock"
4. VH-Topspin schnell und langsam
5. Wettkampf mit Tempowechsel auf eingeschränkter Spielfläche

Abschluss

20-30min.

BALL UNTER DIE SCHNUR:

Die Halle wird mit einer ca. 50 cm hochgespannten Zauberschnur (Volleyball-Netz) in zwei Hälften geteilt. Zwei Mannschaften versuchen gegenseitig je einen Ball (oder zwei Bälle) unter der Schnur hindurch über die Grundlinie (s. Skizze) des Gegners zu werfen (= 1 Punkt). Zusätzlich stehen in jeder Spielfeldhälfte 3-4 Keulen verteilt, für deren Abschuss es ebenfalls einen Punkt gibt. .



1. Gangschalten:

Beide Spieler kontern diagonal mit der Vorhand. Der erste Ball wird extrem langsam gespielt, der zweite etwas beschleunigt, der dritte in normalem Tempo gekontert. Danach erfolgt wieder ein extrem langsamer Schlag usw.

"Wie beim Autofahren: 1. Gang, 2. Gang, 3. Gang,...1. Gang,...".

Der Wechsel vom 3. in den 1. Gang ist am schwierigsten! Er ist aber zum Erlernen des Tempowechsels entscheidend!

2. Spieltaktische Übung: RH-Kontern, Endschlag nach Tempowechsel:

Beide Spieler spielen RH-Konter diagonal zunächst in mäßigem Tempo. Den 2.bis 5. Ball kontert Spieler A hart um danach mit der Vorhand zu umlaufen und einen Endschlag (VH-Schuss oder VH-Topspin) zu spielen (freie Platzierung)

3. Tempo- und Aufgabenwechsel durch "Prellblock":

Spieler A zieht parallele VH-Topspins auf Block von B. Nach dem 2.bis 4. Topspin spielt A einen diagonalen "Prellblock" (= zuerst auf die eigene Tischhälfte), worauf B einen diagonalen VH-Topspin aus der Rückhand zieht, dann von vorn...

4. VH-Topspin schnell und langsam:

Spieler A zieht schnelle VH-Topspins diagonal auf Block. Den 2. bis 3. Topspin zieht er so langsam wie möglich (mit viel Effet) parallel. Danach weiter mit diagonalen Topspins.

Für den parallelen Effet-Topspin sollte der Spieler den Ball zunächst sehr spät treffen und mit einer höheren Flugkurve spielen

5. Wettkampf mit Tempowechsel auf eingeschränkter Spielfläche:

Beide Spieler decken die Rückhand-Seite ihrer Tischhälfte mit einem Handtuch o.ä. ab. Auf der Vorhanddiagonalen wird nun ein Wettkampf gespielt, bei dem Spieler A nur blocken bzw. kontern darf, während Spieler B zwischen schnellen und langsamen Topspinschlägen sowie VH-Schmetterschlägen abwechselt.

Diese Übung kann zunächst auch ohne Handtuch erfolgen, um einen Spielfluss zu gewährleisten

Der Trainingsplan

19

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Rückhand-Abwehr

Aufwärmen

10-20min.

Spielidee ist gleich dem Kettenfangen.

Statt um die Hüften können sich die Läufer auch an den Händen fassen.

LINIENLAUF OHNE TREFFEN:

Alle bewegen sich nur auf den Spielfeldlinien des Hallenbodens und versuchen, möglichst lange zu laufen, ohne jemanden zu treffen. Kreuzen sich trotzdem zwei, hängen diese sich zusammen (an der Hüfte umfassen) und versuchen jetzt, möglichst schnell möglichst viele Glieder (durch Treffen) zu bekommen.

Hauptteil

50-65min.

1. Spiel unter dem Tisch
2. Bewegungsdemonstration
3. RH-Abwehr: Ellbogen geht zum Knie
4. RH-Schupfschlag mit später Annahme des Balles
5. RH-Abwehr gegen VH-Topspin
6. Dauerabwehr
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Aus = Volleyball- oder Basketballlinien, Hallenwände, etc.

Eigene Zusatzregeln entwickeln lassen!

BODENBALL:

Zwei Mannschaften stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber. Der Ball wird als Prellball (= Werfen mit einmaligem Bodenkontakt im eigenen Feld) ins gegnerische Feld geworfen. Kann der Ball nicht gefangen werden, bevor er wieder den Boden des Spielfeldes berührt, gibt es einen Punkt für die angreifende Mannschaft. Springt der Ball ins Aus, erhält sie einen Strafpunkt.

1. Spiel unter dem Tisch:

Spieler A steht etwa 3 m hinter dem Tisch. Er lässt den Ball einmal auf dem Boden aufspringen und spielt ihn als RH-Schupf so unter dem Tisch hindurch, dass Spieler B ihn fangen kann, bevor er den Boden berührt.

2. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert und beschreibt die Technik der RH-Abwehr.

3. RH-Abwehr: Ellbogen geht zum Knie:

Spieler A spielt einen diagonalen Rollaufschlag in die RH-Seite von Spieler B. Dieser steht 1-2 m hinter dem Tisch und spielt mit RH-Abwehr den Ball zurück. Am Ende des Schlages berührt er mit seinem Ellbogen sein rechtes Knie. Spieler A fängt den Ball auf.

4. RH-Schupfschlag mit später Annahme des Balls:

Beide Spieler schupfen ununterbrochen mit der Rückhand und versuchen, den Ball so spät wie möglich anzunehmen.

5. RH-Abwehr gegen VH-Topspinschlag:

Wie 3., aber Spieler A fängt den Ball erst, nachdem er einmal VH-Topspin diagonal auf die RH-Seite von Spieler B gespielt und dieser noch einmal mit RH-Abwehr retourniert hat.

6. Dauerabwehr:

Wie 5., aber ohne Auffangen. Welches Paar schafft die meisten Ballwechsel?

7. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite. Jeder spielt solange RH-Abwehr gegen VH-Topspin des Trainers, bis er einen Fehler macht. Währenddessen bewältigen die anderen zusätzliche Laufwege bzw. Bewegungsaufgaben.



RH-Abwehr und RH-Schupfschlag weisen dieselbe Schlagstruktur auf. Der Abwehrschlag hat lediglich einen größeren Bewegungsumfang mit einem betonteren Körpereinsatz. Der Schlagansatz ist zudem auf Kopfhöhe. Bei der Einführung der Abwehrschläge kann also auf Bekanntem aufgebaut werden.

Der Trainingsplan

20

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Vorhand-Abwehr

Aufwärmen

10-20min.

Trainer kann mitten im Spiel laufend neue "Flüchtende" bestimmen.

EINMAUERN:

Ein Spieler wird innerhalb der Gruppe (5-8 Spieler) bestimmt, der durch geschicktes Laufen vor den andern flüchtet. Die Verfolger haben die Aufgabe, den flüchtenden Spieler mit ihren Körpern (ohne Arme!) so zu umzingeln, dass sein Bewegungsfreiraum immer mehr eingeengt wird, bis er eingeschlossen ist.

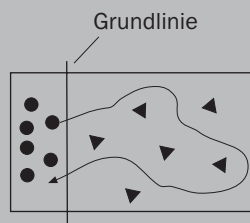
Hauptteil

50-65min.

1. Spiel unter dem Tisch
2. Bewegungsdemonstration
3. VH-Abwehr: Schlägerspitze berührt Boden
4. VH-Schupfschlag mit später Annahme des Balles
5. VH-Abwehr gegen VH-Topspin
6. Dauerabwehr
7. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.



PUNKTEJAGD:

Die Jäger (mit Ball) verteilen sich im Feld, die Hasen befinden sich hinter der Grundlinie. Die Hasen versuchen (unabhängig voneinander), möglichst viele Läufe zur Wand und zurück zu machen. Ein getroffener Hase muss seinen Lauf neu beginnen. Für jeden gelungenen Lauf dürfen sich die Hasen 1 Punkt gutschreiben. Wer hat zuerst 50 Punkte?

1. Spiel unter dem Tisch:

Spieler A steht etwa 3 m hinter dem Tisch. Er lässt den Ball einmal auf dem Boden aufspringen und versucht, ihn als VH-Schupfschlag so unter dem Tisch hindurchzuspielen, dass Spieler B ihn fangen kann, bevor er den Boden berührt.

2. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert und beschreibt die Technik der VH-Abwehr.

3. VH-Abwehr:

Schlägerspitze berührt Boden. Spieler A spielt einen Rollaufschlag auf die VH-Seite von Spieler B. Dieser steht 1-2 m hinter dem Tisch und spielt mit VH-Abwehr zurück. Am Ende des Schlages berührt die Schlägerspitze den Boden. Spieler A fängt den Ball auf.

4. VH-Schupfschlag mit später Annahme des Balles:

Beide Spieler schupfen ununterbrochen mit der Vorhand und versuchen, den Ball so spät wie möglich anzunehmen, d.h. sie stehen deutlich hinter dem Tisch.

5. VH-Abwehr gegen VH-Topspin:

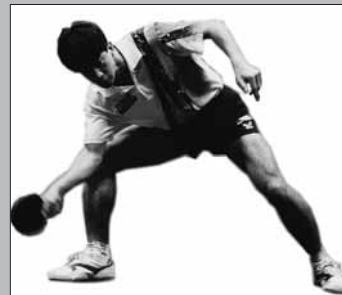
Wie 3., aber Spieler A fängt den Ball erst, nachdem er einmal VH-Topspin gezogen und Spieler B noch einmal mit VH-Abwehr retourniert hat.

6. Dauerabwehr:

Wie 5., aber ohne Auffangen. Welches Paar schafft die meisten Ballwechsel?

7. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite: Der Trainer zieht langsame hohe VH-Topspins. Jeder Spieler wehrt solange ab, bis er einen Fehler macht. Die anderen Spieler bewältigen in der Zeit zusätzliche Laufwege bzw. Bewegungsaufgaben.



VH-Abwehr und VH-Schupfschlag weisen dieselbe Schlagstruktur auf. Der Abweherschlag hat lediglich einen größeren Bewegungsumfang mit einem betonteren Körpereinsatz. Der Schlagansatz ist zudem auf Kopfhöhe. Bei der Einführung der Abweherschläge kann also auf Bekanntem aufgebaut werden.

Der Trainingsplan

21

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung: Rückhand-/Vorhand-Abwehr

Aufwärmen

10-20min.

Kleines Spielfeld!

GEHER-FANGEN:

Normales Fangen, aber Fortbewegung nur wie Geher, d.h. ein Fuß muß immer in Bodenkontakt sein. Abschlagen nur mit dem Oberkörper erlaubt (ohne Arme und Hände).

Hauptteil

50-65min.

1. Imitationsübung
2. Intensivübung: VH-Unterschnittschlag
3. Intensivübung: RH-Unterschnittschlag
4. Intensivübung: VH- und RH-Unterschnittschlag im unregelmäßigen Wechsel
5. 2 (Angriff) gegen 1 (Abwehr)
6. Rundlaufübung mit Zuspieler

Abschluss

20-30min.

Kleine Felder!

TUPFBALL:

4er-Gruppen. A, B und C sind Jäger und versuchen, den Hasen D durch schnelles Zuspielen des Balles (ohne Prellen) so einzukreisen, dass sie ihn mit dem Ball "abtupfen" (Ball bleibt in der Hand) können. Der Hase darf das Feld nicht verlassen.

1. Imitationsübung:

Der Trainer macht die Bewegung vor, alle Spieler ahmen ihn nach: VH-Abwehr, RH-Abwehr und Wechsel von VH- und RH-Abwehr.

2. Intensivübung: VH-Abwehr:

Spieler A spielt ununterbrochen VH-Abwehr gegen VH-Topspinschlag von Spieler B.

3. Intensivübung: RH-Abwehr.

Spieler A spielt ununterbrochen RH-Abwehr gegen VH-Topspinschlag von Spieler B.

4. Intensivübung: VH- und RH-Abwehr im unregelmäßigen Wechsel.

Spieler A spielt unregelmäßig Rollaufschläge entweder in die VH- oder in die RH-Seite von Spieler B. Dieser antwortet mit Schnittabwehr (VH- und RH-Abwehr). Spieler A fängt den Ball auf.

5. Zwei (Angriff) gegen Einen (Abwehr):

Zu dritt an einem Tisch: Spieler A spielt nur diagonale Abwehr: Entweder VH-Abwehr oder RH-Abwehr. Spieler B zieht von der VH-Seite VH-Topspin, Spieler C von der RH-Seite VH-Topspin. B und C wechseln sich nach jedem Fehler ab.

6. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite: Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel lang abwechselnd VH- und RH-Abwehr. Der Trainer zieht weiche, sichere Topspins. Bei großer Gruppe stellt der Trainer Zusatzaufgaben für die Wartenden!



Der Trainingsplan

22

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Schlagverbindung: RH-Schupf - VH-Topspin

Aufwärmen

10-20min.

*Je enger der Raum,
umso lebendiger
kann sich das Spiel
entwickeln.
Zusätzliche
Motivation durch
begleitende Musik.*

AMEISENSPIEL:

Die Spieler laufen kreuz und quer durcheinander und begrüßen sich - wie Ameisen - bei jeder Begegnung durch Körperkontakte.

Wer findet die originellste Begrüßungsform?

Hauptteil

50-65min.

1. Wiederholung: RH-Schupf
2. Wiederholung: VH-Topspin
3. Schulung der Bewegungsvorstellung
4. Übung der Schlagverbindung ohne Ball
5. Schlagverbindung: Wechsel nach dem 2. Schlag
6. Schlagverbindung: Wechsel nach dem 1. Schlag
7. Spieltaktische Übung: RH-Schupf und VH-Topspin im unregelmäßigen Wechsel

Abschluss

20-30min.

*Lösung:
Nur mit Pusten
möglich! Dabei ist
gute Teamarbeit
entscheidend, wenn
es klappen soll.*

TT-BALL-STAFFEL:

Jede Staffelgruppe (ca. 6 Spieler) hat die Aufgabe, eine bestimmte Anzahl von Tischtennisbällen (ca. 20 Bälle) zu einem Ziel (bzw. zum Ausgangspunkt zurück – als Wendestaffel) zu bringen, ohne die Bälle weder mit einem Körperteil noch mit einem Hilfsmittel zu berühren.

1. Wiederholung RH-Schupf:

Beide Partner spielen nur den RH-Schupf.

2. Wiederholung: VH-Topspin:

Ein Spieler zieht VH-Topspin diagonal, der andere blockt.

3. Schulung der Bewegungsvorstellung:

Die Spieler erproben ohne Ball, wie sie aus der RH-Schupfstellung in die Ausholposition zum VH-Topspin gelangen.

4. Übung der Schlagverbindung ohne Ball:

Wie 1., aber auf ein Zeichen des Trainers (Pfiff) nehmen alle Spieler so schnell wie möglich die VH-Topspinschlagposition ein, verharren einige Sekunden und beginnen erneut mit permanentem RH-Schupfen ohne Ball.

5. Schlagverbindung mit Wechsel nach dem 2. Schlag:

Spieler A schupft zweimal diagonal und den dritten Ball parallel. Diesen retourniert Spieler B mit einem VH-Topspin. Danach freies Spiel.

6. Schlagverbindung mit Wechsel nach dem 1. Schlag:

Wie 5., aber Spieler A schupft den 2. Ball parallel.

7. Spieltaktische Übung mit RH-Schupf und VH-Topspin im unregelmäßigen Wechsel:

Wie 6., aber Spieler A schupft ein- bis viermal diagonal, ehe er unregelmäßig parallel spielt.

Gegenüber wiederholter Ausführung der gleichen Schlagtechnik stellt die Ausführung von zwei verschiedenen Schlagtechniken folgende Mehranforderungen:

- von einem Bewegungsprogramm auf ein anderes umschalten
- die Schlagdynamik (Tempo) verändern
- den Schlagansatz (hoch, tief) verändern
- den Ort des Schlagbeginns wechseln (Beinarbeit)

Erfahrungsgemäß bereitet besonders der Tempowechsel von schnell zu langsam, sowie der passende Schlagansatz Probleme.

Der Trainingsplan

23

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Schlagverbindung: Rückhand-Konter/Vorhand-Konter

Aufwärmen

10-20min.

Bei vielen Mitspielern recht schwieriges Spiel, das Geduld, Geschicklichkeit und Antizipationsfähigkeit erfordert.

SPINNENNETH:

Die Spieler bilden einen Kreis mit Springseilen zwischen sich, d.h. jeder hat in der linken und in der rechten Hand das Ende je eines Seils.

Aus diesem Kreis soll nun ein möglichst verzweigtes Spinnennetz werden, indem an vielen Stellen gekreuzt, überstiegen, hindurchgetaucht wird. Ziel: Das Netz wieder entwirren.

Hauptteil

50-65min.

1. Einnahme der Ausgangstellung ohne Schläger
2. wie 1., aber mit Schläger und anschließenden Konterschlagbewegungen
3. VH-RH-Wechsel für einen Spieler
4. VH-RH-Wechsel für beide Spieler
5. Wettkampf-Spiel

Abschluss

20-30min.

*Lösung:
Eine Matte freimachen und sie in gemeinsamer Arbeit ein Stück in Zielrichtung vor die andere, auf der man selbst gerade steht, legen.*

MATTEN-STAFFEL:

Jede Staffelgruppe (ca. 6 Spieler) hat die Aufgabe, zwei Matten zu einem Ziel (bzw. zum Ausgangspunkt zurück als Wendestaffel) zu bringen, ohne dass ein Spieler die Matte verlässt.

1. Einnahme der Ausgangsstellung ohne Schläger:

Die Spieler stehen ohne Schläger in der TT-Grundstellung. Der Schlagarm hängt locker neben dem Körper. Nun wird der Unterarm langsam angehoben, bis die Hand etwas über Höhe des Ellenbogens nach vorn zeigt. Bei dieser Bewegung kommt der Ellenbogen leicht mit nach vorn, so dass der Unterarm frei beweglich vor dem Körper wie in der Art eines Frisbee-Wurfs bewegt werden kann. Die Schultern hängen locker. Anschließend wird der Unterarm dreibis viermal vor dem Körper gedreht. Am Ende des letzten "Frisbee-Drehs" schwingt der Spieler den noch weiter im Bogen rum und spielt einen VH-Konter in Schattenbewegung.

2. wie 1.,

aber mit Schläger und anschließenden Konterschlagbewegungen: Schattenübungen ohne Ball.

3. VH-RH-Wechsel für einen Spieler:

Beide Spieler kontern auf der RH-Diagonalen. Spieler A benutzt nur die Rückhand, Spieler B spielt zweimal RH-Konter und zweimal VH-Konter. Er achtet darauf, ob er beim VH-RH-Wechsel tatsächlich die vorher gelernte Position einnimmt..

4. VH-RH-Wechsel für beide Spieler:

Spieler A kontert mit der Rückhand zweimal diagonal und einmal parallel. Spieler B spielt zweimal RH-Konter und einmal VH-Konter.

5. Wettkampf-Spiel:

Die klassische Eieruhr-Übung (einer spielt diagonal, der Andere parallel) wird in Pyramidenform gespielt. 3 Stufen sind zu erreichen: 1x, 2x und 3x durchspielen in Folge. Nach jeder erreichten Stufe darf das Paar einen Satz frei spielen.

Die beiden Schattenübungen erfordern 100% Konzentration der Kinder!

Der Trainer muss eine disziplinierte Ausführung der Übungen einfordern, denn ein "Störenfried" in der Gruppe lässt diese Übung ins Leere laufen. Deshalb: Vorher ansagen, dass jetzt 10min "Profitraining" dran kommen, danach dürfen die Kinder 30 Sekunden lang so laut schreien, wie sie können!

Der Trainingsplan

24

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Einführung: Kurz-Kurz-Spiel

Aufwärmen

10-20min.

Schnelle, rhythmische Musik.

Mit möglichst vielen Gruppenmitgliedern Kontakt aufnehmen und sich dabei im Rhythmus der Musik bewegen.

BEGRÜßUNGSFEST:

Alle laufen, hüpfen und "hampeln" durch die Halle. Sie schütteln die Arme, die Beine und den gesamten Körper aus; während dieser Lockerung, versuchen sie, den Rhythmus der Musik in ihren Bewegungen aufzunehmen. Gemeinsam werden dann verschiedene Formen der Kontaktaufnahme und Begrüßung vereinbart und erprobt.

Hauptteil

50-65min.

1. Volleyzuspiel
2. wie 1., aber näher und näher!
3. Netzzonenspiel
4. Kurzes Rückspiel
5. Kurzes Volley-Rückspiel
6. Kurz-Kurz-Spiel
7. Spieltaktische Übung: Kurz-Kurz-Spiel und RH-/VH-Topspinschlag

Abschluss

20-30min.

Balleimer!

Training der Explosivkraft des Schlagarmes.

SCHMETTERSCHLAG-ROBOTER:

Spieler A spielt fortlaufend halbhoch von der Seite zu. Spieler B schmettert diagonal mit vollem Krafteinsatz. Übungsdauer: Für jeden Spieler 100 Bälle,

4 - 6 Serien, 30 - 60 sec Pause.

1. Volleyzuspiel:

Zwei Spieler stehen sich in ca. 2 m Entfernung gegenüber (ohne Tisch). Sie spielen den Ball, in kontrolliertem Tempo und volley, d.h. ohne Bodenkontakt, hin und her.

2. wie 1., aber näher und näher!

Die Spieler gehen während des Spielens immer näher aufeinander zu. Nach einem Fehler fangen beide bei der Ausgangsposition wieder an.

3. Netzzonenspiel:

Spieler A spielt kurze RH-Aufschläge. Spieler B legt ein Handtuch quer über seine Tischhälfte, das er immer dann 5 cm näher an das Netz schiebt, wenn es A dreimal hintereinander gelingt, den Aufschlag in die freigebliebene Netzone zu platzieren.

4. Kurzes Rückspiel:

Spieler A spielt kurze RH-Aufschläge. Spieler B gibt so kurz wie möglich zurück. A fängt den Ball auf.

Var.: Mit Handtuch abdecken.

5. Kurzes Volley-Rückspiel:

Wie 4., aber B versucht, den Aufschlag volley zu retournieren, d.h. er lässt den Ball nicht auf seiner Hälfte aufspringen.

6. Kurz-Kurz-Spiel:

Ununterbrochenes Kurz-Kurz Spiel bei der Spieler.

7. Spieltaktische Übung: Kurz-Kurz-Spiel und RH-/VH-Topspinschlag.

Wie 6., aber beide versuchen mit RH-/VH-Topspinschlag anzugreifen, sobald der Ball lang genug ist.

Der Trainingsplan

25

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Ballplazierung

Aufwärmen

10-20min.

*Wechsel der Leitung
möglichst fließend und
ohne große Pausen!
Auch großräumige
Bewegungen einbauen!*

BLITZLICHT:

Alle Spieler bewegen sich mit den gleichen Bewegungen wie der "Vortänzer" kreuz und quer in der Halle, bis dieser plötzlich regungslos verharret. Sofort bleiben auch die anderen Spieler stehen. Das Gruppenmitglied, das sich zuerst wieder aus dem Stillstand löst, übernimmt auch die Rolle des Vormachenden, dem alle folgen.

Hauptteil

50-65min.

1. Plazierung am Doppeltisch mit der Vorhand
2. wie 1., aber mit der Rückhand
3. Bewegungs demonstration und Beobachtungsaufgabe
4. Übung zur Plazierungsveränderung

Abschluss

20-30min.

*Liegestützen müssen
korrekt und ohne
Ruhepausen in der
Bewegung ausgeführt
werden.*

FEHLERÜBUNG:

4 Spieler pro Tisch. A und B spielen zweimal RH-Konter- und zweimal VH-Konter diagonal im Wechsel. Bei Fehler wechseln die beiden die Plätze mit C und D und machen an der Tischseite Liegestützen bis zum Fehler von C und D. Das Paar, das zuerst 11 Liegestützserien ausgeführt hat, hat den Satz verloren. Spiel auf 3 "Fehlersätze".

1. Platzierung am Doppeltisch mit der Vorhand:

An einem Doppeltisch (zwei Tische dicht nebeneinander) spielen drei Kinder mit einem Ball. Spieler A platziert je 2 Minuten lang abwechselnd auf B und C mit

- a) VH-Schupf
- b) VH-Konter und
- c) VH-Topspin.

B und C schupfen bzw. blocken. Anschließend Positionswechsel.

2. wie 1., aber mit der Rückhand:

- a) RH-Schupf
- b) RH-Konter und
- c) RH-Topspins.

3. Bewegungsdemonstration und Beobachtungsaufgabe:

Der Trainer demonstriert abwechselnd die Techniken des VH-Konter diagonal und parallel. Die Spieler erhält die Aufgabe zu beobachten, wodurch die unterschiedliche Platzierung entsteht.

4. Übung zur Platzierungsveränderung:

Zwei Spieler pro Tisch. Spieler A spielt wechselnd mit VH-Konter diagonal und parallel. B kontert mit Vorhand und Rückhand in die VH-Seite von A zurück. A versucht, die Platzierungsveränderung auf verschiedene Arten (s. Übung 3) zu erreichen.

*Beobachtungspunkte:
Fußstellung, Stellung der
Hüftachse, Stellung der
Schulterachse, Handgelenk,
Balltreffpunkt.*

Der Trainingsplan

26

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: VH-Konter - Treffpunkt seitlich vor dem Körper

Aufwärmen

10-20min.

*Auch als Legespiel
(Fliesen mit griffige Seite
auf den Boden): Um
vorwärts zu kommen,
muss eine Fliese vor die
andere gelegt werden.*

FLIESENFANGEN:

Jeder Spieler stellt sich mit den Füßen auf zwei Teppichfliesen, so dass die glatten Seiten oben und die flauschigen Seiten auf dem Boden liegen. Der Fänger versucht, durch Vorwärtsrutschen einen anderen zu berühren.

Hauptteil

50-65min.

1. Der ideale Balltreffpunkt
2. Schattenübungen: VH-Konter
3. Zugeworfene Bälle richtig treffen
4. VH-Kontern von der VH- und RH-Seite mit Tischabstand
5. Schlagkombination: VH-Konter und RH-Konter

Abschluss

20-30min.

*Vorsichtig beginnen!
Verletzungsgefahr beim
Stolpern!*

WEICHBODEN-SPIEL:

Spiel auf einer Weichbodenmatte als Aktionsfeld. Entweder spielt nur ein Spieler ("Stärkere") oder es spielen beide auf einer Matte stehend.

Spieldauer für jeden Spieler max. 10 min (1 Satz) auf der Matte.

1. Der ideale Balltreffpunkt:

Die Spieler stehen in der RH-Ecke: Ein Bein links neben der Verlängerung der Seitenlinie und eines neben der der Grundlinie. Der Schläger liegt griffbereit auf dem Tisch. Beide Oberarme und Ellbogen werden seitlich gegen den Rumpf gedrückt, die Handflächen liegen gegeneinander. Unmittelbar vor den Fingerspitzen liegt der ideale Balltreffpunkt für alle VH-Schläge.

Die Spieler verändern nun ihren Abstand zum Tisch so, dass der ideale Balltreffpunkt genau über der Ecke des Tisches liegt.



2. Schattenübungen - VH-Konter:

Die Spieler behalten die in der vorherigen Übung gefundene Position bei, nehmen den Schläger in die Hand und führen einige Schattenübungen zum Vorhand-Konter durch.

Im Anschluss werden die Schläge sehr langsam (Zeitlupe!) ausgeführt, wobei die Aufmerksamkeit auf dem Balltreffpunkt liegt.

3. Zugeworfene Bälle richtig treffen:

Beide Spieler stehen auf ihrer RH-Seite neben dem Tisch dicht beim Netz. B wirft Bälle mit der Hand auf seine eigene Hälfte unmittelbar vor das Netz, die A mit VH-Konter retourniert.

4. VH-Kontern von der VH-Seite mit Tischabstand:

Beide Spieler kontern mit der VH aus der VH-Seite. Sie stehen ca. 1 m vom Tisch entfernt, so dass sie genügend Zeit haben, auf den Balltreffpunkt zu achten.

Im Anschluss Kontern beide Spieler mit VH aus der RH-Seite.

5. Schlagkombination - Vh-Konter und RH-Konter:

Spieler A kontert zweimal mit der Vorhand diagonal und einmal parallel. Spieler B retourniert zweimal mit VH-Konter und einmal mit RH-Konter und achtet besonders beim RH-VH-Wechsel auf den richtigen Balltreffpunkt des VH-Konters.



Photo: Roscher

Der Trainingsplan

27

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Thema: Vertiefung Vorhand-Flip

Aufwärmen

10-20min.

*Auf Hilfsbereitschaft
hinweisen!*

FANGSPIEL MIT BALL:

Wer einen Ball in den Händen hat, kann nicht gefangen werden.

6 Spieler einen Ball.

Hauptteil

50-65min.

1. Bewegungsdemonstration und Schattenübung
2. VH-Flip als Rückspiel mit Oberkörpervorneigung
3. Richtig entscheiden und VH-Flip spielen
4. Rundlaufübung mit Zuspieler
5. wie 6., aber nur ein Ballwechsel mit VH-Flip-Eröffnung

Abschluss

20-30min.

HANDICAP-TURNIER:

4er-Gruppen. Jeder gegen jeden, wobei nach jeder Runde (= je 5 Ballwechsel pro Spieler) die Spielbedingungen neu festgelegt werden.

Beispiel:

- 1.Runde: Normale Bedingungen.
- 2.Runde: Nur mit der Vorhand.
- 3.Runde: Spiel mit der anderen Hand.
- 4.Runde: Auf einem Bein stehend.

1. Bewegungsdemonstration und Schattenübung:

Der Trainer demonstriert die Technik des VH-Flip. Die Spieler führen dieselbe Bewegung als Schattenübung durch.

Betonen, dass die tiefe Grundstellung erhalten bleibt, während der rechte Fuß unter den Tisch geht!

2. Vh-Flip als Rückspiel mit Oberkörpervorlage:

Spieler A spielt einen kurzen Aufschlag in die VH-Seite von B. Dieser retourniert mit VH-Flip. A fängt den Ball. Spieler B berührt nach beendetem Schlag die Tischoberfläche leicht mit der Stirn.

Danach Flip mit anschließendem freiem Spiel auf der VH-Diagonalen.

Überkorrektur! Bewusst machen des Körpergefühls.

3. Richtig entscheiden und VH-Flip spielen:

Spieler A spielt beliebige Aufschläge über den ganzen Tisch und fängt den Rückschlag von B auf. B versucht alle kurzen Aufschläge auf seiner VH-Seite mit VH-Flip zu beantworten.

4. Rundlaufübung mit Zuspieler:

Der Trainer steht auf der einen, alle Spieler auf der anderen Seite. Jeder Spieler flippt jeweils fünf kurze Aufschläge des Trainers, die dieser mit Schnittvariationen einspielt.

Der Trainer fängt den Rückschlag auf. Die anderen Spieler bewältigen solange andere Aufgaben (zusätzliche Laufwege, Bewegungsaufgaben, Übungen an den anderen Tischen,...)

5. wie 4., aber nur ein Ballwechsel mit VH-Flip-Eröffnung: Jeder Spieler spielt einen Ballwechsel, den er mit VH-Flip eröffnen muß. Der Trainer spielt kurzen Aufschlag.

Der Trainingsplan

28

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Topspin: Handgelenkeinsatz von unten nach oben

Aufwärmen

10-20min.

Als Handball-, Fußball-,
Basketball- und
Hockeyspiel spielbar

KÖNIGSSCHNAPPBALL:

Jede Mannschaft bestimmt einen dem Gegner unbekannten König. Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball zu und versucht, möglichst oft ihren König anzuspielen. Jeder gelungene Pass zum König zählt einen Punkt. Der Trainer und/oder sein Assistent kennen den König und zählen leise mit. Nach einer bestimmten Zeit (z.B. nach 2 min) wird der Spielstand bekannt gegeben.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirekter RH-Topspin neben dem Tisch stehend
2. RH-Topspin im Wechsel hoch/langsam und flach/schnell
3. RH-Topspin neben dem Tisch stehend
4. RH-Topspins mit sich steigender Geschwindigkeit
5. Schlagtaktische Übung: Unterschnittaufschlag - RH-Topspin - freies Spiel

Abschluss

20-30min.

LAUFENDES BAND:

Die Tische sind nebeneinander aufgestellt. Es wird eine bestimmte Zeit (z.B. 2 min) gegeneinander gespielt bis zum Stoppsignal des Trainers. Danach wird zum nächsten Tisch nach rechts gewechselt. Für jedes gewonnene Spiel gibt es einen Punkt. Unentschieden und Niederlage keinen Punkt.

Am Schluß kann eine Rangfolge aufgestellt werden.

1. Indirekter RH-Topspin neben dem Tisch stehend:

Spieler A steht neben der VH-Seitenlinie dicht am Netz. Er lässt den Ball ca. 30 cm hinter dem Netz aufspringen und zieht ihn nur aus dem Handgelenk über das Netz. "Versuche, den Ball bogenförmig, hoch über das Netz zu ziehen!" B fängt den Ball.

2 Ballschachteln.

2. RH-Topspin im Wechsel hoch/langsam und flach/schnell:

Ausgangsposition wie bei 1. A zieht, wie vorher, den ersten Ball hoch und langsam, jeden weiteren Ball aber etwas flacher und schneller. Unterläuft ihm ein Fehler, beginnt er wieder mit einem hohen, langsamen Topspin. B fängt den Ball.

3. RH-Topspin neben dem Tisch stehend:

Beide Spieler nehmen die Ausgangsposition wie von A in den beiden ersten Übungen ein. B lässt den Ball (Ballschachtel!) auf seiner Hälfte aufspringen und schupft mit der RH so, dass A RH-Topspin ziehen kann.

*Methodischer Vorteil des RH-Spiels aus der VH-Seite:
Die Schlagschulter zeigt automatisch zum Ball und die Bälle sind, aufgrund der geringen Entfernung zum Netz, einfacher zu treffen.*

4. RH-Topspinschläge mit sich steigender Geschwindigkeit:

Wie 3., aber A zieht jeden Ball etwas schneller als den vorherigen. Nach jedem Fehler beginnt er wieder langsam.

5. Schlagtaktische Übung: Unterschnittaufschlag - RH-Topspin - freies Spiel.

B spielt einen langen, diagonalen Unterschnittaufschlag in die RH-Seite von A. Dieser zieht RH-Topspin. Danach freies Spiel.

Der Trainingsplan

29

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Schlagverbindung: VH-Topspin - VH-Schuss

Aufwärmen

10-20min.

*Kein Laufen oder
Prellen mit dem Ball!
Auch mit Medizinball
spielbar.
Nach "Torerfolg" wird
sofort weitergespielt.*

REIFENEIERLEGEN:

1 bis 3 Reifen mehr als es Verteidiger gibt, liegen verteilt im Feld. Die ballbesitzende Mannschaft (Angreifer) versucht, sich den Ball so zuzuspielen, dass es ihr gelingt, ihn in einem freien Reifen abzulegen. Die Verteidiger verhindern dies, indem sie den Reifen jeweils mit einem Fuß besetzen. Können die Verteidiger den Ball erobern, werden sie zu Angreifern.

Hauptteil

50-65min.

1. Hochgeworfene Bälle schießen
2. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (neben dem Tisch stehend)
3. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (hinter dem Tisch stehend)
4. Gleich hohe Bälle im Wechsel mit VH-Topspin- und VH-Schuss spielen
5. Zuerst VH-Topspin ziehen, dann VH-Schuss
6. Spieltaktische Übung: Ununterbrochen VH-Topspin - Endschlag: VH-Schuss

Abschluss

20-30min.

EINZEL GEGEN DOPPEL:

Es spielen jeweils drei Spieler an einem Tisch, und zwar in wechselnder Spielpaarung immer einen Satz.
Jeder Spieler muss also zwei Doppel und ein Einzel bestreiten.
Welcher Spieler hat am Schluss die meisten Pluspunkte?

1. Hochgeworfene Bälle schießen:

Spieler A steht neben seiner RH-Seitenlinie etwa 1 m vom Netz entfernt. Er wirft den Ball 1-2 m hoch, lässt ihn auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und schmettert ihn. B fängt den Ball.

Ballschachtel verwenden!

2. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (neben dem Tisch stehend):

Ausgangsposition wie bei 1. A wirft den Ball abwechselnd 1-2 m hoch und lässt den 2. Ball aus ca. 30 cm Höhe fallen. Er spielt entsprechend VH-Schuss und VH-Topspin. "Achte darauf, wo Du ausholst!" B fängt den Ball.

Die Spieler sollen lernen, den richtigen Balltreffpunkt sowohl für Schuss als auch für den Topspin zu finden. Auf einen unterschiedlich hohen Schlagansatz muss geachtet werden!

3. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (hinter dem Tisch stehend):

Spieler A steht, mit 2 Bällen in der Hand, seitlich hinter dem Tisch (in Verlängerung der RH-Diagonalen). Er lässt den ersten Ball so auf den Boden fallen, dass dieser ca. einen Meter hochspringt und zieht ihn im hohen Bogen auf den Tisch. Den zweiten Ball lässt er aus ca. 30 cm Höhe auf den Tisch fallen und schießt ihn.

4. Gleichhohe Bälle im Wechsel mit VH-Topspin und VH-Schuss spielen:

Ausgangsposition wie bei 3., aber Spieler A lässt jetzt beide Bälle aus gleicher Höhe auf den Tisch fallen (30-40 cm) und zieht den ersten im hohen Bogen, den zweiten schießt er.

5. Zuerst VH-Topspin ziehen, dann VH-Schuss:

Spieler B schlägt lang mit Unterschnitt in die VH-Seite von A auf und blockt dessen diagonalen VH-Topspin passiv und halbhoch, so dass A schmettern kann.

6. Spieltaktische Übung: Ununterbrochen VH-Topspin - Endschlag: VH-Schuss:

Spieler A zieht ununterbrochen VH-Topspin diagonal. Er sucht sich einen geeigneten Ball zum Schießen aus. B blockt mit der Vorhand diagonal.

Der Trainingsplan

30

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Konter: Handgelenkeinsatz von hinten nach vorne

Aufwärmen

10-20min.

LINIENBALL:

Jede Mannschaft versucht, sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzuspielen und den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen (= 1 Tor). Mit dem Ball darf weder gelaufen noch geprellt werden.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirektes RH-Kontern (neben dem Tisch dicht am Netz stehend) mit Handgelenkeinsatz
2. wie 1., aber mit Armbeteiligung
3. wie 1., aber abwechselnd mit Handgelenkeinsatz und mit Handgelenk- und Armeinsatz
4. wie 3., aber in der normalen RH-Position stehend
5. RH-Konter gegen RH-Konter
6. RH-RH-Kontern mit betontem Handgelenkeinsatz

Abschluss

20-30min.

Auch als "Laufendes Band" für den Einzelspieler spielbar. Nach jedem Satz wechselt er bei seinem Sieg nach rechts.

Bei einer Niederlage wechselt er mit dem rechten Doppelspieler die Einzelposition am nächsten Tisch.

DOPPELTRAININGSSYSTEM:

Jeweils drei Spieler an einem Tisch; es wird ein Satz gespielt. Gewinnt der Einzelspieler, so bleibt er Einzelspieler und erhält einen Punkt. Gewinnt das Doppel, so wird gewechselt: Der Einzelspieler wird zum Doppelspieler und der erste Doppelspieler spielt jetzt Einzel.

1. Indirektes RH-Kontern (neben dem Tisch dicht am Netz stehend) mit Handgelenkeinsatz:

Spieler A steht neben seiner VH-Seitenlinie dicht am Netz. Er lässt den Ball aus ca. 30 cm Höhe fallen, zweimal aufspringen und spielt ihn dann mit einer energischen Handgelenksbewegung. Das Handgelenk wird zum Ausholen nach hinten genommen, so dass die Schlägerspitze etwa in Richtung linker Oberarm zeigt.

Die linke Hand hält den rechten Oberarm, damit sich dieser nicht bewegt. Der Spieler bekommt eine Rückmeldung darüber, ob er tatsächlich nur das Handgelenk bewegt!

2. wie 1., aber mit Armbeteiligung:

Nach und nach wird nun auch aus dem Arm gespielt. Die linke Hand hält den rechten Arm nicht mehr, um ein freies Bewegen zu gewährleisten.

"Schlage den Ball so fest wie möglich!"

3. wie 1., aber abwechselnd mit Handgelenkeinsatz und mit Handgelenk- und Armeinsatz:

Ausgangsposition wie bei 1. Abwechselnd einen Ball "weich" nur mit Handgelenkeinsatz und einen "hart" mit Handgelenk- und Armeinsatz spielen.

4. wie 3., aber in der normalen RH-Position stehend.

5. RH-Konter gegen RH-Konter.

6. RH-RH-Kontern mit betontem Handgelenkeinsatz:

Beide Spieler kontern langsam mit der Rückhand. Jeder 3. Ball wird mit betontem Handgelenkeinsatz beschleunigt.

Der Trainingsplan

31

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Rotationsvarianten

Aufwärmen

10-20min.

KEGELBALL:

Jeder gegen jeden mit einem oder mehreren Bällen. Jeder verteidigt gleichzeitig seinen Kegel und versucht, andere Kegel abzuschießen.

Hauptteil

50-65min.

1. Der zurückrollende Ball
2. Rechtskurvenspiel
3. Linkskurvenspiel
4. Hohes Spiel
5. Langes Spiel
6. Rotationsvarianten

Abschluss

20-30min.

*Jeder spielt mit 3 verschiedenen Partnern
Doppel.*

LAUFENDES BAND ALS DOPPEL:

Spielform "Laufenden Band" (TE 28), allerdings wechselt nach dem Stoppsignal nur ein Spieler nach rechts, der andere bleibt stehen und spielt mit dem neuen Partner weiter.

1. Der zurückrollende Ball:

Jeder Spieler hat einen Ball. Er kniet sich mit dem rechten Bein (als Rechtshänder) auf den Boden. Mit VH-Schupfschlag wird der Ball circa 2 - 3 m weit flach über dem Boden so nach vorne gespielt, daß er wieder in Richtung Spieler zurückrollt.

2. Rechtskurvenspiel:

Auf dem Boden wird mit Sprungseilen, Bändern o.ä. eine ca. 1 m breite und 4 m lange Rechtskurve markiert. "Wer schafft es, den Ball so anzuschlagen, dass er ohne die Seile zu berühren hindurchrollt (= Bewegung eines Seit-schnitt-Aufschlages).

3. Linkskurvenspiel:

Wie 2., aber mit einer Linkskurve.

4. Hohes Spiel:

Ein ca. 50 cm hohes Netz wird an jedem Tisch errichtet (z.B. wird auf links und rechts vom Netz stehende Kleinkästen eine TT-Umrandung gestellt). Beide Spieler spielen mit VH-Topspin über das "hohe Netz".

5. Langes Spiel:

Zwei Tische werden hintereinander gestellt bzw. zwei Tischhälften werden ca. 2 m weit auseinander gezogen. Beide Spieler versuchen, mit hohen Topspins den Ball möglichst lange im Spiel zu halten.

6. Rotationsvarianten:

Gespielt werden VH-Topspins diagonal auf Block mit einem mehrfarbigen Ball. Die Spieler versuchen, dem Ball unterschiedliche Rotationen zu verleihen. Ob dies tatsächlich gelingt, lässt sich am mehrfarbigen Ball gut beobachten.

*Im Gegensatz zu Tempo und Platzierung, ist die Rotation des Balles für den unerfahrenen Spieler nicht wahrnehmbar. Deshalb ist es wichtig, Situationen zu schaffen, in denen der Spieler eine objektive Rückmeldung über die Qualität seines Schlages erhält..
Eine Hälfte des TT-Ball mit Edding anmalen (gut trocknen lassen)!*

Alle Spieler sollten verschieden Schlagvarianten ausprobieren, d.h mit VH von unten und oben oder mit RH angeschnitten.

VH-Topspin: Unterarm-Einsatz

Aufwärmen

10-20min.

*Zuerst auch indirekt mit
einmaligem Aufspringen
auf dem Boden.*

FREIHAND-TISCHTENNIS:

In Zweiergruppen spielen die Partner einen TT-Ball nur mit der flachen Hand (ohne Schläger!) hin und her. Welche Gruppe schafft die meisten Positionsänderungen?

Nach jeder Ballberührung muss der jeweilige Spieler eine andere Position (z.B. knien, sitzen, in Bauchlage,...) einnehmen.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirekter VH-Topspin mit zunehmender Entfernung des Balles
2. wie 1., aber auf eingespielte Bälle
3. VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens
4. Im Wechsel einmal VH-Topspin und zweimal VH-Konter
5. Spieltaktische Übung: Langsame VH-Topspins - schneller VH-Topspin - freies Spiel

Abschluss

20-30min.

RUNDLAUF MIT 2 TT-SCHLÄGER:

Nach jedem Schlag muss der TT-Schläger schnell auf den Tisch gelegt oder an den nächsten Spieler übergeben werden.

1. Indirekter VH-Topspin mit zunehmender Entfernung des Balles:

Spieler A steht neben seiner RH-Seite ca. 1 m vom Netz entfernt. Er lässt den Ball auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und zieht VH-Topspin. Jeden weiteren Ball lässt er näher an der Mittellinie aufspringen.

"Wie weit über dem Tisch kannst Du den Ball noch ziehen?"
Spieler B fängt den Ball.

2. wie 1., aber auf eingespielte Bälle:

B spielt die Bälle zu. Hierbei steht er ebenfalls neben seiner RH-Seite dicht am Netz.

3. VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens:

Um erfahrbar zu machen, dass durch das Anwinkeln des Armes im Ellbogengelenk viel Schwung erzeugt werden kann, wird zuerst folgende Übung demonstriert, danach von allen selbst erprobt:

Beide Spieler stehen ca. 1,5 m hinter dem Tisch und ziehen VH-Topspin gegen VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens, der restliche Körper erstarrt zur Bewegungslosigkeit.

Die Bewegung sieht roboterhaft und eckig aus, hat aber den Vorteil, den Ablauf der Unterarmbeschleunigung bewusst zu machen. Der Ball sollte bei geringem Tempo eine hohe Flugkurve beschreiben.

4. Im Wechsel einmal VH-Topspin und zweimal VH-Konter:

Spieler A spielt abwechselnd einen VH-Topspin und zwei VH-Konter diagonal. B blockt bzw. kontert diagonal.

5. Spieltaktische Übung: Langsame VH-Topspins - schneller VH-Topspin - freies Spiel:

Spieler A zieht langsame VH-Topspins diagonal. Den 2. bis 4. Ball spielt er mit explosivem Anwinkeln des Ellbogens schneller, worauf das weitere Spiel frei ist. B blockt bis zum freien Spiel diagonal mit der Vorhand.

Der Trainingsplan

33

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

VH-/RH-Block: Treffpunkt sofort nach Absprung des Balles

Aufwärmen

10-20min.

KREIS-LASSO:

Dreiergruppen. A steht zwischen B und C und schwingt das gestreckte Seil im Kreis herum. B und C müssen jeweils im richtigen Augenblick darüber springen.

Welche Gruppe schafft es am längsten ohne Fehler?

Hauptteil

50-65min.

1. Freies Ping-Pong-Spiel
2. Volley-Rückspiel
3. Volley-Rückspiel mit Vorhand und Rückhand im Wechsel auf eingespielte Bälle
4. Vorhand- und Rückhandblock so früh wie möglich
5. Vorhand- und Rückhandblock auf VH-Topspins

Abschluss

20-30min.

SCHNELLE ENTSCHEIDUNG:

Es wird festgelegt, dass mindestens nach dem 3. Ballwechsel ein Punkt erzielt werden muss. Falls das nicht gelingt, erhält der Aufschläger einen Minuspunkt und der Spielpartner wird Aufschläger.

1. Freies Ping-Pong-Spiel:

Beide Partner spielen den Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte, ehe er übers Netz springt.

2. Volley-Rückspiel:

Spieler A spielt halblange und halbhohe Aufschläge, die Spieler B volley, d.h. vor dem Aufspringen auf der eigenen Hälfte zurückspielt.

3. Volley-Rückspiel mit Vorhand und Rückhand im Wechsel auf eingespielte Bälle:

Spieler A steht in seiner RH-Seite, lässt den Ball auf seiner Tischhälfte aufspringen und spielt Vh-Topspin. B retourniert volley im Wechsel mit seiner Rückhand und Vorhand. A fängt den Ball.

*Akustische Kontrolle:
Das Auftreffen des Balles auf
Tisch und Schläger sollte fast
gleichzeitig zu hören sein.*

4. Vorhand- und Rückhandblock - so früh wie möglich:

A spielt wie in 3. B blockt mit der Rückhand und Vorhand, wobei er die Bälle so früh wie möglich annimmt.

5. Vorhand- und Rückhandblock auf VH-Topspinschläge:

Wie 4., aber Spieler A spielt ohne Auffangen weiter VH-Topspinschläge.

6. Rotationsvarianten:

Gespielt werden VH-Topspins diagonal auf Block mit einem mehrfarbigen Ball. Die Spieler versuchen, dem Ball unterschiedliche Rotationen zu verleihen. Ob dies tatsächlich gelingt, lässt sich am mehrfarbigen Ball gut beobachten.

Der Trainingsplan

34

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Beobachten und Entscheiden

Aufwärmen

10-20min.

*Zuerst auch indirekt mit
einmaligem Aufspringen
auf dem Boden.*

FARBENSPIEL:

Alle traben frei in der Halle herum. Auf Zuruf des Trainers muss möglichst rasch eine bestimmte Farbe berührt werden. Wenn alle diese Aufgabe erfüllt haben, weiter traben.

Hauptteil

40-60min.

- 1. Genau plazieren!**
- 2. Ausplazieren!**
- 3. Beobachten und früh erkennen!**

Abschluss

30-40min.

VIERPARTEIEN-SPIEL:

Vier Tischhälften werden so zusammengestellt, dass sich 4 Spielfelder ergeben. Jeder Spieler spielt gleichzeitig gegen die drei anderen. Der Aufschlag muss über die Mitte ausgeführt werden und wechselt regelmäßig. Jeder zählt seine Fehler selbst.

1. Genau platzieren!

Beide Spieler kontern langsam (!) mit der Vorhand. Spieler A bewegt sich unmittelbar nach seinem Schlag und hält die VH-Seite seines Schlägers deutlich sichtbar über den Tisch. Spieler B versucht, den Ball auf den Schläger von A zu platzieren.

2. Ausplatzieren!

Beide Spieler spielen RH-Schupf diagonal. Spieler A umläuft irgendwann seine Rückhand und zieht VH-Topspin. Erkennt Spieler B rechtzeitig, dass A umlaufen will, platziert er seinen nächsten Ball in die VH-Seite von A. Nach jedem gelungenen Ausplatzieren wechselt die Aufgabe.

3. Beobachten und früh erkennen!

An jedem Tisch sind drei Spieler. A zieht VH-Topspin abwechselnd diagonal und parallel, B blockt immer in die VH-Seite von A. C beobachtet genau die Bewegungen von A, um festzustellen, welche Unterschiede zwischen den Ausführungen von diagonalem und parallelem Topspinschlag bestehen.

Nach einiger Zeit löst C den Spieler B ab. Spieler A spielt wieder regelmäßig diagonalen und parallelen VH-Topspin. "Versuche, die von außen getätigten Beobachtungen auch während des Blockens fortzusetzen.

Danach beginnt A unregelmäßig diagonal und parallel zu ziehen. "Versuche, so früh wie möglich zu erkennen, wohin der Ball gespielt werden wird.

Jeder Spieler übt in jeder Position!

Der Trainingsplan

35

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Schlagverbindung: RH-Konter / VH-Konter

Aufwärmen

10-20min.

ORCHESTERPROBE:

Ein Mitspieler steht mitten in der Halle mit einem Schlaginstrument. Er schlägt einen beliebigen Takt, die anderen bewegen sich dazu. Wer mit dem Dirigenten nicht mehr einverstanden ist, kann diesen ablösen.

Hauptteil

50-65min.

1. Imitationsübung ohne Ball
2. Zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel
3. VH- und RH-Konter im Wechsel für einen Spieler
4. RH- und VH-Konter im Wechsel für beide Spieler zugleich

Abschluss

20-30min.

SPIEL MIT DER SCHWÄCHEREN HAND:

Das Spielen mit der schwächeren Hand schult dank der Transferwirkung ebenso die Koordinationsfähigkeit der Spielhandseite.

Welches Paar schafft den längsten Ballwechsel?

*Auch als Turnier
spielbar.*

1. Imitationsübung ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Bewegungen des Rückhand- und Vorhand-Konters im Wechsel. Danach machen alle Spieler seine Bewegungen nach.

Demonstrieren:

- Die tiefe Grundstellung während des Wechsels bleibt erhalten.
- Einen kleinen Schritt ausführen, um von einer Ecke in die andere zu gelangen.

2. Zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel:

Spieler A spielt zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel jeweils in die RH-Seite von B. B spielt mit RH-Konter zweimal parallel, zweimal diagonal.

3. VH- und RH-Konter im Wechsel für einen Spieler:

Wie 2., aber einmal VH-Konter und einmal RH-Konter im Wechsel. B entsprechend einmal parallel und einmal diagonal.

4. RH- und VH-Konter im Wechsel für beide Spieler zugleich:

Beide Spieler kontern abwechselnd mit der RH- und VH-Seite. A spielt alle Bälle diagonal. B alle parallel.

VH-Topspin: Schlägerwinkel bleibt immer konstant

Aufwärmen

10-20min.

GRUPPENSPIEL:

Alle traben frei in der Halle herum. Auf Zuruf des Trainers muss möglichst rasch eine Gruppe mit der vorgegebenen Anzahl Mitspieler gebildet werden. Wenn die Gruppen vollständig sind, weitertraben.

Hauptteil

40-60min.

1. VH-Topspin aus dem Kniestand gegen die Wand
- 2. VH-Topspin gegen VH-Topspin über eine große Distanz**
- 3. VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite mit konstantem Schlägerwinkel**
- 4. wie 3., aber VH-Topspin parallel und diagonal**

Abschluss

30-40min.

DOPPEL MIT EINEM SCHLÄGER:

Jedes Doppelpaar erhält nur einen TT-Schläger. Wie nach der Doppelregel darf nur im Wechsel gespielt werden, so dass der Schläger möglichst rasch zum Partner gereicht werden muss.

Anschließend wird noch ein "echtes" Doppel auf drei Gewinnsätze gespielt.

1. VH-Topspin aus dem Kniestand gegen die Wand:

In der Ausgangsposition befinden sich rechtes Knie und linke Fußsohle des Übenden auf dem Boden. Die Übenden nehmen ca. 2m Abstand von der Wand und versuchen nun, dem Ball soviel Rotation zu verleihen, dass der Ball zur Wand zurückrollt. Wer das geschafft hat, darf einen Meter weiter nach hinten gehen und es erneut versuchen...

Wer kommt am weitesten weg von der Wand?

2. VH-Topspin gegen VH-Topspin über eine große Distanz:

A und B spielen aus großer Distanz

VH-Topspin gegen VH-Topspin. Hierzu ist es ideal, zwei Tische hintereinander zu stellen. Ist dies nicht möglich, können zwei Tischhälften auseinandergezogen werden (Grabentisch) oder die Spieler stehen jeweils hinter einer Umrandung, die sich je 2 m hinter dem Tisch befindet.

Die Bälle sehr hoch spielen!

VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite mit konstantem Schlägerwinkel:

A spielt VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite. B retourniert mit RH-Block. A achtet auf den konstanten Winkel im Schlägerblatt.

Darauf achten, dass die Spieler den Schläger trotzdem locker halten, um den passenden Handgelenkeinsatz bringen zu können.

4. wie 3., aber VH-Topspin parallel und diagonal:

A zieht abwechselnd diagonal und parallel. B blockt mit VH und RH in die RH-Seite von A.

Der Trainingsplan

37

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Konter: Schlagen des Balles am höchsten Punkt oder früher

Aufwärmen

10-20min.

*entsprechende Musik
dabei laufen lassen!*

AEROBIC:

Hüpfen und Laufen am Ort. Auch Figuren und Buchstaben hüpfen, Hiphop oder Kosakentanz, . . .

Hauptteil

50-65min.

1. Indirektes RH-Kontern von der Seite
2. RH-Konter mit "Dropkick"
3. Sich steigendes RH-Kontern diagonal
4. wie 3., aber RH-Kontern gegen VH-Kontern
5. Parallele "Presse"

Abschluss

20-30min.

HINDERNIS-RUNDLAUF:

Die Spieler müssen Hindernisse (Bänke, Kästen, Sprossenwände,...) überwinden, bevor sie zurückspielen dürfen.

1. Indirektes RH-Kontern von der Seite:

Spieler A steht in der VH-Seite neben dem Tisch, dicht am Netz. Er lässt den Ball einmal auf seiner Tischhälfte aufspringen und schlägt ihn mit der Rückhand auf die andere Seite. B fängt den Ball.

Jeder Spieler einen Balleimer!

2. RH-Konter mit "Dropkick"

RH-Konter aus normaler RH-Position. Beide Spieler achten darauf, den Ball gleich nach dem Aufprall zu treffen!

3. Sich steigerndes RH-Kontern diagonal:

Ununterbrochenes RH-Kontern diagonal, wobei jeder Ballwechsel sehr langsam begonnen wird und jeder weitere Ball etwas härter als der vorherige gespielt wird.

4. wie 3., aber RH-Kontern gegen VH-Kontern:

Beide Spieler spielen parallel, d.h. A kontert mit Rückhand und B mit Vorhand.

5. Parallele "Presse"

RH-Konter gegen RH-Konter. Nach zwei Konterbällen kontert A den Ball parallel raus in VH. B spielt VH-Topspin, dann frei. Nach zwei gelungenen parallelen "Pressen" wechselt die Übung.



Bei der "Presse" wird der parallele Konter in Form einer Box-Bewegung gespielt, d.h. der Ellbogen wird rauskatapultiert und der Arm fast gestreckt. das Handgelenk bleibt angewinkelt.

Der Trainingsplan

38

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Einführung: Ballonabwehr

Aufwärmen

10-20min.

*Paar-
zusammensetzung
öfters wechseln.*

SPIEGELBILDLICH LAUFEN:

Zweiergruppen. Ein Partner bestimmt die Bewegungs- und Laufrichtung, der andere imitiert spiegelbildlich.

Hauptteil

40-60min.

1. Erprobung
2. Spiel über das hohe "Netz"
3. Bewegungsdemonstration
4. VH- und RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz"
5. Unregelmäßiger Wechsel von VH- und RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz"
6. VH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß
7. RH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß

Abschluss

30-40min.

DREIECKSPIEL:

3 Tischhälften mit Netz stehen im Dreieck zueinander. Hinter jeder Hälfte befindet sich ein Spieler. Gespielt wird mit einem Ball, einer (A) gegen zwei (B und C). Der Aufschlag wechselt regelmäßig.

Variation: Jeder gegen jeden.

1. Erprobung:

Zwei Tische werden hintereinander gestellt oder die Tischhälften eines Tisches ca. 2,5 m auseinander gezogen.

Ohne einen Hinweis auf die zu spielende Technik werden die Spieler aufgefordert zu spielen. Nach jedem Ballwechsel werden die Spielenden von einem wartenden Paar abgelöst

2. Spiel über das hohe "Netz":

Freies Spiel über das ca. 50 cm hohe "Netz" ' eine "Zauberschnur" wird quer über alle Tische gespannt. Evtl. können Zeitungen über die Schnur gehängt werden (eine andere Möglichkeit, ein hohes Netz zu erhalten, besteht darin, links und rechts neben dem Netz einen kleinen Kasten auf den Boden zu stellen, worauf eine TT-Umrandung steht).

3. Bewegungsdemonstration:

Der Trainer demonstriert die Technik der VH- und RH-Ballonabwehr.

Darauf achten, dass die Spieler die Ballonabwehr schon mit etwas Spin zu spielen versuchen.

4. VH-Ballonabwehr über das hohe "Netz":

Beide Spieler spielen zunächst VH-Ballonabwehr über das hohe "Netz", danach dasselbe mit der RH-Seite (s. 2.).

5. Unregelmäßiger Wechsel von VH- und RH-Ballonabwehr:

Beide spielen im unregelmäßigen Wechsel VH-/RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz"

Die Bälle mit Spin und möglichst sehr hoch spielen lassen!

6. VH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß:

Spieler A spielt VH-Schuß (mäßiges Tempo!), Spieler B spielt VH-Ballonabwehr.

7. RH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß:

Spieler A spielt VH-Schuß diagonal von seiner RH-Seite. Spieler B antwortet mit RH-Ballonabwehr.

Der Trainingsplan

39

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Schlagverbindung: VH-Topspin gegen Schupf /VH-Topspin gegen Block

Aufwärmen

10-20min.

2/3 GEGEN 1/3:

Die Spieler der 2/3-Gruppe können ein Tor erzielen, wenn zwei sich einen Ball (z.B. Plastikball) unter irgendeinem Tisch hindurch zurollen können, ohne dass der Ballempfänger von einem Spieler der 1/3-Gruppe berührt wird.

Mit dem Ball dürfen höchstens 3 Schritte gelaufen werden.

Hauptteil

50-65min.

1. Indirekter VH-Topspin hoch und flach im Wechsel von der Seite
2. wie 1., aber hinter der Grundlinie stehend
3. VH-Topspin auf Schupf- und Rollaufschlag, dann gegen Block
4. Regelmäßiger Wechsel von VH-Topspin auf Schupf und Block
5. Spieltaktische Übung: VH-Topspin auf Schupf und Block - freies Spiel

Abschluss

20-30min.

Beispiel:
Gesamtspielerzahl =
21 Spieler,
2/3-Gruppe:
14 Spieler,
1/3-Gruppe:
7 Spieler.

EIN SPIELER-ZWEI SCHLÄGER:

Beide Spieler haben in jeder Hand einen Schläger, mit dem aber nur mit der Vorhand gespielt werden darf.

Als Kaisertisch oder Turnierform.

1. Indirekter VH-Topspin hoch und flach im Wechsel von der Seite:

Spieler A steht mit zwei Bällen in der Hand neben seiner RH-Seitenlinie, ca. 1 m vom Netz entfernt. Er lässt den ersten Ball so auf den Boden springen, dass dieser ca. 1 m hochspringt und zieht ihn im hohen Bogen auf den Tisch.

Den zweiten Ball lässt er dicht hinter dem Netz und kurz vor der Mittellinie flach auf den Tisch springen und zieht ihn mit einer schnellen Bewegung nach vorne. B fängt die Bälle.

Jeder Spieler einen Balleimer!

Darauf achten, dass der 2. Ball nahe genug an der Mittellinie aufspringt, um den Spieler zu zwingen, über dem Tisch auszuholen.

2. wie 1., aber hinter der Grundlinie stehend:

Spieler A steht hinter der Grundlinie des Tisches.

3. VH-Topspin auf Schupf- und Rollaufschlag, dann gegen Block:

Spieler B hält zwei Bälle in der Hand. Den ersten Ball spielt er als langen Unterschnittaufschlag in die VH-Seite von A. Sobald dieser einen hohen Topspin gezogen hat, spielt B den 2. Ball als Rollaufschlag in die VH-Seite von A. Dieser Ballwechsel wird mit VH-Topspin (A) gegen VH-Block (B) zu Ende gespielt.

4. Regelmäßiger Wechsel von VH-Topspin auf Schupf und Block:

Wie 3., aber mit einem Ball, d.h. B spielt im Wechsel Unterschnittschläge und Block.

5. Spieltaktische Übung: VH-Topspin auf Schupf und Block - freies Spiel:

Wie 4., aber nach dem VH-Topspin auf Block ist das Spiel freigegeben.

Der Trainingsplan

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

40

RH-Topspin: Bogenförmige Flugbahn des Balles

Aufwärmen

10-20min.

*Blick immer zum
Trainer!*

NACH ZEICHEN LAUFEN:

Der Trainer steht vor seiner Gruppe. Auf seine Zeichen hin (links, rechts, vor, zurück) bewegt sich die ganze Gruppe wie im Tischtennis (Gewicht immer auf den Fußballen, Oberkörper nach vorne geneigt) mindestens 5 Minuten lang.

Hauptteil

40-60min.

1. RH-Topspins mit zunehmender Höhe
2. Fensterspiel - hohe Flugbahn
3. Fensterspiel - hohe und flache Flugbahn
4. RH-Topspin gegen RH-Block
5. RH-Topspin mit Umlaufen

Abschluss

30-40min.

*Schulung des
peripheren Sehens
und der Orien-
tierungsfähigkeit.*

REIFEN-RUNDLAUF:

Vor jeder Tischseite liegt ein Gymnastikreifen. Fehlerpunkte gibt es, wenn der Reifen berührt oder in den Reifen getreten wird.

Gruppenwettkampf: 3er Gruppen gegeneinander auf Zeit (ca. 5 min). 2 Gruppen spielen, eine Gruppe zählt die Fehlerpunkte.

1. RH-Topspins mit zunehmender Höhe:

Spieler A spielt lange Aufschläge mit mäßigem Unterschnitt in die RH-Seite von B und fängt dessen Rückschlag. Spieler B zieht den ersten RH-Topspin flach über das Netz und jeden weiteren ein bisschen höher. Nach jedem Fehler beginnt er wieder mit einem flachen Topspin.

2. Fensterspiel - hohe Flugbahn:

Ca. 30 cm über Netzhöhe befindet sich eine Markierung (Schnur oder ein auf 2 kleine Kästen gestelltes Metallgerippe einer Umrandung). Spieler A spielt seine Aufschläge wie in 1. unter die Umrandung hindurch ("durch das Fenster"). Spieler B zieht RH-Topspin über die Umrandung ("über das Fenster"). A fängt den Ball.

3. Fensterspiel - hohe und flache Flugbahn:

Wie 2., aber B spielt abwechselnd RH-Topspinschläge über die Umrandung und unter der Stange hindurch.

4. RH-Topspin gegen RH-Block:

Wie viele Topspinschläge ohne Fehler schaffst Du ?

5. RH-Topspin mit Umlaufen:

Spieler A spielt einen diagonalen RH-Topspin auf einen langen Unterschnitt-Aufschlag. Spieler B blockt den Ball in RH zurück, A umläuft die RH und zieht einen VH-Topspin auf Punkt frei über den ganzen Tisch.

Die Spieler achten darauf, immer gut zum Ball zu stehen, d.h. hinter dem ankommenden Ball und nicht zu dicht oder zu weit weg vom Ball (Stichwort: "Goldenes Dreieck")!

Der Trainingsplan

41

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Schupf: Schlagschulter und Ellbogen zeigen zum Ball

Aufwärmen

10-20min.

Beispiel:

1 = Sidesteps,
2 = Rückwärts,
3 = Sprint,
4 = auf einem Bein,
5 = auf allen Vieren,
6 = 20 sec. ausruhen!

WÜRFELSPIEL-LAUF:

Man muss jeweils eine große Hallenrunde mit einer bestimmten Fortbewegungsart bewältigen. Jede Fortbewegungsart ist mit einer Zahl gekennzeichnet. Die gewürfelte Zahl schreibt die Fortbewegungsart vor. Nach jeder Runde wird neu gewürfelt. Wer eine 6 würfelt, darf 20 sec aussetzen.

Hauptteil

50-65min.

1. Weiter RH-Schupf
2. Dynamischer Schupf auf den Tisch
3. Dynamisches Rückspiel mit RH-Schupf
4. Spieltaktische Übung: Kurzer RH-Schupfaufschlag, kurzes Rückspiel - aggressiver RH-Schupf - freies Spiel
5. wie 4., aber als Wettkampf

Abschluss

20-30min.

*Als Turnier in
der Kleingruppe.*

KURZSÄTZE:

Jeder Satz beginnt beim Spielstand von 8:8. Normale Aufschlagregelung. Spiel auf 3 Gewinnsätze. Mit Revanche!

1. Weiter RH-Schupf:

Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball und schlägt diesen soweit wie möglich mit einem RH-Schupf.

Danach wird die Bewegung verkürzt und es gilt: Wessen Ball rollt am weitesten zurück?

Der Ball soll so dünn wie möglich getroffen werden, ohne die Bewegung zu verlangsamen!

2. Dynamischer Schupf auf den Tisch:

Spieler A lässt den Ball aus ca. 50 cm Höhe auf den Tisch fallen (so nahe wie möglich am Netz, aber so weit entfernt, dass ein lockerer Schlag möglich ist) und schlägt ihn mit einer explosiven RH-Schupfbewegung. Gelingt dies mühelos, so lässt A den Ball aus geringerer Höhe fallen.

B fängt den Ball.

3. Dynamisches Rückspiel mit RH-Schupf:

Spieler A spielt einen kurzen, halbhohen Aufschlag (ca. 30 cm) in die RH-Seite von B. Dieser antwortet mit einem aggressiven RH-Schupf. Danach freies Spiel.

Hinweis: Schlagschulter und Ellbogen zeigen zum Ball!

4. Spieltaktische Übung: Kurzer RH-Schupfaufschlag - kurzes Rückspiel - aggressiver RH-Schupf - freies Spiel.

Spieler A spielt einen kurzen RH-Schupfaufschlag in die VH-Seite von B. Dieser gibt den Ball kurz in die RH-Seite von A zurück, worauf dieser mit einem aggressiven RH-Schupf antwortet. Danach freies Spiel.

5. wie 4. aber als Wettkampf.

Variante: Spieler B muss auf den aggressiven Schupf mit Topspin antworten, verzieht er, bekommt A 2 Punkte!

Der Trainingsplan

42

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

Schlagverbindung: RH-Konter - VH-Topspin

Aufwärmen

10-20min.

*Mindestens
5 Minuten.
Laufstrecke durch
Stangen (Hütchen)
kennzeichnen.*

SPRINGER GEGEN LÄUFER:

A läuft große Hallenrunden, während B seilspringt. Jeder zählt selbst seine Runden bzw. seine Sprünge. Der Trainer gibt das Zeichen für den Beginn und das Ende. Danach Wechsel. Anschließend Resultate vergleichen.

Hauptteil

40-60min.

1. VH-Topspin parallel
2. Zweimal VH-Topspin parallel und zweimal RH-Kontern diagonal
3. VH-Topspin und RH-Kontern im regelmäßigen Wechsel
4. Spieltaktische Übung: RH-Kontern - VH-Topspin - freies Spiel

Abschluss

30-40min.

*Einer merkt sich die
Anzahl der
gewonnenen
Ballwechsel, der
andere den
jeweiligen
Punktestand.*

ZWILLING:

Der stärkere Spieler bekommt erst dann einen Spielpunkt, wenn er 2 Ballwechsel hintereinander gewonnen hat. Normales Spiel auf 11.

Variation: Drilling, also 3 gewonnene Ballwechsel hintereinander ergeben einen Spielpunkt.

1. VH-Topspin parallel:

Spieler A zieht VH-Topspin parallel, Spieler B blockt mit der Rückhand parallel.

Der Topspin-Spieler achtet darauf, den Ball vor dem Bauch zu treffen mit Oberkörper-Vorlage!

2. Zweimal VH-Topspin parallel und zweimal RH-Kontern diagonal:

Spieler A zieht abwechselnd zweimal VH-Topspin parallel und kontert zweimal mit der Rückhand diagonal. Spieler B blockt bzw. kontert entsprechend nur mit der Rückhand.

Der Topspin-Spieler achtet beim Übergang von Topspin zu Konter darauf, den Schläger über Tischhöhe zu halten, um ein schnelles Spiel zu gewährleisten.

3. VH-Topspin und RH-Kontern im regelmäßigen Wechsel:

Wie 2., aber bereits nach einem Schlag Technikwechsel.

4. Spieltaktische Übung: RH-Kontern - VH-Topspin - freies Spiel:

Zunächst kontern beide Spieler mit der Rückhand diagonal, bis A einen Ball langsam parallel spielt, den dann B mit VH-Topspin beantwortet. Danach freies Spiel.

Hierbei ist zu beachten, dass der Topspin-Spieler "in Bewegung" bleibt, d.h. er deutet die mögliche Bewegung zur VH-Seite schon mit Beinen und Rumpf an.

Der Trainingsplan

43

Eine Serie von 60 Trainingseinheiten zum "1. Jahr im TT-Verein"
von Christoph Görtz und Harry Blum

RH-Topspin: Rumpfdrehung mit Schlagschulter vor und zurück

Aufwärmen

10-20min.

HUCKEPACK-STAFETTE:

4er-Gruppen stehen hinter einer Linie. Auf das Zeichen des Trainers nimmt der Erste der Gruppe den Zweiten auf den Rücken und trägt ihn auf die andere Seite. Danach holt er den Dritten und schließlich den Vierten. Jetzt übernimmt der Zweite die Rolle des Trägers und bringt alle wieder zurück.

Es folgen ebenso der Dritte und Vierte.

Hauptteil

50-65min.

1. Rückhand-Schlagen gegen die Wand
2. Rückhand-Schlagen auf den Tisch
3. Rückhand-Ziehen von der VH-Seite neben dem Tisch stehend
4. Rückhand-Ziehen von der RH-Seite
5. RH-Topspin als Aufschlagreturn

Abschluss

20-30min.

DOPPEL-DOPPEL:

Einzel (A) gegen Doppel (B,C), wobei C erst nach jedem 2. (3.) Schlag bei fortlaufendem Spiel sich mit B abwechselt.

Variation: Ablösung von C mit B und umgekehrt erfolgt nach Belieben, aber nur während eines Ballwechsels.

1. Rückhand-Schlagen gegen die Wand:

Spieler A steht in seiner VH-Seite neben dem Tisch, dicht am Netz. Er lässt den Ball aus 30-40 cm Höhe einmal auf seine Tischhälfte aufspringen und schlägt den Ball mit der Rückhand so fest wie möglich in Richtung Wand (nicht auf den Tisch!).

Der Ball wird zunächst zentral getroffen, danach mit Spin!

2. Rückhand-Schlagen auf den Tisch:

Wie 1., aber der Ball wird nun auf den Tisch geschlagen.

3. Rückhand-Ziehen von der VH-Seite neben dem Tisch stehend.

Wie 2., aber der Ball wird nur noch aus ca. 15 cm Höhe fallengelassen und mit einer explosiven Bewegung aus Unterarm und Handgelenk mit der Rückhand gezogen. Das Schlägerblatt ist dabei extrem geschlossen, so dass der Ball oben (am Nordpol) getroffen wird.

4. Rückhand-Ziehen von der RH-Seite:

Wie 3., aber aus der normalen RH-Position.

5. RH-Topspin als Aufschlagreturn:

Spieler A spielt einen langen Aufschlag mit mäßigem Unterschnitt in die RH-Seite von B. Dieser retourniert mit RH-Topspin. Danach freies Spiel.

Hinweis: Rumpfdrehung mit Schlagschulter vor und zurück. Beim Rechtshänder ist die rechte Schulter leicht abgesenkt, der Ellbogen zeigt in Richtung des ankommenden Balles (stärker noch als auf dem Foto!).



Der Ball soll mit einer möglichst schnellen Bewegung weich, d.h. kurz und leicht tangential getroffen werden.

Gliederung:

- | | | | |
|---|-----------|--|----------------|
| A | 10-20 min | Beispiel: Aufsetzer-Ball | - s. unten |
| | | | |
| B | 45-60 min | <ol style="list-style-type: none"> 1. VH-Schupfschlag ohne Beinbewegung mit zunehmender seitlicher Rumpfneigung 2. VH-Schupfschlag mit Einnahme der seitlichen Rumpfneigung bereits in der Laufbewegung 3. Plaziertes VH-Schupfen gegen VH-Schupfen 4. Kurzsätze nur mit VH-Schupfschlag auf verkleinertem Spielfeld 5. Schlagtaktische Übung: Kurzer Unterschnittaufschlag - VH-Schupfschlag - VH-Topspin - freies Spiel | - s. Rückseite |
| | | | |
| C | 35-40 min | Beispiel: Laufendes Band | - s. unten |

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A :

Aufsetzer-Ball: Fangspiel mit Ball. Ein Treffer ist nur "indirekt" gültig, d.h. der Ball muß vorher auf dem Boden aufspringen. Wer so getroffen wird, läuft eine Strafrunde. Wer aber einen anderen direkt (ohne Aufsetzer) trifft, muß selbst eine Runde laufen. Man kann sich verteidigen, indem man in den Wurf hineinspringt und so direkt getroffen wird.

C

Laufendes Band: Die Tische sind nebeneinander aufgestellt. Es wird eine bestimmte Zeit (z.B. 2 min) gegeneinander gespielt bis zum Stoppsignal des Trainers. Danach wird zum nächsten Tisch nach rechts gewechselt. Für jedes gewonnene Spiel gibt es einen Punkt. Unentschieden und Niederlage keinen Punkt. Am Schluß kann eine Rangfolge aufgestellt werden.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Schupfschlag ohne Beinbewegung mit zunehmender seitlicher Rumpfneigung:

Spieler A steht in der äußersten RH-Ecke. Spieler B steht mit einer Ballschachtel neben der VH-Seitenlinie von A. Er läßt den ersten Ball aus ca. 30 cm Höhe auf die Mittellinie fallen. Jeden weiteren Ball ein wenig näher zur VH-Seite. A spielt die Bälle mit VH-Schupfschlag ohne seine Füße zu bewegen. Dadurch ist er gezwungen, sich nach und nach tiefer zur Seite zu neigen. C fängt die Bälle und legt sie in die Ballschachtel.

2. VH-Schupfschlag mit Einnahme der seitlichen bereits in der Laufbewegung: Spieler B spielt lange Unterschnittaufschläge auf die Mittellinie und fängt den Rückschlag auf. A steht zunächst in seiner VH-Seite, läuft im Moment der Ausführung von B nach links, um den Aufschlag mit VH zurückzuschupfen und begibt sich dann wieder in seine Ausgangsposition.

Spieler A nimmt die seitliche Rumpfneigung bereits während des Laufens, da ihm keine Zeit bleibt, die Bewegungen nacheinander auszuführen.

3. Plaziertes VH-Schupfen gegen VH-Schupfen:

Spieler A schupft mit der Vorhand abwechselnd aus der VH-Seite und Tischmitte in die VH-Seite von B. Dieser spielt mit VH-Schupfschlag in die Tischmitte und in die VH-Seite von A.

Seitliche Rumpfneigung einbehalten!

4. Kurzsätze nur mit VH-Schupfschlag auf verkleinertem Spielfeld: Beide Spieler decken zweidrittel ihrer RH-Seite mit einem Handtuch (einer Jacke,...) ab. Es werden zwei Kurzsätze (auf 11 Punkte) nur mit VH-Schupfen gespielt

5. Schlagtaktische Übung: Kurzer Unterschnittaufschlag - VH-Schupfschlag - VH-Topspin freies Spiel. A spielt einen kurzen Unterschnittaufschlag in die VH-Seite von B, den dieser mit einem langen, diagonalen VHSchupfschlag beantwortet. A zieht dagegen VH-Topspin diagonal. Danach freies Spiel.

RH-Topspinschlag: Handgelenkeinsatz von unten nach oben

Gliederung:

- | | | | |
|---|-----------|---|----------------|
| A | 10-20 min | Beispiel: Königsschnappball | - s. unten |
| | | | |
| B | 45-60 min | 1. Indirekter RH-Topspin
neben dem Tisch stehend

2. RH-Topspin im Wechsel hoch/langsam
und flach/schnell

3. RH-Topspin neben dem Tisch
stehend

4. RH-Topspins mit sich
steigender Geschwindigkeit

5. Schlagtaktische Übung:
Unterschnittaufschlag - RH-Top-
spin - freies Spiel | - s. Rückseite |
| | | | |
| C | 35-40 min | Beispiel: Reißverschluß | - s. unten |

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A -

Königsschnappball:

Jede Mannschaft bestimmt einen dem Gegner unbekannten König. Die ballbesitzende Mannschaft spielt sich den Ball zu und versucht, möglichst oft ihren König anzuspielen. Jeder gelungene Pass zum König zählt einen Punkt. Der Trainer und/oder sein Assistent kennen den König und zählen leise mit. Nach einer bestimmten Zeit (z.B. nach 2 min) wird der Spielstand bekannt gegeben.

C

Reißverschluß:

Wie beim "Laufenden Band" (TE 44) wird eine bestimmte Zeit gegeneinander gespielt und dann zum nächsten Tisch nach rechts weitergewechselt. Die Gesamtgruppe wird in Stärkere und Schwächere aufgeteilt und diese bei den Untergruppen spielen jeweils ihr eigenes Laufende Band, wobei an den Berührungspunkten (Naht = 2 Tische) im Reißverschlußverfahren auch gegen die andere Gruppe gespielt wird.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. Indirekter RH-Topspin neben dem Tisch stehend:

Spieler A steht neben der VH-Seitenlinie dicht am Netz. Er lässt den Ball ca. 30 cm hinter dem Netz aufspringen und zieht ihn nur aus dem Handgelenk über das Netz. "Versuche, den Ball bogenförmig, hoch über das Netz zu ziehen!" B fängt den Ball.

2 Ballschachteln.

2. RH-Topspin im Wechsel hoch/langsam und flach/schnell:

Ausgangsposition wie bei 1. A zieht, wie vorher, den ersten Ball hoch und langsam, jeden weiteren Ball aber etwas flacher und schneller. Unterläuft ihm ein Fehler, beginnt er wieder mit einem hohen, langsamen Topspin. B fängt den Ball.

3. RH-Topspin neben dem Tisch stehend:

Beide Spieler nehmen die Ausgangsposition wie von A inMethodischer Vorteil des RH-Spiels den beiden ersten Übungen ein. B lässt den Ball aus der VH-Seite:
(Ballschachtel!) auf seiner Hälfte aufspringen und Die Schlagschulter zeigt automatisch schupft mit der RH so, dass A RH-Topspin ziehen zum Ball und die Bälle sind, aufgrund der geringen Entfernung zum Netz, einfacher zu treffen.
kann.

4. RH-Topspinschläge mit sich steigender Geschwindigkeit:

Wie 3., aber A zieht jeden Ball etwas schneller als den vorherigen. Nach jedem Fehler beginnt er wieder langsam.

S. Schlagtaktische Übung: Unterschnittaufschlag - RH-Topspin - freies Spiel.

B spielt einen langen, diagonalen Unterschnittaufschlag in die RH-Seite von A. Dieser zieht RH-Topspin.
Danach freies Spiel.

Thema:Trainings-
Einheit

Schlagverbindung: VH-Topspin - VH-Schuss

1. /
46**Gliederung:**

- A 10-20 min Beispiel: Reifeneierlegen - s. unten
- B 45-60 min 1. Hochgeworfene Bälle schießen - s. Rückseite
2. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss
und VH-Topspin (neben dem Tisch stehend)
3. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss
und VH-Topspin (hinter dem Tisch
stehend)
4. Gleich hohe Bälle im Wechsel mit VH-
Topspin- und VH-Schuss spielen
5. Zuerst VH-Topspin ziehen, dann
VH-Schuss
6. Spieltaktische Übung: Ununterbrochen
VH-Topspin - Endschlag: VH-Schuss
- C 35-40 min Beispiel: Einzel gegen Doppel - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A -

Reifeneierlegen:

1 bis 3 Reifen mehr als es Verteidiger gibt, liegen verteilt im Feld. Die ballbesitzende Mannschaft (Angreifer) versucht, sich den Ball so zuzuspielen, dass es ihr gelingt, ihn in einem freien Reifen abzulegen. Die Verteidiger verhindern dies, indem sie den Reifen jeweils mit einem Fuß besetzen. Können die Verteidiger den Ball erobern, werden sie zu Angreifern.

Kein Laufen oder Prellen mit dem Ball!

Auch mit Medizinball spielbar.

Nach "Torerfolg" wird sofort weitergespielt.

C

Einzel gegen Doppel:

Es spielen jeweils drei Spieler an einem Tisch, und zwar in wechselnder Spielpaarung immer einen Satz. Jeder Spieler muss also zwei Doppel und ein Einzel bestreiten.

Welcher Spieler hat am Schluss die meisten Pluspunkte?

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

Die unterschiedlichen Höhen im ausholen bei Ziehen bzw. die Schwierigkeit der Hauptschlag-Verbindung. Deshalb lernen die Spieler in der nächsten Übung zu beobachten, was sie ausholen.

1. Hochgeworfene Bälle schießen:

Spieler A steht neben seiner RH-Seitenlinie etwa 1 m vom Netz entfernt. Er wirft den Ball 1-2 m hoch, lässt ihn auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und schmettert ihn. B fängt den Ball.

Ballschachtel!

2. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (neben dem Tisch stehend):

Ausgangsposition wie bei 1. A wirft den Ball abwechselnd 1-2 m hoch und lässt ihn aus ca. 30 cm Höhe fallen. Er spielt entsprechend VH-Schuss und VH-Topspin. "Achte darauf, wo Du ausholst!" B fängt den Ball.

3. Regelmäßiger Wechsel zwischen VH-Schuss und VH-Topspin (hinter dem Tisch stehend):

Spieler A steht, mit 2 Bällen in der Hand, seitlich hinter dem Tisch (in Verlängerung der RH-Diagonalen). Er lässt den ersten Ball so auf den Boden fallen, dass dieser ca. einen Meter hochspringt und zieht ihn im hohen Bogen auf den Tisch. Den zweiten Ball lässt er aus ca. 30 cm Höhe auf den Tisch fallen und schießt ihn.

Ball fliegt über den Tisch hinaus = zu tief ausgeholt

4. Gleichhohe Bälle im Wechsel mit VH-Topspin und VH-Schuss spielen:

Ausgangsposition wie bei 3., aber Spieler A lässt jetzt beide Bälle aus gleicher Höhe auf den Tisch fallen (30-40 cm) und zieht den ersten im hohen Bogen, den zweiten schießt er.

Ball geht ins Netz = zu hoch ausgeholt!

5. Zuerst VH-Topspin ziehen, dann VH-Schuss:

Spieler B schlägt lang mit Unterschnitt in die VH-Seite von A auf und blockt dessen diagonalen VH-Topspin passiv und halbhoch, so dass A schmettern kann.

6. Spieltaktische Übung: Ununterbrochen VHTopspin - Endschlag: VH-Schuss:

Spieler A zieht ununterbrochen VH-Topspin diagonal. Er sucht sich einen geeigneten Ball zum Schießen aus. B blockt mit der Vorhand diagonal.

Gliederung:

- A 10-20 min Beispiel: Linienball - s. unten
- B 45-60 min
1. Indirektes RH-Kontern (neben dem Tisch dicht am Netz stehend) mit Handgelenkeinsatz
 2. wie 1., aber mit Armbeteiligung
 3. wie 1., aber abwechselnd mit Handgelenkeinsatz und mit Handgelenk- und Armeinsatz
 4. wie 3., aber in der normalen RH-Position stehend
 5. RH-Konter gegen RH-Konter
 6. RH-RH-Kontern mit betontem Handgelenkeinsatz bei jedem 3. Ball
- C 35-40 min Beispiel: Doppeltrainingssystem - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A :

Linienball:

Jede Mannschaft versucht, sich den Ball innerhalb der eigenen Mannschaft zuzuspielen und den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen (= 1 Tor). Mit dem Ball darf weder gelaufen noch geprellt werden.

C

Doppeltrainingssystem:

Jeweils drei Spieler an einem Tisch; es wird ein Satz gespielt. Gewinnt der Einzelspieler, so bleibt er Einzelspieler und erhält einen Punkt. Gewinnt das Doppel, so wird gewechselt: Der Einzelspieler wird zum Doppelspieler und der erste Doppelspieler spielt jetzt Einzel.

Auch als "Laufendes Band" für den Einzelspieler spielbar. Nach jedem Satz wechselt er bei seinem Sieg nach rechts. Bei einer Niederlage wechselt er mit dem rechten Doppelspieler die Einzelposition am nächsten Tisch.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. Indirektes RH-Kontern (neben dem Tisch dicht am Netz stehend) mit Handgelenkeinsatz:

Spieler A steht neben seiner VH-Seitenlinie dicht am Netz. Er lässt den Ball aus ca. 30 cm Höhe fallen, zweimal aufspringen und spielt ihn dann mit einer energischen Handgelenksbewegung. Das Handgelenk wird zum Ausholen nach hinten genommen, so dass die Schlägerspitze etwa in Richtung linker Oberarm zeigt.

Zu Beginn kann die linke Hand den rechten Oberarm halten, damit sich dieser nicht bewegt! Wenn die alleinige Bewegung des Handgelenks klappt, wird der Oberarm wieder losgelassen, um ein freies Bewegen zu gewährleisten.

2. wie 1., aber mit Armbeteiligung: Nach und nach wird nun auch aus dem Arm gespielt. Die linke Hand hält den rechten Arm nicht mehr. "Schlage den Ball so fest wie möglich!"

3. wie 1., aber abwechselnd mit Handgelenkeinsatz und mit Handgelenk- und Armeinsatz: Ausgangsposition wie bei 1. Abwechselnd einen Ball "weich" nur mit Handgelenkeinsatz und einen "hart" mit Handgelenk- und Armeinsatz spielen.

4. wie 3., aber in der normalen RH-Position stehend.

5. RH-Konter gegen RH-Konter.

6. RH-RH-Kontern mit betontem Handgelenkeinsatz: Beide Spieler kontern langsam mit der Rückhand. Jeder 3. Ball wird mit betontem Handgelenkeinsatz beschleunigt.

Gliederung:

- A 10-20 min Beispiel: Kegelball - s. unten
- B 45-60 min 1. Der zurückrollende Ball - s. Rückseite
2. Rechtskurvenspiel
3. Linkskurvenspiel
4. Hohes Spiel
5. Langes Spiel
6. Rotationsvarianten
- C 35-40 min Beispiel: Laufendes Band als Doppel - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A -

Kegelball: Jeder gegen jeden mit einem oder mehreren Bällen. Jeder verteidigt gleichzeitig seinen Kegel und versucht, andere Kegel abzuschießen.

- Auch Gruppenwettkampf: a Mannschaft hat zuerst ege
Welcher Gegner umge?
alle Kndballspiel oder als
warfen
- Als Ha
FußbaI

C

Laufendes Band als Doppel: Spielformwie beim "Laufenden Band" (TE 44), allerdings nachwechselt dem Stoppsignal nur ein Spieler rechtsnach der andere bleibt stehen und spielt Jeder spielt mit 3 verschiedenen Partnern Doppel.
mit dem neuen Partner weiter.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

Im Gegensatz zu ~~dem~~ und Plazierung ist die Rotation des Balles für den unerfahrenen Spieler nicht genau wahrnehmbar. Deshalb ist es wichtig, Situationen zu schaffen, in denen die Spieler eine objektive Rückmeldung über die von ihrem Schlag erzeugte Rotation erhalten.

1. Der zurückrollende Ball: Jeder Spieler hat einen Ball. Er kniet sich mit dem rechten Bein (als Rechtshänder) auf den Boden. Mit VH-Schupfschlag wird der Ball cirka 2 - 3 m weit flach über dem Boden so nach vorne gespielt, daß er wieder in Richtung Spieler zurückrollt.
2. Rechtskurvenspiel: Auf dem Boden wird mit Sprungseilen, Bändern o.ä. eine ca. 1 m breite und 4 m lange Rechtskurve markiert. "Wer schafft es, den Ball so anzuschlagen, daß er ohne die Seile zu berühren hindurchrollt (= Bewegung eines Seitschnitt-Aufschlages).
3. Linkskurvenspiel: Wie 2., aber mit einer Linkskurve.
4. Hohes Spiel: Ein ca. 50 cm hohes Netz wird an jedem Tisch errichtet (z.B. wird auf links und rechts vom Netz stehende Kleinkästen eine TT-Umrandung gestellt). Beide Spieler spielen mit VH-Topspin über das "hohe Netz".
5. Langes Spiel: Zwei Tische werden hintereinander gestellt bzw. zwei Tischhälften werden ca. 2 m weit auseinander gezogen. Beide Spieler versuchen, mit hohen Topspins den Ball möglichst lange im Spiel zu halten.
6. Rotationsvarianten: Gespielt werden VH-Topspins diagonal auf Block mit einem mehrfarbigen Ball. Die Spieler versuchen, dem Ball unterschiedliche Rotationen zu verleihen. Ob dies tatsächlich gelingt, lässt sich am mehrfarbigen Ball gut beobachten.

TT-Ball mit Filzstifte
anmalen!

Gliederung:

A 10-20 min

Beispiel: Freihand-Tischtennis

- s. unten

B 45-60 min

1. Indirekter VH-Topspin mit zunehmender Entfernung des Balles

2. wie 1., aber auf eingespielte Bälle

3. VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens

4. Im Wechsel einmal VH-Topspin und zweimal VH-Konter

5. Spieltaktische Übung:
Langsame VH-Topspins - schneller VH-Topspin - freies Spiel

C 35-40 min

Beispiel: Rundlauf mit 2 TT-Schläger - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A :

Freihand-Tischtennis: In Zweiergruppen spielen die Partner einen TT-Ball nur mit der flachen Hand (ohne Schläger!) hin und her. Welche Gruppe schafft die meisten Positionsänderungen?
Nach jeder Ballberührung muss der jeweilige Spieler eine andere Position (z.B. knien, sitzen, in Bauchlage,...) einnehmen.

Zuerst auch indirekt mit einmaligem Aufspringen auf dem Boden.

C

Rundlauf mit 2 TT-Schläger: Nach jedem Schlag muss der TT-Schläger schnell auf den Tisch gelegt oder an den nächsten Spieler übergeben werden.

1. /
49

VH-Topspinschlag: Arm im Ellbogen angewinkelt

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Indirekter VH-Topspin mit zunehmender Entfernung des Balles:

Spieler A steht neben seiner RH-Seite ca. 1 m vom Netz entfernt. Er lässt den Ball auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und zieht VH-Topspin. Jeden weiteren Ball lässt er näher an der Mittellinie aufspringen.

"Wie weit über dem Tisch kannst Du den Ball noch ziehen?" Spieler B fängt den Ball.

2. wie 1., aber auf eingespielte Bälle:

B spielt die Bälle zu. Hierbei steht er ebenfalls neben seiner RH-Seite dicht am Netz.

3. VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens:

Um erfahrbar zu machen, dass durch das Anwinkeln des Armes im Ellbogengelenk viel Schwung erzeugt werden kann, wird zuerst folgende Übung demonstriert, danach von allen selbst erprobt:

Beide Spieler stehen ca. 1,5 m hinter dem Tisch und ziehen VH-Topspin gegen VH-Topspin nur durch Anwinkeln des Ellbogens, der restliche Körper erstarrt zur Bewegungslosigkeit.

Die Bewegung sieht roboterhaft und eckig aus, hat aber den Vorteil, den Ablauf der Unterarmbeschleunigung bewusst zu machen. Der Ball sollte bei geringem Tempo eine hohe Flugkurve beschreiben.

4. Im Wechsel einmal VH-Topspin und

zweimal VH-Konter: Spieler A spielt abwechselnd einen VH-Topspin und zwei VH-Konter diagonal. B blockt bzw. kontert diagonal.

5. Spieltaktische Übung: Langsame VH-Topspins - schneller VH-Topspin - freies Spiel: Spieler A zieht langsame VH-Topspins diagonal. Den 2. bis 4. Ball spielt er mit explosivem Anwinkeln des Ellbogens schneller, worauf das weitere Spiel frei ist. B blockt bis zum freien Spiel diagonal mit der Vorhand.

Gliederung:

- | | | | |
|---|-----------|--|----------------|
| A | 10-20 min | Beispiel: Kreis-Lasso | - s. unten |
| | | | |
| B | 45-60 min | <ol style="list-style-type: none">1. Freies Ping-Pong-Spiel2. Volley-Rückspiel3. Volley-Rückspiel mit Vorhand und Rückhand
im Wechsel auf eingespielte Bälle4. Vorhand- und Rückhandblock
so früh wie möglich5. Vorhand- und Rückhandblock
auf VH-Topspinschläge | - s. Rückseite |
| | | | |
| C | 35-40 min | Beispiel: Schnelle Entscheidung | - s. unten |

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A :

Kreis-Lasso:

Dreiergruppen. A steht zwischen B und C und schwingt das gestreckte Seil im Kreis herum. B und C müssen jeweils im richtigen Augenblick darüber springen.

Welche Gruppe schafft es am längsten ohne Fehler?

zwischen

C

Schnelle Entscheidung:

Es wird festgelegt, dass mindestens nach dem 3. Ballwechsel ein Punkt erzielt werden muss. Falls das nicht gelingt, erhält der Aufschläger einen Minuspunkt und der Spielpartner wird Aufschläger.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. Freies Ping-Pong-Spiel:

Beide Partner spielen den Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte, ehe er übers Netz springt.

2. Volley-Rückspiel:

Spieler A spielt halblange und halbhohe Aufschläge, die Spieler B volley, d.h. vor dem Aufspringen auf der eigenen Hälfte zurückspielt.

3. Volley-Rückspiel mit Vorhand und Rückhand im Wechsel auf eingespielte Bälle:

Spieler A steht in seiner RH-Seite, lässt den Ball auf seiner Tischhälfte aufspringen und spielt Vh-Topspin. B retourniert volley im Wechsel mit seiner Rückhand und Vorhand. A fängt den Ball.

4. Vorhand- und rückhandblock - so früh wie möglich:

A spielt wie in 3. B blockt mit der Rückhand und Vorhand, wobei er die Bälle so früh wie möglich annimmt.

Akustische Kontrolle:

Das Auftreffen des Balles auf Tisch und Schläger sollte fast gleichzeitig zu hören sein.

5. Vorhand- und Rückhandblock auf VH-Topspinschläge:

Wie 4., aber Spieler A spielt ohne Auffangen weiter VH-Topspinschläge.

Beobachten und Entscheiden

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Farbenspiel - s. unten

B 45-60 min 1. Genau platzieren!
2. Ausplazieren!
3. Beobachten und früh erkennen! - s. Rückseite

C 35-40 min Beispiel: Vierparteien-Spiel - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A :

Farbenspiel:

Alle traben frei in der Halle herum. Auf Zuruf des Trainers muss möglichst rasch eine bestimmte Farbe berührt werden. Wenn alle diese Aufgabe erfüllt haben, weiter traben.

C

Vierparteien-Spiel:

Vier Tischhälften werden so zusammengestellt, dass sich 4 Spielfelder ergeben. Jeder Spieler spielt gleichzeitig gegen die drei anderen. Der Aufschlag muss über die Mitte ausgeführt werden und wechselt regelmäßig. Jeder zählt seine Fehler selbst.

!

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. Genau platzieren!

Beide Spieler kontern langsam (!) mit der Vorhand.

Spieler A bewegt sich unmittelbar nach seinem Schlag und hält die VH-Seite seines Schlägers deutlich sichtbar über den Tisch. Spieler B versucht, den Ball auf den Schläger von A zu platzieren.

2. Ausplatzieren!

Beide Spieler spielen RH-Schupf diagonal. Spieler A umläuft irgendwann seine Rückhand und zieht VH-Topspin. Erkennt Spieler B rechtzeitig, dass A umlaufen will, platziert er seinen nächsten Ball in die VH-Seite von A. Nach jedem gelungenen Ausplatzieren wechselt die Aufgabe.

3. Beobachten und früh erkennen!

An jedem Tisch sind drei Spieler. A zieht VH-Topspin abwechselnd diagonal und parallel, B blockt immer in die VH-Seite von A. C beobachtet genau die Bewegungen von A, um festzustellen, welche Unterschiede zwischen den Ausführungen von diagonalem und parallelem Topspinschlag bestehen. Nach einiger Zeit löst C den Spieler B ab. Spieler A spielt wieder regelmäßig diagonalen und parallelen VH-Topspin. "Versuche, die von außen getätigten Beobachtungen auch während des Blockens fortzusetzen.

Danach beginnt A unregelmäßig diagonal und parallel zu ziehen.

"Versuche, so früh wie möglich zu erkennen, wohin der Ball gespielt werden wird.

Jeder Spieler übt in jeder Position!

Gliederung:

- | | | | |
|---|-----------|---|----------------|
| A | 10-20 min | Beispiel: Orchesterprobe | - s. unten |
| | | | |
| B | 45-60 min | 1. Imitationsübung ohne Ball
2. Zweimal VH-Konter und
zweimal RH-Konter im Wechsel
3. VH- und RH-Konter im Wechsel
für einen Spieler
4. RH- und VH-Konter im Wechsel
für beide Spieler zugleich | - s. Rückseite |
| | | | |
| C | 35-40 min | Beispiel: Spiel mit der schwächeren Hand | - s. unten |

Beschreibung

Hinweise / Organisation

 $\mathbf{A} \stackrel{\cdot}{=}$

Orchesterprobe:

Ein Mitspieler steht mitten in der Halle mit einem Schlaginstrument. Er schlägt einen beliebigen Takt, die anderen bewegen sich dazu. Wer mit dem Dirigenten nicht mehr einverstanden ist, kann diesen ablösen.

C

Spiel mit der schwächeren Hand:

Das Spielen mit der schwächeren Hand schult dank der Transferwirkung ebenso die Koordinationsfähigkeit der Spielhandseite.

Welches Paar schafft den längsten Ballwechsel?

Auch als Turnier spielbar.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Imitationsübung ohne Ball:

Der Trainer demonstriert die Bewegungen des Rückhand- und Vorhand-Konters im Wechsel. Danach machen alle Spieler seine Bewegungen nach.

Demonstrieren:

- Die tiefe Grundstellung während des Wechsels bleibt erhalten.

2. Zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel:
Spieler A spielt zweimal VH-Konter und zweimal RH-Konter im Wechsel jeweils in die RH-Seite von B. B spielt mit RH-Konter zweimal parallel, zweimal diagonal.

- Einen kleinen Schritt ausführen, um von einer Ecke in die andere zu gelangen.

3. VH- und RH-Konter im Wechsel für einen Spieler:

Wie 2., aber einmal VH-Konter und einmal RH-Konter im Wechsel. B entsprechend einmal parallel und einmal diagonal.

4. RH- und VH-Konter im Wechsel für beide Spieler zugleich:

Beide Spieler kontern abwechselnd mit der RH- und VH-Seite. A spielt alle Bälle diagonal. B alle parallel.

Thema:

Trainings
Einheit

VH-Topspinschlag: Schlägerwinkel bleibt immer konstant

1. / 53

Gliederung:

- | | | | |
|------|-----------|--|----------------|
| A | 10-20 min | Beispiel: Gruppenspiel | - s. unten |
|
 | | | |
| B | 45-60 min | <ol style="list-style-type: none">1. Ziehspiel über TT-Umrandungen2. VH-Topspin gegen VH-Topspin über eine große Distanz3. VH-Topspin diagonal aus der RH Seite mit konstantem Schlägerwinkel4. wie 3., aber VH-Topspin parallel und diagonal | - S. Rückseite |
|
 | | | |
| C | 35-40 min | Beispiel: Doppel mit einem Schläger | - s. unten |

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A [±]

Gruppenspiel:

Alle traben frei in der Halle herum. Auf Zuruf des Trainers muss möglichst rasch eine Gruppe mit der vorgegebenen Anzahl Mitspieler gebildet werden. Wenn die Gruppen vollständig sind, weitertraben.

C

Doppel mit einem Schläger:

Jedes Doppelpaar erhält nur einen TT-Schläger. Wie nach der Doppelregel darf nur im Wechsel gespielt werden, so dass der Schläger möglichst rasch zum Partner gereicht werden muss.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Topspin aus dem Kniestand gegen die Wand:

Für diese Übung werden nur

In der Ausgangsposition befinden sich rechtes Knie und linke Fußsohle des Übenden auf dem Boden. Die Übenden nehmen ca. 2m Abstand von der Wand und versuchen nun, dem Ball soviel Rotation zu verleihen, dass der Ball zur Wand zurückrollt. Wer das geschafft hat, darf einen Meter weiter nach hinten gehen und es erneut versuchen... Wer kommt am weitesten weg von der Wand?

Umrandungen und keine Tische gebraucht.

2. VH-Topspin gegen VH-Topspin über eine große Distanz:

A und B spielen aus großer Distanz

VH-Topspin gegen VH-Topspin. Hierzu ist es ideal, zwei Tische hintereinander zu stellen. Ist dies nicht möglich, können zwei Tischhälften auseinandergezogen werden (GrabenTisch) oder die Spieler stehen jeweils hinter einer Umrandung, die sich je 2 m hinter dem Tisch befindet.

Die Bälle sehr hoch spielen!

3 VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite mit konstantem Schlägerwinkel:

A spielt VH-Topspin diagonal aus der RH-Seite. B retourniert mit RH-Block. A achtet auf den konstanten Winkel im Schlägerblatt.

4. wie 3., aber VH-Topspin parallel und diagonal:

A zieht abwechselnd diagonal und parallel. B blockt mit VH und RH in die RH-Seite von A.

Thema:

RH-Konter: Schlagen des Balles am höchsten Punkt
oder früher

Trainings
Einheit

1. / 54

Gliederung:

A 10-20 min

Beispiel: Aerobic

- s. unten

B 45-60 min

1. Indirektes RH-Kontern von der
Seite

- s. Rückseite

2. RH-Kontern von der Seite auf
eingespielte Bälle

3. wie 2., aber aus normaler RH
Position

4. Rückspiel mit RH-Schuss

5. Sich steigendes RH-Kontern
diagonal

6. wie 5., aber RH-Kontern gegen
VH-Kontern

C 35-40 min

Beispiel: Hindernis-Rundlauf

- s. unten

Beschreibung

A

Aerobic:

Hüpfen und Laufen am Ort. Auch Figuren und
Buchstaben hüpfen, Charleston, Kosakentanz, ...

Hinweise / Organisation

Entsprechende
benutzen!

Musikkassette

C

Hindernis-Rundlauf:

Die Spieler müssen Hindernisse (Bänke, Kästen,
Sprossenwände, ...) überwinden, bevor sie
zurückspielen dürfen.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. Indirektes RH-Kontern von der Seite:
2. Spieler A steht in der VH-Seite neben dem Tisch,
dicht am Netz. Er lässt den Ball einmal auf
seiner Tischhälfte aufspringen und schlägt den
Ball mit der Rückhand auf die andere Seite. B
fängt den Ball. Jeder Spieler einen Balleimer!
2. RH-Kontern von der Seite auf eingespielte Bälle:
Wie 1., aber B spielt die Bälle zu. Er steht
ebenfalls in seiner VH-Seite, dicht am Netz.
3. wie 2., aber aus normaler RH-Position.
4. Rückspiel mit RH-Schmetterschlag: B spielt 20 – 30
cm hohe, lange schnittlose Aufschläge in die RH-
Seite von A, die dieser mit RH-Schmetterschlag
beantwortet. B fängt den Ball auf.
5. Sich steigerndes RH-Kontern diagonal: Un-
unterbrochenes RH-Kontern diagonal, wobei jeder
Ballwechsel sehr langsam begonnen
wird und jeder weitere Ball etwas härter als
der vorherige gespielt wird.
6. wie 5., aber RH-Kontern gegen VH-Kontern: Beide
Spieler spielen parallel, d.h. A kontert mit
Rückhand und B mit Vorhand.

Gliederung:

- | | | | |
|---|-----------|--|----------------|
| A | 10-20 min | Beispiel: Spiegelbildlich laufen | - s. unten |
| | | | |
| B | 45-60 min | <ol style="list-style-type: none"> 1. Erprobung 2. Spiel über das hohe "Netz" 3. Bewegungs demonstration 4. VH- und RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz" 5. Unregelmäßiger Wechsel von VH- und RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz" 6. VH-Ballonabwehr gegen VH-Schußschlag 7. RH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß | - s. Rückseite |
| | | | |
| | 35-40 min | Beispiel: Dreieckspiel | - s. unten |

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A $\dot{=}$

Spiegelbildlich laufen:

Zweiergruppen. Ein Partner bestimmt die Bewegungs- und Laufrichtung, der andere imitiert spiegelbildlich.

Gruppenzusammensetzung
wechseln.

öfters

C

Dreieckspiel:

3 Tischhälften mit Netz stehen im Dreieck zueinander. Hinter jeder Hälfte befindet sich ein Spieler. Gespielt wird mit einem Ball, einer (A) gegen zwei (B und C). Der Aufschlag wechselt regelmäßig.
Var.: Jeder gegen jeden.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Erprobung:

Zwei Tische werden hintereinander gestellt oder die Tischhälften eines Tisches ca. 2,5 m auseinander gezogen.

Ohne einen Hinweis auf die zu spielende Technik, werden die Spieler aufgefordert zu spielen. Nach jedem Ballwechsel werden die Spielenden von einem wartenden Paar abgelöst Gegenseitig beobachten!

2. Spiel über das hohe "Netz":

Freies Spiel über das ca. 50 cm hohe "Netz" → eine „Zauberschnur“ wird quer über alle Tische gespannt. Evtl. können Zeitungen über die Schnur gehängt werden (eine andere Möglichkeit, ein hohes Netz zu erhalten, besteht darin, links und rechts neben dem Netz einen kleinen Kasten auf den Boden zu stellen, worauf eine TT-Umrandung steht).

3. Bewegungs demonstration: Der Trainer demonstriert die Technik der VH- und RH-Ballonabwehr.

4. VH-Ballonabwehr über das hohe "Netz": Beide Spieler spielen zunächst VH-Ballonabwehr über das hohe "Netz", danach dasselbe mit der RH-Seite (s. 2.).

5. Unregelmäßiger Wechsel von VH- und RH-Ballonabwehr:

Beide spielen im unregelmäßigen Wechsel VH-/RH-Ballonabwehr über das hohe "Netz".

6. VH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß: Spieler A spielt VH-Schuß (mäßiges Tempo!), Spieler B spielt VH-Ballonabwehr.

7. RH-Ballonabwehr gegen VH-Schuß: Spieler A spielt VH-Schuß diagonal von seiner RH-Seite. Spieler B antwortet mit RH-Ballonabwehr.

Thema:

TraInIngs-
Einheit

Schlagverbindung: VH-Topspin gegen Unterschnitt / VH-Topspin
gegen Block 1. /
56

Gliederung:

- A 10-20 min Beispiel: 2/3 gegen 1/3 - s. unten
- B 45-60 min
1. Indirekter VH-Topspin hoch und flach im Wechsel von der Seite - s. Rückseite
 2. wie 1., aber hinter der Grundlinie stehend
 3. VH-Topspin auf Unterschnittaufschlag und Rollaufschlag, dann gegen Block
 4. Regelmäßiger Wechsel von VH-Topspin auf Unterschnittschläge und Block
 5. Spieltaktische Übung: VH-Topspin auf Unterschnitt und Block - freies Spiel
- C 35-40 min Beispiel: Beidhändig - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

2/3 gegen 1/3:

Die Spieler der 2/3-Gruppe können ein Tor erzielen, wenn zwei sich einen Ball (z.B. Plastikball) unter irgendeinem Tisch hindurch zurollen können, ohne dass der Ballempfänger von einem Spieler der 1/3-Gruppe berührt wird.

Mit dem Ball dürfen höchstens 3 Schritte gelaufen werden.

Beispiel:

Gesamtspielerzahl: 21 Spieler,
2/3-Gruppe: 14 Spieler,
1/3-Gruppe: 7 Spieler.

C

Ein Spieler-zwei Schläger:

Beide Spieler haben in jeder Hand einen Schläger, mit dem aber nur mit der Vorhand gespielt werden darf.

Eigene Spiele und Turniere.

Hand
Vor

Beschreibung

Hinweise I Organisation

B

1. Indirekter VH-Topspin hoch und flach im Wechsel von der Seite:

Jeder Spieler einen Balleimer!

Spieler A steht mit zwei Bällen in der Hand neben seiner RH-Seitenlinie, ca. 1 m vom Netz entfernt. Er lässt den ersten Ball so auf den Boden springen, dass dieser ca. 1 m hochspringt und zieht ihn im hohen Bogen auf den Tisch. Den zweiten Ball lässt er dicht hinter dem Netz und kurz vor der Mittellinie flach auf den Tisch springen und zieht ihn mit einer schnellen Bewegung nach vorne. B fängt die Bälle.

Darauf achten, dass der 2. Ball nahe genug an der Mittellinie aufspringt, um den Spieler zu zwingen, über dem Tisch auszuholen.

2. wie 1., aber hinter der Grundlinie stehend:
Spieler A steht hinter der Grundlinie des Tisches.

3. VH-Topspin auf Schupf und Rollaufschlag, dann gegen Block:

Spieler B hält zwei Bälle in der Hand. Den ersten Ball spielt er als langen Unterschnittaufschlag in die VH-Seite von A. Sobald dieser einen hohen Topspin gezogen hat, spielt B den 2. Ball als Rollaufschlag in die VH-Seite von A. Dieser Ballwechsel wird mit VH-Topspin (A) gegen VH-Block (B) zu Ende gespielt.

4. Regelmäßiger Wechsel von VH-Topspin auf Schupf und Block:

Wie 3., aber mit einem Ball, d.h. B spielt im Wechsel Unterschnittschläge und Block.

5. Spieltaktische Übung: VH-Topspin auf Schupf und Block - freies Spiel:

Wie 4., aber nach dem VH-Topspin auf Block ist das Spiel freigegeben.

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Nach Zeichen laufen - s. unten

B 45-60 min

1. RH-Topspin mit zunehmender - s. Rückseite Höhe
2. Fensterspiel -hohe Flugbahn
3. Fensterspiel -hohe und flache Flugbahn
4. RH-Topspin gegen RH-Block

C 35-40 min Beispiel: Reifen-Rundlauf - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A :

Nach Zeichen laufen: Der Trainer steht vor seiner Gruppe. Auf seine Zeichen hin (links, rechts, vor, zurück) bewegt sich die ganze Gruppe wie im Tischtennis (Gewicht immer auf den Fußballen, Oberkörper nach vorne geneigt) mindestens 5 Minuten lang.

Blick immer zum Trainer!

C

Reifen-Rundlauf: Vor jeder Tischseite einliegt Gymnastikreifen. Fehlerpunkte gib auch es wenn der Reifen berührt oder in Reifen den getreten wird.
Gruppenwettkampf: 3er Gruppen gegeneinander auf, Zeit (ca. 5 min). 2 Gruppen spielen Gruppe eine zählt die Fehlerpunkte.
Schulung des peripheren Sehens und der Orientierungsfähigkeit.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. RH-Topspins mit zunehmender Höhe:

Spieler A spielt lange Aufschläge mit mäßigem

Unterschnitt in die RH-Seite von B und fängt dessen Rückschlag. Spieler B zieht den ersten RH-Topspin flach über das Netz und jeden weiteren ein bisschen höher. Nach jedem Fehler beginnt er wieder mit einem flachen Topspin.

2. Fensterspiel - hohe Flugbahn:

Ca. 30 cm über Netzhöhe befindet sich eine Markierung (Schnur oder ein auf 2 kleine Kästen gestelltes Metallgerippe einer Umrandung). Spieler A spielt seine Aufschläge wie in 1. unter die Umrandung hindurch ("durch das Fenster"). Spieler B zieht RH-Topspin über die Umrandung ("über das Fenster"). A fängt den Ball.

3. Fensterspiel - hohe und flache Flugbahn:

Wie 2., aber B spielt abwechselnd RH-Topspinschläge über die Umrandung und unter der Stange hindurch.

4. RH-Topspin gegen RH-Block:

Wie viele Topspinschläge ohne Fehler schaffst Du ?

Thema:

Trainings
Einheit

1. / 58

RH-Schupf: Schlagschulter und Ellbogen zeigen zum
Ball

Gliederung:

- A 10-20 min Beispiel: Würfelspiel-Lauf - s. unten
- B 45-60 min 1. Weiter RH-Schupf - s. Rückseite
2. Dynamischer Schupf
auf den Tisch
3. Dynamisches Rückspiel mit RH-
Schupf
4. Spieltaktische Übung:
Kurzer RH-Schupfaufschlag, kurzes
Rückspiel - aggressiver RH-Schupf -
freies Spiel
5. wie 4., aber als Wettkampf
- C 35-40 min Beispiel: Kurzsätze - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A :

Würfelspiel-Lauf:

Man muss jeweils eine große Hallenrunde mit einer
bestimmten Fortbewegungsart bewältigen. Jede
Fortbewegungsart ist mit einer Zahl gekennzeichnet.
Die gewürfelte Zahl schreibt die Fortbewegungsart vor.
Nach jeder Runde wird neu gewürfelt. Wer eine 6
würfelt, darf 20 sec aussetzen.

Beispiel:

<u>gewürfelte</u>	<u>Zahl Fortbewegung</u>
1	Vorwärtslaufen
2	Rückwärtslaufen
3	Seitwärtshüpfen Auf l
4	Bein Vorwärtshüpfen
5	

C

Kurzsätze:

Jeder Satz beginnt beim Spielstand von 8:8. Normale
Aufschlagregelung. Spiel auf 3 Gewinnsätze. Mit
Revanche!

Als Turnier in der Kleingruppe.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. Weiter RH-Schupf:

Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball und schlägt diesen soweit wie möglich mit einem RH-Schupf. Wessen Ball rollt am weitesten zurück?

2. Dynamischer Schupf auf den Tisch

Spieler A lässt den Ball aus ca. 50 cm Höhe auf den Tisch fallen (so nahe wie möglich am Netz, aber so weit entfernt, dass ein lockerer Schlag möglich ist) und schlägt ihn mit einer explosiven RH-Schupfbewegung. Gelingt dies mühelos, so lässt A den Ball aus geringerer Höhe fallen. B fängt den Ball.

3. Dynamisches Rückspiel mit RH-Schupf:

Spieler A spielt einen kurzen, halbhohen Aufschlag (ca. 30 cm) in die RH-Seite von B. Dieser antwortet mit einem aggressiven RH-Schupf. Danach freies Spiel.

Hinweis: Schlagschulter und
Ellbogen zeigen zum
Ball!

4. Spieltaktische Übung: Kurzer RH-Schupfaufschlag -
kurzes Rückspiel - aggressiver RH-Schupf - freies
Spiel.

Spieler A spielt einen kurzen RH-Unterschnittaufschlag in die VH-Seite von B. Dieser gibt den Ball kurz in die RH-Seite von A zurück, worauf dieser mit einem aggressiven RH-Schupfschlag antwortet. Danach freies Spiel.

5. wie 4. aber als Wettkampf.

Variante: Spieler B muss auf den aggressiven Schupf mit Topspin antworten, verzieht er, bekommt A 2 Punkte!

Thema:

Schlagverbindung: RH-Konterschlag

VH-Topspinschlag

Trainings
Einheit

1. / 59

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Springer gegen Läufer - s. unten

B 45-60 min

1. VH-Topspin parallel
2. Zweimal VH-Topspin parallel und zweimal RH-Kontern diagonal
3. VH-Topspin und RH-Kontern im regelmäßigen Wechsel
4. Spieltaktische Übung: RH-Kontern - VH-Topspin - freies Spiel

C 35-40 min Beispiel: Zwilling - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**A ⁺Springer gegen Läufer:

A läuft große Hallenrunden, während B seilspringt. Jeder zählt selbst seine Runden bzw. seine Sprünge. Der Trainer gibt das Zeichen für den Beginn und das Ende. Danach Wechsel. Anschließend Resultate vergleichen.

Mindestens 5 Minuten.
Laufstrecke durch Stangen
(Hütchen) kennzeichnen.

C

Zwilling:

Der stärkere Spieler bekommt erst dann einen Spielpunkt, wenn er 2 Ballwechsel hintereinander gewonnen hat.
Normales Spiel auf 11.
Variation: Drilling, also 3 gewonnene Ballwechsel hintereinander ergeben einen Spielpunkt.

Einer merkt sich die Anzahl der gewonnenen Ballwechsel, der andere den jeweiligen Punktestand.

Beschreibung B

Hinweise / Organisation

1. VH-Topspin parallel:

Spieler A zieht VH-Topspin parallel, Spieler B blockt mit der Rückhand parallel.

2. Zweimal VH-Topspin parallel und zweimal RH-Kontern diagonal: Spieler A zieht abwechselnd zweimal VH-Topspin parallel und kontert zweimal mit der Rückhand diagonal. Spieler B blockt bzw. kontert entsprechend nur mit der Rückhand.

3. VH-Topspin und RH-Kontern im regelmäßigen Wechsel: Wie 2., aber bereits nach einem Schlag Technikwechsel.

4. Spieltaktische Übung: RH-Kontern - VH-Topspin - freies Spiel:

Zunächst kontern beide Spieler mit der Rückhand diagonal, bis A einen Ball langsam parallel spielt, den dann B mit VH-Topspin beantwortet. Danach freies Spiel.

Thema:

RH-Topspin: Schulterblatt bewegt sich von außen
nach innen

TraInIngs-
Einheit

1. / 60

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Huckepack-Stafetten - s. unten

- B 45-60 min
1. Rückhand-Schlagen gegen die Wand
 2. Rückhand-Schlagen auf den Tisch
 3. Rückhand-Ziehen von der VH-Seite
neben dem Tisch stehend
 4. Rückhand-Ziehen von der RH-Seite
 5. RH-Topspin als Aufschlagreturn

C 35-40 min Beispiel: Doppel-Doppel - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A ²

Huckepack-Stafette:

4er-Gruppen stehen hinter einer Linie. Auf das Zeichen des Trainers nimmt der Erste der Gruppe den Zweiten auf die Schultern und trägt ihn auf die andere Seite. Danach holt er den Dritten und schließlich den Vierten. Jetzt übernimmt der Zweite die Rolle des Trägers und bringt alle wieder zurück. Es folgen ebenso der Dritte und Vierte.

C

Doppel-Doppel:

Einzel (A) gegen Doppel (B,C), wobei C erst nach jedem 2. (3.) Schlag bei fortlaufendem Spiel sich mit B abwechselt.

Var.: Ablösung von C mit B und umgekehrt erfolgt nach Belieben, aber nur während eines Ballwechsels.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Rückhand-Schlagen gegen die Wand:

Spieler A steht in seiner VH-Seite neben dem Tisch, Hinweis: Schulterblatt bewegt sich
dicht am Netz. Er lässt den Ball aus 30-40 cm Höhe von außen nach innen!
einmal auf seine Tischhälfte aufspringen und schlägt
den Ball mit der Rückhand so fest wie möglich in
Richtung Wand (nicht auf den Tisch!).

2. Rückhand-Schlagen auf den Tisch:

Wie 1., aber der Ball wird nun auf den Tisch ge-
schlagen.

3. Rückhand-Ziehen von der VH-Seite neben dem Tisch
stehend.

Wie 2., aber der Ball wird nur noch aus ca. 15 cm Höhe Der Ball soll mit einer möglichst
fallengelassen und mit einer explosiven Bewegung mit schnellen Bewegung weich, d.h.
der Rückhand gezogen. Das Schlägerblatt ist dabei kurz und leicht tangential
extrem geschlossen, so dass der Ball oben getroffen getroffen werden.
wird.

4. Rückhand-Ziehen von der RH-Seite: Wie 3.,
aber aus der normalen RH-Position.

5. RH-Topspin als Aufschlagreturn:

Spieler A spielt einen langen Aufschlag mit mäßigem
Unterschnitt in die RH-Seite von B.
Dieser retourniert mit RH-Topspin. Danach freies
Spiel.

Thema:

Einführung des Rückschlagspielgedankens
Verschiedene Ballerfahrungen

Trainings-
Einheit

1. / 1

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Tunnelfangspiel - s. unten

B 45-60 min 1. Bälle erproben - s. Rückseite

2. Luftballonspiele - allein

3. Luftballonspiele - zu zweit

4. Luftballonspiele - zu viert

5. Komm mit, lauf weg !

6. Rückschlagspiel mit einem
Luftballon

C 35-40 min Beispiel: Rückschlagdoppel - s. unten

Schreibung**Hinweise / Organisation**

A

Tunnelfangspiel: Je nach Gruppengröße schlagen ein bis 3 Fänger ab. Die abgeschlagenen Kinder stehen breitbeinig und können dadurch befreit werden, daß freie Mitspieler durch den "Tunnel" krabbeln.

C

Rückschlagdoppel: Es spielen zwei Schüler gegen zwei andere. Dabei wird ein Luftballon über eine TT-Umrandung oder eine entsprechend lange Leine hin- und hergespielt, ohne daß er auf den Boden fällt.

Spielregeln entwickeln.
Fehler zählen.

Trainings- Einheit 1. / 1	Thema: Einführung des Rückschlagspielgedankens Verschiedene Ballerfahrungen
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>B</p> <ol style="list-style-type: none"> <u>Bälle erproben:</u> Die Halle ist durch Bänke oder TT-Umrandungen in mehrere Bereiche aufgeteilt, in denen verschiedene Bälle zum Erproben ihrer Eigenschaften bereitliegen. Die Kinder, die in ebensoviele Gruppen aufgeteilt werden, spielen und probieren mit jedem Ball. Nachdem jede Gruppe bei jeder Ballstation gewesen ist, werden die Eigenschaften jedes Balles besprochen, vielleicht sogar Tieranalogien gefunden. <u>Luftballonspiele - allein:</u> Jedes Kind erhält einen Luftballon. "Wer kann den Ballon in der Luft halten?" "Wer kann das mit den Fingern, mit der Hand, der Nase, dem Kopf, dem Knie, Fuß,..?" "Wer kann den Luftballon zuerst dreimal oben in der Luft halten und ihn dann ganz tief fallen lassen und kurz vor dem Boden von unten einmal hochschaukeln?" <u>Luftballonspiele - zu zweit:</u> <ol style="list-style-type: none"> abwechselnd mit der rechten und linken Hand. wie a), jedoch den Partner bewußt laufen lassen. Ballon mit der Hand übergeben, ohne daß er herunterfällt. Wer trifft den Ballon zuerst? <u>Luftballonspiele - zu viert:</u> Spiele wie bei 3., jedoch mit 2 Luftballons zugleich. <u>Komm mit, lauf weg !</u> Drei Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Eines läuft um ihn herum und läßt irgendwann den Ballon fallen. Hinter dem er liegt, muß fangen. <u>Rückschlagspiel mit einem Luftballon:</u> Den Luftballon über die Umrandung oder Leine hin- und herspielen, ohne daß er auf den Boden fällt. 	<p>Eigenschaften (groß, klein, leicht, schwer, hart, weich, schnell, langsam), Flugverhalten und Sprungverhalten der Bälle kennenlernen.</p> <p>Beispiel: "Der TT-Ball ist wie eine Springmaus!"</p> <p>Sich an den Ballon, der sich unregelmäßig aber relativ langsam bewegt, anpassen, d.h. zum und vom Ballon weg bewegen (Beinarbeit).</p> <p>Hinführung zum Rückschlagspiel.</p> <p>Wettkampfform</p> <p>Kooperationsspiel</p> <p>Einführung eines Rückschlagspiels mit dem langsamsten Ball.</p>

Thema:

Spiel mit "Schlaggerät"
Anpassung an bewegte Geräte

Trainings-
Einheit

1. / 2

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Feuer-Wasser-Sandsturm - s. unten

B 45-60 min

1. Spiele mit TT-Ball u. Reifen
- allein - s. Rückseite
2. Spiele mit TT-Ball u. Reifen
- zu zweit
3. Spiele mit TT-Ball u. Reifen
- zu viert
4. Rückschlagspiel mit einem
"Schlaggerät"

C 35-40 min Beispiel: "Doppel" spielen - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Feuer-Wasser-Sandsturm: Die Kinder laufen mit Trommelschlagunterstützung zwischen/um/über am Boden liegende farbige Reifen. Auf Kommando des Leiters suchen die Kinder jeweils den richtigen Reifen auf.

"Feuer" = roter Reifen,
"Wasser" = blauer Reifen,
"Sandsturm" = brauner oder
gelber Reifen.

C

Doppel spielen: Zwei gegen zwei spielen einen Luftballon abwechselnd über eine Umrandung bzw. Leine hin und her, ohne daß er auf den Boden fällt. Als Schlaggerät dient ein TT-Schläger.

Kurze Turnierspiele.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Spiele mit TT-Ball und Reifen - allein:

- a) In den sich drehenden Reifen hinein und wieder heraus springen.

- b) In den sich drehenden Reifen mit der rechten/linken Hand schnell hineingreifen, ohne den Reifen zu berühren.

2. Spiele mit TT-Ball und Reifen - zu zweit:

- a) Mehrere TT-Bälle im Reifen als "Zügle" blasen.

- b) Einen TT-Ball als "Bodenpaß" in den Reifen zuspiesen (links, rechts) - s. Skizze.

3. Spiele mit TT-Ball und Reifen - zu viert:
Wie Übung 2. b).

4. Rückschlagspiel mit einem "Schlaggerät":
Den Ball über die Umrandung/Leine mit einem beliebigen Schlaggerät hin- und herspielen, ohne daß er auf den Boden fällt.

Anpassung an bewegte Geräte.

Den TT-Ball mit differenzier-
tem Krafteinsatz blasen
und werfen.Einführung eines Rückschlag-
spiels mit einem "Schlaggerät".
Gewöhnung an das Schlaggerät
und an die "Verlängerung" der
Hand.

Thema:

Orientierungsfähigkeit
Kooperatives Gruppenverhalten

Trainings-
Einheit

1. / 3

Gliederung:

- A 10-20 min Beispiel: Tablettspiel - s. unten
- B 45-60 min
1. Wurf-Roulette - s. Rückseite
 2. Haltet Euer Feld frei !
 3. Rückschlagspiel mit einem Luftballon
- C 35-40 min Beispiel: Zwei gegen Einen - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Tablettspiel: Die Kinder laufen durcheinander, am besten nur in einem kleineren Teil der Halle (= "Tablett") mit rhythm. Unterstützung durch Trommel oder Musik. Setzt die Musik aus, bleiben alle stehen, achten aber darauf, daß alle gut verteilt auf dem Tablett stehen. Das Tablett darf nicht kippen!

Verschiedene Gangarten bzw. Fortbewegungsarten.

C

Zwei gegen Einen: Ein Luftballon wird mit einem Schlaggerät über eine Leine bzw. Umrandung hin und hergespielt, ohne den Boden zu berühren. Die Spieler der Zweiermannschaft müssen abwechselnd schlagen.

Jeder spielt einmal alleine.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Wurf-Roulette: Einer wirft mit dem TT-Ball und versucht in den Kasten zu treffen. Die Mitspieler geben vorher ihren Tipp ab, ob er hineintrifft. Wer richtig getippt hat, darf einen Schritt in Richtung Ziellinie gehen.

Selbständig in der Gruppe spielen.
Zielwerfen mit dem TT-Ball.
Ziellinie = Außenlinie oder Wand.

2. Haltet Euer Feld frei! – von Bällen, die von der Gegenpartei herübergeworfen werden. Spielende: Auf ein Kommando flach auf den Boden legen, nicht mehr werfen. Sieger ist, wer die wenigsten Bälle in seiner Spielfeldhälfte hat.

Kooperation einer größeren Gruppe.
Bälle aller Art.
Langbänke trennen die Spielfeldhälften.

3. Rückschlagspiel mit einem Luftballon: Wiederholung der in der zweiten Trainingseinheit eingeführten Spielformen.

Vertiefung und Weiterentwicklung der Zählweisen und des einfachen Regelwerks.

Thema:

Anpassung an höheres Tempo im Rückschlagspiel
Reaktionsfähigkeit

Trainings-
Einheit

1. / 4

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Haltet die Kiste voll ! - s. unten

B 45-60 min 1. Rot - Schwarz ! - s. Rückseite

2. Wer hat Glück ?

3. Wasserballspiele - allein

4. Wasserballspiele - zu zweit

5. Haltet Euer Feld frei von
Wasserbällen !

6. Rückschlagspiel mit einem
Wasserball

C 35-40 min Beispiel: Rückschlagspiel zu viert - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Haltet die Kiste voll!

Zwei "Rauswerfer" schleudern die TT-Bälle aus der Kiste. Die Kinder sammeln sie ein.
Spielende: Wenn die Kiste leer ist.

Var.: Jeder darf immer nur einen Ball werfen bzw. bringen.

Kiste = umgedrehter Kleinkasten.

Steigerung der Intensität.

C

Rückschlagspiel zu viert: Zwei Kinder halten eine Leine oder ein Sprungseil als "Netz". Die beiden anderen spielen einen Wasserball darüber hin und her.

Var.: Das "Netz" verändert seine Lage im Raum ständig.

Foto 1, 2, 3, 4

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Rot - Schwarz!

An der Mittellinie stehen sich (sitzen/liegen sich) die Kinder paarweise gegenüber. Eine Seite bzw. ein Partner ist "Schwarz", der andere "Rot".

Der Leiter gibt das Signal, welche Seite wegrennen muß. Die andere Seite versucht zu fangen.

Reagieren auf optische und akustische Signale:

optisch - rote und schwarze TT-Schlägerseite,
akustisch - Ruf.

2. Wer hat Glück?

Duellieren mit festgelegten Handzeichen (s. rechts). Der Unterlegene muß fangen.

Reagieren auf das Handzeichen des Partners:

Flache Hand = Papier,
Faust = Stein,
gespreizter Zeige- und Mittelfinger = Schere.
Papier besiegt Stein, Stein besiegt Schere, Schere besiegt Papier.

3. Wasserballspiele - allein:

Den Ball in der Luft halten, aufspringen lassen, hochschlagen, fangen.

Sich an den Wasserball anpassen.
Differenzierter Krafteinsatz.

4. Wasserballspiele zu zweit:

a) Sich den Ball mit der flachen Hand zuspielen.

b) Sich den Ball so zuspielen, daß er zunächst mit der einen Hand hochgestellt, dann mit der anderen Hand von unten zum Partner geschlagen wird.

TT-Vortechnik Vorhand!

5. Haltet Euer Feld frei von Wasserbällen!

Die Bälle dürfen nur in der Technik wie in Übung 4. b) herausgespielt werden.

Siehe 3. Trainingseinheit, B 2.

5. Rückschlagspiel mit einem Wasserball:

Den Wasserball mit der Hand/den Händen über die TT-Umrandung spielen.

Differenzierungsmöglichkeit für schwächere Spieler: Statt Wasserbälle Luftballons verwenden.

Thema:

Wahrnehmen und Anpassen
Körperrotation

Trainings-
Einheit

1. / 5

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Der Herr und sein Schatten!- s. unten

- B 45-60 min
1. Haltet Euer Feld frei von Tischtennis-Bällen - s. Rückseite
 2. Wälzen auf der schiefen Ebene
 3. Ball unter die Schnur!
 4. Ball unter die Schnur - mit zwei Bällen

C 35-40 min Beispiel: Ball über die Schnur - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Der Herr und sein Schatten!
Der Schüler ahmt die Bewegungen seines Partners nach.
Var.: Spiegelbild.
Nachahmen des Gegenübers mit Beachten der richtigen Seite.

C

Ball über die Schnur. Den Ball (Volleyball oder Softball) so über die ca. 2 m hohe Schnur werfen, daß die gegnerische Mannschaft ihn nicht fängt, bevor er den Boden berührt. Der Fänger wirft den Ball wieder zurück.

Var.: Mit 4 bis 6 Bällen zugleich. Der Ball darf den Boden berühren, nicht aber über die Spielfeldgrenzen hinweg.

Abwurflinien einzeichnen (1 m Abstand zur Schnur) oder von dort werfen lassen, wo gefangen wird.

Sieger ist, wem es gelingt, für einen Moment keinen Ball im eigenen Feld zu haben!

Trainings- Einheit 1. / 5	Thema: Wahrnehmen und Anpassen Körperrotation
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>B</p> <p>1. <u>Haltet Euer Feld frei von Tischtennisbällen.</u> Langbänke trennen die Spielfeldhälften. Sieger ist die Mannschaft, die bei Spiel- ende die wenigsten Bälle in ihrer Hälfte hat.</p> <p>2. <u>Wälzen auf der schiefen Ebene.</u> Sich gestreckt herabrollen lassen, Augen geöffnet!</p> <p>3. <u>Ball unter die Schnur!</u> Spielfeld: Mittleres Drittel des Volleyball- feldes. Markierung der Torpfosten z.B. mit Kleinkästen. Das Spielfeld ist durch eine Schnur (h = 50 cm) geteilt.</p> <p>Es gilt, den Volleyball oder Softball unter der Schnur hindurch aufs gegnerische Tor zu schleudern. Alle gegenüberstehenden Spieler sind Tor- hüter! Es wird abwechselnd geworfen.</p> <p>Var.: Spiel mit 2 Bällen. Die Gegenpartei darf erst zurückwerfen, wenn sie beide Bälle in ihrem Besitz hat.</p>	<p>S. Trainingseinheit 3, B 2.</p> <p>Erfahren der Körperrotation. Bänke in Sprossenwand ein- hängen und mit Matten belegen, am Ende Weichbodenmatten! Der Leiter sichert an der Fußseite.</p> <p>Anpassen an den Gegner. Grundstellung des TT-Spielers. Kooperation in der Gruppe.</p> <p>Treffer zählen (Zählgerät). Spieldauer: Auf Zeit oder auf eine bestimmte Anzahl von Toren.</p>

Thema:		Kooperatives Spiel zu zweit Differenzierter Krafteinsatz	Trainings- Einheit 1. / 6
Gliederung:			
A		10-20 min Beispiel: Schwanz ab !	- s. unten
B		45-60 min 1. Zielwerfen 2. Balltreiben 3. Spielen des Balles oder Ballons zu zweit mit einem Handtuch	- s. Rückseite
C		35-40 min Beispiel: Verzaubern und Erlösen	- s. unten
Beschreibung			Hinweise / Organisation
A	<u>Schwanz ab!</u> Alle Kinder stecken sich ein Band oder ein Sprungseil als Schwanz hinten in den Hosensack. Die Fänger versuchen, Schwänze zu sammeln. Var.: Jeder gegen Jeden, bis keiner mehr einen Schwanz hat.		Empfehlung: 1 Fänger für ca. 8 Spieler. Die ersten, die ihren Schwanz verloren haben, sollten noch einen zweiten bekommen.
C	<u>Verzaubern und Erlösen.</u> Ein Zauberer versucht mit seinem Zauberstab (zusammengerolltes Papier) die anderen Spieler in Bäume zu verwandeln. Die Bäume stehen fest auf dem Boden, ihre Äste (Arme) helfen den anderen Spielern: <ul style="list-style-type: none"> - als Versteck - bei Berührung des Zauberers werden sie selbst erlöst. 		Bei größeren Gruppen mehrere Zauberer wählen.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Zielwerfen

z.B. mit Bohnensäckchen. Als Ziele können gewählt werden:

- Zahlenfelder an der Wand

Werfen mit differenziertem Krafteinsatz.

- Medizinbälle und andere Gegenstände auf Kästen und Kastenteilen.

2. Balltreiben.

Schwere, große Bälle werden mit kleinen Bällen so getroffen, daß sie wegrollen.

Auch als Mannschaftswettkampf spielbar.

3. Spielen des Balles oder Ballons zu zweit mit einem Handtuch.

- a) Zu zweit versuchen, den Ball/Ballon hoch-zuspielen und wieder zu fangen.

Kooperatives Spiel zu zweit: Absprechen und Abstimmen der Bewegungen.

Je nach Stand der Geschicklichkeit wird ein Ballon (leichter) oder ein Wasserball (schwerer) verwendet.

- b) Sich den Ball/Ballon von Paar zu Paar zuspielen.

- c) Sich den Ball/Ballon über ein Netz (TT-Umrandung) zuspielen.

Zählen lassen, wie oft sie es schaffen, den Ball zu spielen.

Thema:

Spielen des Tischtennisballes mit Handgerät
Antizipation und peripheres Wahrnehmen

Trainings-
Einheit

1. / 7

Gliederung:

A 10-20 min Beispiel: Laufen um und über Hütchen - s. unten

- B 45-60 min
1. Freies Erproben (Hütchen/TT-Ball) - s. Rückseite
 2. Bewegungsaufgaben zum Spiel mit Hütchen und Tischtennisball
 3. Rückschlagspiel: Zu zweit den TT-Ball mit Hütchen hin- und herspielen
 4. Über eine TT-Umrandung hin- und herspielen

C 35-40 min Beispiel: Fußball mit dem Würfel - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Laufen um und über Hütchen: Hütchen sind in der Halle verteilt. Die Kinder laufen bzw. bewegen sich solange die Musik ertönt oder die Trommel geschlagen wird. Wenn die Musik stoppt, setzt sich jeder einen "Hut" auf.
Bewegungsaufgaben: Slalom laufen, die Hütchen umwickeln (kreisförmig umlaufen), überspringen, auf dem Kopf balancieren.

So viele Plastikhütchen wie Kinder!

Alle Bewegungsaufgaben auch im Rückwärtslaufen, Hopserlauf, Seitgalopp, zu zweit mit Handfassung u.ä.

C

Fußball mit dem Würfel: Als "Tor" gilt die Fläche hinter den in 1 m Abstand von der Wand aufgestellten Langbänken. Gespielt wird mit einem Schaumstoffwürfel.
Gelingt es einer Mannschaft den Würfel über die Langbänke auf die Torfläche des Gegners zu spielen, wird die nach oben zeigende Augenzahl des Würfels als Ergebnis addiert.

"Tor"varianten:
Der Würfel kann in einem Kastenteil oder Reifen zum Liegen kommen.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Freies Erproben: Im freien Umgang mit Hütchen und Tischtennisball sammeln die Kinder neue Erfahrungen. Sie spielen viele Möglichkeiten selbständig durch. Der Leiter greift einige Beobachtungsergebnisse heraus und bietet diese allen als Aufgaben an.
2. Bewegungsaufgaben zum Spiel mit Hütchen und Tischtennisball: Einige verbindliche Aufgaben werden für alle gestellt:
 - Ball über den Boden blasen und einfangen
 - Ball mit der freien Hand hochwerfen und einfangen (mit und ohne Bodenkontakt)
 - So in den Hut blasen, daß sich der Ball darin bewegt
 - Den Hut rotierend in die Luft werfen, ohne daß der Ball herausfällt und wieder auffangen
 - Den TT-Ball aus dem Hütchen heraus an die Wand schleudern und mit dem Hütchen wieder einfangen.
3. Rückschlagspiel: Zu zweit den TT-Ball mit Hütchen hin- und herspielen.
Freies Erproben zu zweit.
4. Über eine TT-Umrandung hin- und herspielen:
 - a) Der TT-Ball wird mit der freien Hand über die Umrandung geworfen, der Partner fängt mit dem Hütchen auf.

- b) Der TT-Ball wird mit dem Hütchen über die Umrandung geschleudert und mit dem Hütchen aufgefangen.

Regelvariationen:

- Der Ball - wird direkt eingefangen
- darf ein- oder zweimal aufspringen.

Im spielerischen Umgang mit dem TT-Ball und einem Schlag- bzw. Fanggerät wird eine Verbesserung der Antizipationsfähigkeit und der peripheren Steuerung erreicht.

Für geschickte Kinder eignen sich auf dieser Fertigkeitstufe auch 0,5 l-Buttermilchbecher.

Der TT-Ball wird hier zum erstenmal mit einem Handgerät hin- und hergespielt.

Je nach Fähigkeit der Schüler.

Thema:		Einführung des Tischtennis-Schlägers und der Schlägerhaltung. Tief-Hoch-Bewegung.		Trainings-Einheit
				1. / 8
Gliederung:				
A 10-20 min		Beispiel: Zauberfänge		- s. unten
B 45-60 min		1. Freies Erproben mit TT-Schläger und TT-Ball 2. Mit dem TT-Schläger spielen 3. Einführung der Schlägerhaltung 4. Bewegungsaufgaben für Ballgefühl und Ballkontrolle 5. Rückschlagspiele		- s. Rückseite
C 35-40 min		Beispiel: Osterhase		-- s. unten
Beschreibung			Hinweise / Organisation	
A	Zauberfänge: Die "bösen Zauberer" versuchen die anderen Kinder mit ihren "Zauberstäben" (= TT-Schläger) zu berühren. Die Berührten erstarren zu Stein. "Gute Feen" erlösen z.B. mit Schlägerhüllen o.ä. die versteinerten Statuen. Var.: Die Kinder werden zu Tieren verzaubert, die sich entsprechend fortbewegen(z.B.Frosch).		Ein Viertel (oder ein Drittel) der Gruppe ist Fänger und bleibt es während eines Spielvorganges. Auch als Gruppenwettbewerb gegeneinander spielbar!	
C	Osterhase: Ein Spieler bindet sich einen kleinen leichten Papierkorb auf den Rücken. Die Mitspieler versuchen, eine große Anzahl von TT-Bällen, die in der Spielfläche liegen, in den Korb des laufenden Hasen zu werfen. Rollenwechsel, wenn der Korb voll ist oder nach einer bestimmten Zeit (Bälle zählen).		Foto	

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

- | | |
|---|---|
| <p>1. <u>Freies Erproben mit TT-Schläger und TT-Ball:</u>
Experimentieren und beobachten was andere machen.</p> <p>2. <u>Mit dem TT-Schläger spielen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Den Ball fest gegen die Decke schlagen und wieder einfangen. Bewegungsvorschlag: "Schlag von unten!" b) "Tennisaufschläge" gegen die Wand. c) Das "Biotop der Frösche": Alle stehen um den Mittelkreis herum. Bälle mit dem Schläger nach innen schlagen: "Drinne können die Frösche hüpfen" - "Draußen fahren Autos, laßt keinen raushüpfen!"
Bewegungsanweisung: Kniend von unten vorsichtig hochschlagen. <p>3. <u>Einführung der Schlägerhaltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) "Begrüßungsspiel". Alle gehen durcheinander, geben jedem die Hand. b) Demonstration der richtigen Schlägerhaltung: Der Schläger ist die gerade Verlängerung des Armes. c) Erklärung der Vorhand- (VH) und Rückhandseite (RH). <p>4. <u>Bewegungsaufgaben für Ballgefühl und Ballkontrolle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ball auf VH oder RH balancieren. b) Im Gehen balancieren. c) Den Ball einem Mitspieler mit dem Schläger übergeben (s. Abb.). d) Ball auf Schläger balancieren, dabei über eine Wippe (= umgedrehte Langbank auf Kleinkasten gelegt) gehen. e) Den Ball in markierte Quadrate der Sprossenwand schlagen. f) Den Ball mit dem Schläger (VH) prellen. g) Pellen und auffangen, auch mit Zählrhythmus, z.B. "1-2-3-4-fang!" h) Den springenden Ball mit dem Schläger immer enger einsperren bzw. herunterdrücken. i) Alle prellen mit Schläger und Ball.
Versuche mit der freien Hand den Ball vom Mitspieler zu erwischen. <p>5. <u>Rückschlagspiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ein Spieler schlägt den Ball (kontrolliert) an die Wand. Der andere fängt ihn mit dem Schläger auf. b) "Tennispielen" über die TT-Umrandung. Der anfliegende Ball wird zuerst mit dem Schläger abgestoppt und nach dem Aufspringen auf dem Boden zum Partner zurückgespielt.
Var.: Spielen ohne Abstoppen. | <p>Auf gute Ideen hinweisen!</p> <p>Tief-Hoch-Bewegung des Körpers ansprechen!</p> <p>Den Ball über Kopf treffen!</p> <p>Schlagen mit kontrolliertem Krafteinsatz.</p> <p>Shakehands-Schlägerhaltung.</p> <p>Hinweis: Im Wettkampfsport sind nur Schläger mit einem roten und einem schwarzen Belag zugelassen.</p> <p>siehe TE 1./6, Nr.B 1.
"Wie oft schaffst Du es?"</p> <p>Spielfeld begrenzen!</p> <p>Von unten!</p> <p>Ball kontrolliert im Spiel halten!</p> |
|---|---|

Thema:		Trainings- Einheit
Tischaufbau Hinführung zum Vorhand-Spiel über den Tisch		1. / 9
Gliederung:		
<p>A 10-20 min Beispiel: Igelspiel - s. unten</p> <p>B 45-60 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tau anspringen - s. Rückseite 2. Postspiele 3. Aufbau der Tischtennis-Tische 4. Vorhand-Stellspiel über den Tischtennis-Tisch <p>C 35-40 min Beispiele: Schwarzer Mann - s. unten</p>		
Beschreibung		Hinweise / Organisation
A	<p><u>Igelspiel</u>: Abwechselndes Überstrecken und Rundmachen des Rückens, verkleidet in eine "Bewegungsgeschichte": "Die Igel erkunden neugierig die Umgebung..." "Achtung, der Hund kommt!"</p>	<p>Foto S. 72</p> <p>Foto S. 72</p>
C	<p><u>Schwarzer Mann</u>: Der "Schwarze Mann" befindet sich an einer Hallenwand, alle andern an der Wand gegenüber. Ihr Ziel ist es, unberührt zur anderen Seite zu gelangen. Wer erwisch wird, wird ebenfalls zum Fänger, aber sitzend (kriechend, auf allen Vieren). Es darf niemand zurückweichen.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsformen für alle vorgegeben - Gefangene bilden mit dem Schwarzen Mann eine Kette - Zwei hintereinander liegende Felder, bewacht von Schw. Männern, werden durchlaufen.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Tau anspringen: Mit Anlauf das ruhende Tau anspringen, vorschwingen, am Wendepunkt halbe Drehung um die Körperlängsachse, Rückschwung und Absprung.

Leiter stellt jeweils das Tau ruhig.
Aktive Körperrotation!

Foto 2, 22 min

2. Postspiele:

- a) Die "**Postboten**" transportieren jeweils einen "Brief" (= TT-Ball) aus der Ballkiste am einen Hallenende zu den "Briefkästen" (= Kastenteile, Kartons oder Schüsseln) am anderen Hallenende. Transportmöglichkeiten: Balancieren, prellen, fallenlassen und wieder mit der Vorhand aufnehmen.
- b) "**Eilpost**". Den "Brief" jemanden zum Weitertransport übergeben.
- c) "**Postkutschen**" transportieren die "Briefe". Eine Postkutsche sieht so aus: Ein Kutscher hält die Enden eines Springseils, das um den Leib des "Pferdes" verläuft. Zwischen Kutsche und Pferd bewegt sich der "Postbote" mit Schläger und Ball wie in a).
- d) "**Luftpost**". Mindestens 2 Zuspieler schlagen ununterbrochen Bälle aus der Ballkiste in Richtung "Briefkästen". Die Kinder nehmen die Bälle mit dem Schläger an und befördern sie auf beliebige Art in die "Briefkästen".

Kontrollierter Umgang mit Ball und Schläger in Form von Bewegungsgeschichten.

Hinführung zum VH-Stellspiel.

Kooperationsspiel in Dreiergruppen.

Die gesamten Postspiele sollte nicht länger als 30 min dauern (ggf. einige Variationen weglassen).

4. Aufbau der Tischtennis-Tische.

- a) Demonstration mit einem Tisch. Erklären der Aufbautechnik und der Gefahren.
- b) Die Kinder bauen die Tische in Gruppen auf.

Foto 2

5. Vorhand-Stellspiel über den Tischtennis-Tisch: Den Ball nach dem Aufspringen auf dem Boden mit der Vorhand in hohem Bogen über den Tisch schlagen. Hilfsmittel ist dafür eine hochgespannte Leine (Trassierband) mit darübergehängten Zeitungsblättern. Nach einem oder mehreren Bodenkontakten nimmt der Partner den Ball mit der VH an, läßt ihn wieder fallen, d.h. er stellt sich den Ball und schlägt ihn dann zurück.

Foto 2, 22 min

Trainings- Einheit 1. / 10	Thema: Hinführung zum Tischtennis-Spiel am Tisch
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>B</p> <p>1. <u>Tischtennis üben - an Stationen.</u></p> <p>Station 1: Pustewettkampf. Versuche, den Ball beim Gegner über den Tischrand zu blasen. Hände auf den Rücken!</p> <p><i>Tab 1, 2, 3</i></p> <p>Station 2: Den Ball über das Netz in einen Reifen (= 1 Punkt) bzw. in eine Schüssel (= 2 Punkte) werfen.</p> <p><i>Tab 4, 5, 6, 7</i></p> <p>Station 3: Mit dem Schläger den Ball über das Netz in einen Reifen/eine Schüssel spielen.</p> <p><i>Tab 8, 9, 10</i></p> <p>Station 4: Torwartspiel. Die Kinder werfen sich den Ball so über den Tisch zu, daß ihn der Mitspieler (= Torwart) beidhändig fangen kann. "Wirf den Ball von unten! Laß den Torwart laufen!"</p> <p><i>Tab 11, 12, 13</i></p> <p>Station 5: Mit einem Zuspieler (Leiter oder Helfer) Tischtennis spielen.</p> <p>2. <u>Tischtennis spielen - am Tisch.</u></p>	<p>An jeder Station wird ca. 5 Minuten geübt, dann Stationswechsel.</p> <p>TT-Grundstellung!</p> <p>Werfen mit dosiertem Krafteinsatz!</p> <p>Spielen des Balles mit dosiertem Krafteinsatz!</p> <p>Das beidhändige Fangen hat eine Körperrotation zur Folge.</p> <p>Seitliche Bewegung am Tisch!</p> <p>Var.: Ein Kind oder der Helfer wirft Bälle aus der Kiste ein.</p> <p>Kinder, die mit dem Spiel so noch überfordert sind, spielen das VH-Stellspiel (s. TE 9, B5).</p>

- B 45-60 min
1. Freies Erproben (Hütchen/TT-Ball) - s. Rückseite
 2. Bewegungsaufgaben zum Spiel mit Hütchen und Tischtennisball
 3. Rückschlagspiel: Zu zweit den TT-Ball mit Hütchen hin- und herspielen
 4. Über eine TT-Umrandung hin- und herspielen

C 35-40 min Beispiel: Fußball mit dem Würfel - s. unten

Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>A</p> <p><u>Laufen um und über Hütchen:</u> Hütchen sind in der Halle verteilt. Die Kinder laufen bzw. bewegen sich solange die Musik ertönt oder die Trommel geschlagen wird. Wenn die Musik stoppt, setzt sich jeder einen "Hut" auf.</p> <p>Bewegungsaufgaben: Slalom laufen, die Hütchen umwickeln (kreisförmig umlaufen), überspringen, auf dem Kopf balancieren.</p>	<p>So viele Plastikhütchen wie Kinder!</p> <p>Alle Bewegungsaufgaben auch im Rückwärtslaufen, Hopserlauf, Seitgalopp, zu zweit mit Handfassung u.ä.</p>
<p>C</p> <p><u>Fußball mit dem Würfel:</u> Als "Tor" gilt die Fläche hinter den in 1 m Abstand von der Wand aufgestellten Langbänken. Gespielt wird mit einem Schaumstoffwürfel.</p> <p>Gelingt es einer Mannschaft den Würfel über die Langbänke auf die Torfläche des Gegners zu spielen, wird die nach oben zeigende Augenzahl des Würfels als Ergebnis addiert.</p>	<p>"Tor"varianten:</p> <p>Der Würfel kann in einem Kastenteil oder Reifen zum Liegen kommen.</p>

Vorbemerkungen

- 2. Trainingsjahr

Zunächst möchte ich Sie bitten, noch einmal die allgemeinen Hinweise zu diesem Rahmentrainingsplan zu lesen.

Sie haben ein Jahr Training mit Ihrer Gruppe hinter sich. Sie wissen, wie motiviert Ihre Spieler sind. Sie wissen, was diese mögen, was sie nicht mögen. Sie wissen, wie schnell die einzelnen Spieler lernen. Sie wissen, wie lange sie sich konzentrieren können. Vielleicht haben Sie Erfahrungen damit gesammelt, wie Sonnenschein, wie Regenwetter auf Ihre Gruppe wirkt, wie sich Wochenenden oder Schulferien auswirken.

Sie haben im letzten Jahr nicht nur Ihre Gruppe kennengelernt, sondern auch selber Ihre Fähigkeit, Tischtennis zu vermitteln, verbessert. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, einen kleinen Rückblick über das Training zu halten. Können Sie sehen, was Ihre Fortschritte sind? Haben Sie neue Spiel- und Übungsformen kennengelernt? Sind Sie in der Lage, Feinheiten von Schlagbewegungen besser zu sehen und zu beurteilen? Fühlen Sie sich sicherer, selbstbewußter mit Kindern umzugehen, vor der Gruppe zu reden? Haben Sie gelernt, Ihre Interessen bzw. die der Kinder im Abteilungsvorstand zu vertreten? Haben Sie gelernt, Konflikte mit Kindern bzw. Eltern konstruktiv zu lösen?

Ich kenne weder Ihre Erfahrungen mit der Gruppe, noch die, die Sie mit sich selbst gemacht haben (wenngleich es möglich ist, daß ich ähnliche Erfahrungen gemacht habe). Ziehen Sie bitte deshalb aus dem bisher Gesagten die Schlußfolgerung, daß es sich bei den Inhalten des 2. Jahres (und des folgenden) lediglich um **Vorschläge** und nicht um Rezepte handelt!

Überprüfen Sie meine Vorschläge, wenn Sie Ihr Training planen und scheuen Sie sich nicht, Ihre eigenen Ideen meinen Vorschlägen vorzuziehen.

- Erster Einsatz in Mannschaftsspielen

Sicherlich haben die Spieler die Frage "Wann spiele ich in einer Mannschaft?" schon oft gestellt und möglicherweise haben Sie ja schon eine Lösung gefunden. Ich halte es für ideal, nach einem Jahr Training mit Mannschaftsspielen zu beginnen. Besonders geeignet sind sogenannte Mini- oder Bambinorunden, bei denen alle Spieler mehr oder weniger unerfahren sind. Dies hat den Vorteil, daß hohe, frustrierende Niederlagen nur selten vorkommen. Leider werden diese Mini-Runden nicht überall angeboten.

Aber auch in den offiziellen Schülerwettkämpfen müssen Niederlagen nicht zwangsläufig als Mißerfolgserlebnisse angesehen werden. Machen Sie sich selber vor allem aber den Spielern und zuschauenden Eltern klar, daß Erfahrungssammeln (sprich Lernen) und nicht Gewinnen im Vordergrund steht. Machen Sie dies besonders nach den Spielen deutlich, indem Sie lobend hervorheben, was gut war und die Dinge, die noch nicht geklappt haben, nicht als negativ darstellen, sondern als Hinweis darauf betrachten, was es als nächstes zu lernen gilt. Wenn dann im nächsten Training das Lernen des im Wettkampf noch nicht Beherrschten auf dem Programm steht, sind Ihre Spieler wahrscheinlich motiviert und voll bei der Sache. Das Ganze funktioniert natürlich nur dann, wenn Sie sich die Zeit nehmen, auch tatsächlich die Spiele Ihrer Schützlinge zu beobachten. Mag dies auch nicht jedesmal möglich sein, so ist es zumindest hin und wieder unerläßlich. Wenn Sie zu Auswärtsspielen Eltern als Fahrer gewinnen (besser wären erfahrene TT-Spieler), so bitten Sie diese vorher, die Kinder nicht unter Erfolgsdruck zu setzen, sondern für Einsatz und Leistung zu loben.

- Das Nebeneinander von Tischtennis und anderen Sportarten

Jeder talentierte Fußballer könnte auch ein erfolgreicher TT-Spieler werden. Das gleiche gilt in aller Regel auch umgekehrt. Solange das TT-Training und die TT-Mannschaftsspiele nicht darunter leiden, ist in den ersten ein bis drei Jahren gegen die Ausübung von zwei Sportarten nichts einzuwenden. Im Gegenteil, es treten positive Übertragungen auf. Auch der weitverbreiteten Auffassung, Tennis und Tischtennis seien nicht miteinander zu vereinbaren, möchte ich widersprechen. Wenn von frühem Kindesalter an beide Sportarten parallel trainiert werden, treten hier keine Probleme auf. Will ein Spieler allerdings seine Möglichkeiten im Tischtennis voll entwickeln, so muß er irgendwann die Entscheidung treffen, sich ganz aufs Tischtennis zu konzentrieren.

- Differenzierung im Training

Wenn Sie an einem Trainingstag den Schwerpunkt auf das Erlernen eines wichtigen Strukturelementes einer Schlagtechnik legen, so kann es passieren, daß ein Spieler dieses Element bereits beherrscht. Genausogut ist es möglich, daß ein anderer Spieler noch solche Mängel in der betreffenden Technik aufweist, daß er nicht in der Lage ist bzw. es für ihn nicht sinnvoll wäre, das betreffende Element zu lernen.

In beiden Fällen rate ich Ihnen, die Aufgabenstellung und die Zielsetzung zu differenzieren, d.h. sie den jeweiligen Spielern anzupassen.

Beispiele zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades:

- höheres Tempo
- Verbindung mit anderer Schlagtechnik
- Verbindung mit Beinarbeit
- unregelmäßige Plazierung
- zusätzliche Beobachtungsaufgabe
- Tempowechsel

Beispiele zur Verminderung des Schwierigkeitsgrades:

- Wiederholung einer früheren Trainingseinheit zur selben Schlagtechnik (evtl. mit leichten Veränderungen)
- Zeitgewähren durch langsames Tempo und/oder größeren Abstand zum Tisch
- nur einen Versuch verlangen, danach den Ball auffangen lassen
- bevor der nächste methodische Schritt unternommen wird, den vorherige in weiteren Variationen üben lassen.

Generell gilt, daß eine Aufgabe dann Lernprozesse anregt, wenn der Lernende so gefordert ist, daß er die Aufgabe anfangs nicht oder nicht leicht bewältigt im Verlauf des Trainings sie aber merklich besser gelingt.

Den schmalen Grat zwischen Über- und Unterforderung zu treffen, erfordert Ihr genaues Beobachten und etwas Fingerspitzengefühl.

- Erlernen von Wettkampfverhalten

Die Leistung im Wettkampf ist das Ergebnis des Zusammenspiels mehrerer Faktoren:

- Der Nutzen guter Technik wird sehr eingeschränkt, wenn sie taktisch unklug eingesetzt wird.
- Wenn ein Spieler viel Angst hat, verkrampft er, wodurch die Technik schlechter wird.
- Wenn ein guter Spieler keine Lust hat, sinkt die Wettkampfleistung entsprechend.

Die Liste der Beispiele ist beliebig verlängerbar.

Damit die Spieler lernen, ihre tatsächliche Leistungsfähigkeit im Wettkampf einzusetzen, muß Wettkampfverhalten genauso gelernt und trainiert werden wie beispielsweise der VH-Topspinschlag.

Diesem Ziel dienen Trainingseinheiten (Nr. 31, 40, 46, 52, 59, 60), bei denen der Wettkampf im Vordergrund steht.

Bei diesen Einheiten erhalten die Spieler die Gelegenheit, sich selber im Wettkampf kennenzulernen, aber auch der Trainer kann beobachten, wie sich die einzelnen Spieler im Wettkampf verhalten und wieviel sie von dem bisher Gelernten schon umsetzen können.

Die Reihe der Wettkampfeinheiten kann durch solche unterbrochen werden, bei denen die Spieler Elemente guten Wettkampfverhaltens kennenlernen (z.B. TE 37, 39, 41), um dieses dann wieder bei der nächsten Wettkampfeinheit in der Praxis zu erproben.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Wettkämpfe organisatorisch zu gestalten. Wichtig ist, daß jeder Spieler die gleiche Anzahl von Spielen macht, keine langen Pausen zwischen den einzelnen Spielen entstehen und das Ergebnis nicht zu wichtig ist. Schlecht wäre beispielsweise, das Ergebnis als Grundlage für die Mannschaftsaufstellung zu benutzen.

Gut geeignet sind Gruppenspiele, wobei innerhalb einer Gruppe jeder gegen jeden spielt. Ratsam ist es, nicht auf zwei Gewinnsätzen sondern genau zwei Sätze (mit der Möglichkeit eines Unentschiedens) zu spielen, um größere Wartepausen zu verhindern. Zur Abwechslung können Sie bei jeder Wettkampfeinheit andere Gruppen zusammenstellen. Darüberhinaus haben Sie bei dieser Vorgehensweise aber auch die Möglichkeit, dafür zu sorgen, daß alle Spieler ab und zu ein Erfolgserlebnis bekommen.

Der in der 2. Trainingsphase des 1. Jahres entwickelte Rahmen bleibt bestehen. Ich schlage Ihnen aber vor, eine kurze Phase des "**Profi-Trainings**" neu ins Programm zu nehmen.

Merkmale des Profi-Trainings sind:

- Es wird kein Wort gesprochen.
- Nach jedem Fehler wird der Ball im Laufen zurückgeholt.
- Jeder Spieler ist voll konzentriert.

Am Anfang dauert diese Phase pro Trainingseinheit ca. 2 Minuten und wird allmählich auf mindestens 5, höchstens 7 Minuten gesteigert.

Kündigen sie für jeden deutlich hörbar an, wann das Profi-Training beginnt und wann es endet.

Als Inhalte eignen sich alle Übungen, die technisch beherrscht werden.

Besonders geeignet sind Beinarbeitsübungen, da diese den intensiven Charakter des Ganzen noch unterstreichen.

Nach und nach ist es jetzt auch notwendig, das **Aufwärmen** (Teil A einer Trainingseinheit) systematisch durchzuführen und einzuüben.

Im Tischtennis hat sich dabei folgendes Grobmuster für das Aufwärmen bewährt:

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Einlaufen | 5 min |
| 2. Stretching (Dehnen/Käftigen) | 5 min |
| 3a. Koordinative Spiele | |
| b. Koordinationsübungen | 5 min |
| 4. Einspielen am Tisch | 10 min |

Durch das Hinzunehmen des tt-spezifischen Teils, des Einspielens, erhöht sich der Zeitbedarf für den ersten Teil der Trainingseinheit etwas (15-25min). Achten Sie darauf, daß das **Einlaufen** nicht zu schnell ausgeführt wird und geben Sie ständig neue Anregungen für Laufvariationen (zuerst langsam und locker laufen, dann... Hopselauf, Anfersen, Side-steps, Armkreisen,...).

Im Laufe dieses Jahres sollten Ihre Kinder die wesentlichen **Stretching-Techniken** und deren richtige Anwendung erlernen. Dazu geben die Trainingseinheiten ab Nr. 47 eine Einführung und einige Beispiele.

Um die nachfolgenden anspruchsvollen Lernaufgaben und die feinmotorischen Bewegungen der Sportart Tischtennis besser bewältigen zu können, schließen **Koordinationsübungen** bzw. die Koordination schulende Spiele (TE 1 - 46) den allgemeinen Teil des Aufwärmens ab und leiten in idealer Weise zum sportart-spezifischen Aufwärmen, dem **Einspielen**, über. Eine Information über das richtige Einspielen erhalten Sie vor der TE 30.

Thema:

Beinarbeit: Laufrhythmus beim Side-Step

 Trainings-
Einheit

2. / 1

Gliederung:

A 15-25 min

1. Einlaufen
2. Stretching
3. Koordinationsübungen
4. Einspielen

- Bsp. s. unten

B 45-60 min

1. Seitliches Laufen
2. Seitliches Laufen dicht an der Wand
3. Seitliches Laufen, Rücken dicht an Wand
4. Enges Synchronlaufen
5. Schattenübung am Tisch: TT-Grundstellung, Side-Step
6. wie 5., aber mit Tempowechsel
7. wie 6., aber Side-Step und VH-Schmetterschlag
8. Regelmäßige Side-Step-Übung
9. Unregelmäßige Side-Step-Übung
10. VH-Kontern auf verkleinerter Spielfläche

- s. Rückseite

C 30-35 min Beispiel: Schnelle Entscheidung - s. unten

Beschreibung
Hinweise / Organisation

A

Füßbetreten: In Zweier-Gruppen. Beide geben sich die rechte Hand und versuchen, sich gegenseitig auf die Füße zu treten.
 Var.: - Mit der rechten Hand den Nacken des Partners fassen.
 - Beiden fassen sich mit beiden Händen.
 -

Fair bleiben !

C

Schnelle Entscheidung: Es wird festgelegt, daß mindestens nach dem dritten Ballwechsel ein Punkt erzielt werden muß. Falls das nicht gelingt, erhält der Aufschläger einen Minuspunkt und der Spielpartner wird Aufschläger.

Beschreibung

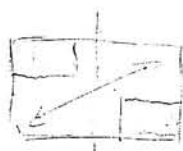
Hinweise / Organisation

B

1. Seitliches Laufen: Frei durch die Halle.
2. Seitliches Laufen dicht an der Wand: Mit dem Gesicht dicht zu einer Wand. "Wie nah kannst Du Deine Nase zur Wand bringen?"
3. Seitliches Laufen, Rücken dicht zur Wand.
4. Enges Synchronlaufen: Zwei Partner stehen sich dicht gegenüber. Beide laufen seitlich und versuchen dabei mit Zehenspitzen, Knien und der Stirn so nahe wie möglich zusammenzubleiben.
5. Schattenübung am Tisch: TT-Grundstellung, Side-Step. Aus der TT-Grundstellung einen Sidestep in Richtung VH-Seite ausführen und wieder zurück.
6. wie 5., aber mit Tempowechsel: Mit "Zeitlupe" beginnen und jedesmal ein bißchen schneller werden bis hin zu zügigem Tempo, dann wieder allmählich langsamer werden bis zur "Zeitlupe".
7. wie 6., aber Side-Step und VH-Schmetter-schlag: Zusätzlich nach jedem Side-Step einen VH-Schmetterschlag ausführen ("Stell Dir vor, es kommt ein halbhoher Ball, den Du schmetterst!").
8. Regelmäßige Side-Step-Übung: Spieler A hält zwei Bälle in der Hand. Den ersten spielt er als schnellen Aufschlag in die weite VH-Seite von B, um den nächsten Ball unmittelbar nach dem ersten Aufschlag wieder als Aufschlag in die Tischmitte zu spielen. B erläuft den ersten Ball aus der Grundstellung heraus mit Sidestep und retourniert mit Vorhand. Er läuft dann mit Sidestep zurück, um aus der Mitte ebenfalls mit seiner Vorhand spielen zu können. Wechsel nach ca. 10mal 2 Bällen.
9. Unregelmäßige Side-Step-Übung: Beide Partner kontern mit der Vorhand über die Mittellinie. Einen beliebigen Ball (2.-5.) kontert A in die weite VH-Seite von B. Dieser bewegt sich mit Sidestep in die VH-Seite und kontert zurück. A fängt den Ball auf.
10. VH-Kontern auf verkleinerter Spielfläche: 2/3 der RH-Seiten beider Partner werden mit einem Handtuch o.ä. abgedeckt. Freies VH-Kontern auf der restlichen Spielfläche. Mit der Rückhand spielen bedeutet Fehler. Var.: Auch als Wettkampf.

Nach einer ersten Phase des freien Erprobens darauf hinweisen, daß es nicht ausreicht, genau parallel zum Tisch zu laufen, sondern daß es wichtig ist, im Moment des VH-Schlagens schräg zum Tisch zu stehen.
Trainerdemonstration - erneutes Ausprobieren.

Ballschachtel!



Thema:

RH-Schupfschlag: Der geöffnete Schläger wird von hinten-oben nach vorne-unten geführt

Trainings-
Einheit
2. / 2

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen - Bsp. s. unten
 4. Einspielen
- B 45-60 min
1. Indirekter Angriffsschupfschlag - s. Rückseite
 2. wie 1., aber zunehmend flacher abspielen
 3. Von hinten-oben nach vorne-unten
 4. Spieltaktische Übung:
Eröffnung als aggressiver Schupf-
schlag
 5. Spieltaktische Übung:
Aus dem RH-Schupfen, Übergang zum
Angriff
- C 30-35 min Beispiel: Doppelter Punktekampf - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Partner-Rad: A in Bauchlage, B schlägt über A hinweg ein Rad. Abwechselnd fortgesetzt.
Var.: - Ein Arm setzt auf der rechten, der andere auf der linken Seite von A auf
- Beide Hände setzen "hinter" A auf (hinübergreifen!).
- A in Bankstellung, B stützt hinter den Füßen von A auf.

John?

C

Doppelter Punktekampf: Der stärkere Spieler einer Paarung darf erst dann einen Punkt für sich zählen, wenn es ihm gelingt, zwei Punkterfolge hintereinander zu erkämpfen.

Trainings-Einheit 2. / 2	Thema: RH-Schupfschlag: Der geöffnete Schläger wird von hinten-oben nach vorne-unten geführt
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Indirekter Angriffsschupfschlag</u>: Spieler A läßt den Ball aus ca. 40 cm Höhe in der Mitte seiner RH-Seite auf den Tisch fallen und schupft ihn mit einer schnellen, aggressiven Bewegung auf die andere Seite. Der Ball soll dort nach dem Aufsprung hochsteigen und noch 3 bis 4 m weit fliegen. 2. <u>wie 1., aber zunehmend flacher abspielen</u>: Nach jedem Schlag wird der nächste Ball aus einer geringeren Höhe fallen gelassen. Natürlich können die flacheren Bälle nicht mehr so aggressiv gespielt werden. 3. <u>Von hinten-oben nach vorne-unten</u>: Spieler A spielt langsame Rollaufschläge in die RH-Seite von B. Dieser steht 1 - 2 m hinter dem Tisch, läßt den Ball etwas fallen, holt betont hinten-oben aus und schupft mit einer langen Bewegung den Ball zurück. Am Schlagende kontrolliert er, ob der Schläger tatsächlich unten (unter Tischhöhe) ist. A fängt den Ball. 4. <u>Spieltaktische Übung: Eröffnung als aggressiver Schupfschlag</u>: Spieler A schlägt "freundschaftlich" so auf, daß der Ball mit wenig Effet ca. 10 cm über Netzhöhe in der kurzen Rückhand von B landet. Dieser schupft aggressiv zurück, worauf der Ballwechsel frei zu Ende gespielt wird. 5. <u>Spieltaktische Übung: Aus dem RH-Schupfen, Übergang zum Angriff</u>. Ununterbrochenes RH-Schupfen. Der Aufschläger zieht einen beliebigen Ball (ab 4.) an. Danach freies Beenden des Ballwechsels. 	<p>Angriffsschupfschläge haben soviel Tempo wie Topspinschläge!</p>

Thema:

VH-Topspinschlag: Weite Ausholbewegung mit gestrecktem Arm

Trainings-
Einheit

2. / 3

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. Boden-Tisch-Spiel
 2. Boden-Tisch-Spiel mit vorgegebener Ausgangsstellung
 3. wie 2., aber mit Zuspiel aus extremer VH-Position
 4. Von der RH-Seite hoch über das Netz
 5. wie 4., aber mit unterschiedlichen Höhen
 6. Treffpunkt im höchsten Punkt der Flugbahn
 7. wie 6., aber mit unterschiedlichem Tempo
 8. VH-Topspin gegen Block als Dauerspiel
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Schwimmen
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Zweier- mit Dreiertakt: Während die Füße eine 2-Takt-Bewegung ausführen (z.B. Hampelmann oder Wechselhüpfen), machen die Arme gleichzeitig eine 3-Takt-Bewegung (z.B. vor - seit - hoch).

Var.: Andere Kombinationen von Bein- und Armbewegungen, z.B. Armkreisen, Arme Hampelmann, Beine Wechselhüpfen vorwärts und rückwärts, u.ä.

Konzentration !

C

Schwimmen: Das Spiel beginnt bei 18:18. Jeder erzielte Punkt wird nach oben gezählt, jeder Ballverlust nach unten. Erreicht ein Spieler den 16. Punkt, so schwimmt er, bei 15 ist er "untergegangen".

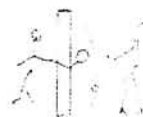
Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Boden-Tisch-Spiel: Beide Spieler stehen jeweils ca. 2 m hinter dem Tisch. Spieler A läßt den Ball auf den Boden springen, holt betont tief aus ("Stell Dir vor, Dein Schläger und Deine Schlagschulter sind mit Blei gefüllt und ziehen Dich Richtung Boden!") und zieht den Ball im hohen Bogen auf den Tisch. B fängt den Ball und spielt ebenso.
2. Boden-Tisch-Spiel mit vorgegebener Ausgangsstellung: Beide Spieler stehen auf einer Seite des Tisches. Eine TT-Umrandung (Langbank) befindet sich in Verlängerung der VH-Seitenlinie des Tisches. Der Übende, auf der Tischseite der Bank stehend, zieht VH-Topspin nach Aufsprung des Balles auf der anderen Seite der Bank. Der Partner läßt den 1. Ball nahe der Bank aufspringen, jeden weiteren Ball 15-20 cm weiter vom Spieler weg. Je weiter der Ball von der Bank entfernt ist, desto mehr wird der Spieler gezwungen, seinen Arm zu strecken.
3. wie 2., aber mit Zuspiel aus extremer VH-Position: Der Ball wird jetzt vom Partner aus extremer VH-Position zugespielt, indem dieser den Ball dicht vor dem Netz auf der eigenen Hälfte aufspringen läßt und ihn mit RH-Schupfschlag diagonal dicht an die Seitenlinie des Übenden spielt. Nach ca. 10 Bällen wechseln die Aufgaben.
4. Von der RH-Seite hoch über das Netz: Spieler A spielt lange Unterschnittaufschläge in die RH-Seite und fängt den Rückschlag auf. B zieht den Aufschlag so hoch wie möglich über das Netz. Nach 10 Bällen Wechsel.
5. wie 4., aber mit unterschiedlichen Höhen: Der Übende zieht in verschiedenen Höhen über das Netz: Den ersten Ball maximal hoch, jeden weiteren etwas niedriger, sodaß der 5. Ball flach über das Netz fliegt. Danach wieder höher, sodaß der 10. Ball wieder maximale Höhe hat.
6. Treffpunkt im höchsten Punkt der Flugbahn: Spieler A gibt Rollaufschläge in die VH-Seite von B, die dieser am höchsten Punkt der Flugbahn des Balles zieht.
7. wie 6., aber mit unterschiedlichem Tempo: B beginnt mit langsamen Topspins, spielt bis zum 5. Ball immer härter, um bis zum 10. wieder so langsam wie möglich zu sein.
8. VH-Topspin gegen Block als Dauerspiel.

Zieltechnik: Am Ende der Ausholbewegung sollte der Schlagarm mehr oder weniger gestreckt sein, damit eine gute Beschleunigung möglich ist.



Hoch ausholen!
Schlägerblatt stark geschlossen!

Der Arm ist beim Ausholen nahezu gestreckt, die Schlägerspitze zeigt in Richtung Boden.

Thema:

Block: Schläger im Moment des Balltreffpunktes nicht bewegen

Trainings-
Einheit

2. / 4

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Prellblock über VH-Diagonale
 2. wie 1., aber über RH-Diagonale
 3. wie 1. und 2., aber über den ganzen Tisch
 4. Prellblock gegen VH-Topspin über RH-Diagonale
 5. wie 4., aber über VH-Diagonale
 6. Blockproben über VH-Diagonale
 7. Blockproben über RH-Diagonale
 8. Topspin gegen Block (frühe Ballannahme)
- s. Rückseite
- C 30-35 min
- Beispiel: Aufholjagd
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Armkreisen: Wer kann mit dem rechten Arm doppelt so schnell kreisen wie mit dem linken? Wer kann gleichzeitig noch marschieren, laufen oder sogar (in verschiedensten Formen) hüpfen?

C

Aufholjagd: Es werden unterschiedliche Spielstände zu Beginn ausgelost, die es gilt, im Laufe des Satzes einzuholen. Je größer der aufgeholte Spielstand, desto höher ist die Pluspunkteuteilung am Ende des Turniers.

<div>Trainings-Einheit</div> <div>2. / 4</div>	<div>Thema:</div> <div>Block: Schläger im Moment des Balltreffpunktes nicht bewegen</div>
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div>B</div> <ol style="list-style-type: none"> <u>Prellblock über VH-Diagonale</u>: Den Ball immer erst auf die eigene Hälfte spielen (Prellblock). <u>wie 1., aber über RH-Diagonale.</u> <u>wie 1. und 2., aber über den ganzen Tisch</u>: VH- und RH-Block spielen. <u>Prellblock gegen VH-Topspin über RH-Diagonale</u> Spieler A zieht aus seiner RH-Seite VH-Topspins. B retourniert mit Prellblock. <u>wie 4., aber über VH-Diagonale.</u> <u>Blockproben über VH-Diagonale</u>: Spieler A versucht, 10 Bälle hintereinander möglichst gleichmäßig zu spielen. Er läßt den Ball auf seiner VH-Seite aufspringen und zieht ihn dann langsam diagonal. B blockt den ersten Ball wie oben mit Prellblock und öffnet bei jedem weiteren Ball den Schlägerwinkel ein wenig mehr, sodaß die Bälle immer weiter wegspringen: eigene Hälfte, dicht vor das Netz, ins Netz, auf die andere Hälfte, über den Tisch. <u>Blockproben über RH-Diagonale.</u> <u>Topspin gegen Block (frühe Ballannahme)</u>: Ununterbrochen Topspin auf Block. Der Blockspieler versucht, den Ball sehr früh anzunehmen und möglichst zu blocken ohne den Schläger zu bewegen. 	<p>Sicherlich ist der passive Block, der im folgenden geübt wird, nicht das letzte Ziel der technischen Ausbildung. Die Fähigkeit auch passiv blocken zu können, ist für ein sicheres Spiel aber unerlässlich.</p> <p>Keine Schlägerbewegung beim Block!</p> <p>Ballschachtel!</p> <p>Schlägerstellung vor dem Schlag ändern! Schläger beim Schlag nicht mehr bewegen!</p> <p>Akustische Kontrolle der frühen Ballannahme.</p>

Thema:

Beinarbeit: Laufrhythmus beim Side-Step

Trainings-
Einheit

2. / 5

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten

- B 45-60 min
1. Akustische Aufnahme des Side-Step-Rhythmus
 2. Vorgegebener Rhythmus in Side-Step-Bewegungen umsetzen
 3. wie 2., aber mit Richtungswechsel
 4. Side-Steps am Tisch (mit Kontrollmarkierungen)
 5. Side-Step-Kontrolle nach jedem Schlag
 6. Side-Step-Bewegung nach jedem zweiten Schlag
 7. Side-Step-Bewegung nach jedem Schlag
 8. wie 7., aber als Kontrollübung
 9. VH-Kontern mit 2 Bällen
 10. Wiederholung der Übung 8
- s. Rückseite

- C 30-35 min Beispiel: Einmaliger Jokerschlag - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Wo juckt es? Im Stand Arme in Seithalte (oder angewinkelt): Wer kann gleichzeitig Hüftkreisen nach rechts oder nach links und Schulterkreisen vorwärts oder rückwärts? Wer schafft es mit verschiedenen Geschwindigkeiten?

C

Einmaliger Jokerschlag: Vor Beginn eines jeden Satzes legt jeder Spieler fest, welchen Punkt (Schlag) er als Jokerpunkt gewertet haben möchte. Erzielt er diesen Punkt, so zählt er fünffach. Wenn nicht, wird er als einfacher Fehler gewertet.

Trainings- Einheit 2. / 5	Thema: Beinarbeit: Laufrhythmus beim Side-Step
Beschreibung	Hinweise / Organisation
B <ol style="list-style-type: none"> <u>Akustische Aufnahme des Side-Step-Rhythmus:</u> Alle Spieler bewegen sich in Sidesteps durch die Halle und achten dabei auf das Geräusch ihrer Füße beim Laufen. Nun versucht jeder Spieler das Geräusch mit Klatschen oder Laufen ("tam-ta-tam, ta-tam,....) aufzunehmen. <u>Vorgegebener Rhythmus in Side-Step-Bewegungen umsetzen:</u> Ein Spieler gibt durch Klatschen oder Trommel den Rhythmus vor, den die anderen in Sidestep-Bewegungen umsetzen. Das Tempo wechselt fließend von zeitlupenartig bis zügig und zurück. <u>wie 2., aber mit Richtungswechsel:</u> Immer nur einen Sidestep in eine Richtung ausführen und den nächsten in Gegenrichtung. <u>Side-Steps am Tisch (mit Kontrollmarkierungen):</u> Ein Spieler steht am Tisch in seiner Grundstellung. Ein Partner markiert die Umrisse von dessen Schuhen mit Kreide auf dem Boden. Jetzt wird in gleicher Weise die Position markiert, die der Spieler einnimmt, wenn er einen Ball spielt, der in die weite Vorhand plazierte wurde. Ebenso beim Partner. Nun gibt der Trainer den Laufrhythmus durch Klatschen vor und jeder Spieler bewegt sich in Sidesteps am Tisch hin und her, wobei er kontrolliert, ob er am Ende jedes Sidesteps tatsächlich auf den Kreidemarkierungen steht. <u>Side-Step-Kontrolle nach jedem Schlag:</u> Spieler A spielt abwechselnd schnelle Aufschläge in die weite Vorhand und in Tischmitte und fängt den Rückschlag jeweils auf. Spieler B erläuft die schnellen Aufschläge und spielt mit der Vorhand zurück. Nach jedem Schlag kontrolliert er die Position seiner Füße. <u>Side-Step-Bewegung nach jedem zweiten Schlag:</u> Spieler A kontert in langsamem Tempo(!) je zwei Bälle abwechselnd in die VH-Seite und in die Tischmitte von B. Dieser retourniert mit VH-Konterschlag und bewegt sich in Sidestep. Sobald Spieler A bemerkt, daß das Laufen und/oder das Klatschen von B hektisch wird, fängt er den Ball auf. <u>Side-Step-Bewegung nach jedem Schlag:</u> Jeweils nur einen Ball in die VH-Seite und Tischmitte. <u>wie 7., aber als Kontrollübung:</u> Welches Paar schafft die meisten Ballkontakte ohne Fehler? <u>Wiederholung der Übung 8.</u> 	<p>Kreide!</p> <p>Genügend Zeit zur Kontrolle zwischen zwei Bällen lassen!</p> <p>Dient gleichermaßen der Wahrnehmungsschulung von A wie dem Erlernen flüssiger Bewegungen von B.</p> <p>9. <u>VHKontern mit 2 Bällen:</u> Beide Partner versuchen, mit zwei Bällen gleichzeitig sehr langsam VH-Konterschläge zu spielen. Beide schlagen gleichzeitig auf.</p>

Thema:

RH-Schupfschlag: Der Ball wird tangential getroffen

Trainings-
Einheit

2. / 6

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. RH-Schlagen mit Unterschnitt
 2. Der abbremsende Ball
 3. Der zurückrollende Ball
 4. Schnittkontrolle nach RH-Schupf-
schlag auf dem Tisch
 5. wie 4., aber den Ball leise treffen
 6. RH-Schupfschlag über dem Tisch
 7. wie 6., aber gegen flachen Aufschlag
 8. Ununterbrochenes RH-Schupfen
 9. Spieltaktische Übung:
Kurzer Aufschlag - RH-Schupf-
schlag - freies Spiel
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Joker-Regel
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Armbewegungen: Grätschstand, Arme in Tief-
halte: Linker Arm heben zur Seithalte, dann
in die Vorhalte führen und zur Tiefhalte
senken. Der rechte Arm beschreibt den glei-
chen Weg, führt aber nur auf jede dritte Zähl-
zeit eine Bewegung aus.
Wem gelingt das in verschiedenen Geschwindig-
keiten?

11-12
1-1220 / Nr. 220

C

Joker-Regel: In einem Satz wird festgelegt,
welcher Punkt jedes einzelnen Spielers
doppelt zählen darf. Insgesamt hat jeder
Spieler fünf Joker in einem Satz.
Gelingt es ihm allerdings nicht, den Joker
zu gewinnen, so wird dies als doppelter
Fehler gezählt.

Trainings- Einheit 2. / 6	Thema: RH-Schupfschlag: Der Ball wird tangential getroffen
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>RH-Schlagen mit Unterschnitt</u>: Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball und schlägt ihn mit der Rückhand und mit Unterschnitt so bzw. so fest wie möglich nach vorne. 2. <u>Der abbremsende Ball</u>: Den Ball ca. 4 m weit so nach vorne schlagen, daß er deutlich beim Aufsprung auf dem Boden abbremsst und nur langsam nach vorne weiterrollt. "Wer schafft es, den Ball so zu treffen, daß er auf dem Boden ein Stück zurückrollt?" 3. <u>Der zurückrollende Ball</u>: Den Ball im 45°-Winkel so nach vorne oben schlagen, daß er nach dem Aufsprung zurückrollt. 4. <u>Schnittkontrolle nach RH-Schupfschlag auf dem Tisch</u>: Spieler A steht in seiner VH-Seite neben dem Tisch und läßt den Ball aus 40-50 cm Höhe auf den Tisch fallen. Nach zwei-bis dreimaligem Aufsprung schupft er den Ball mit einer sehr schnellen Bewegung auf die andere Seite. Spieler B läßt den Ball auf dem Boden ausrollen, damit A eine Rückmeldung über seinen erzeugten Ballunterschnitt erhält. 5. <u>wie 4., aber den Ball leise treffen</u>: Beim Spielen des Balles darauf achten, daß das Geräusch beim Treffen möglichst leise ist. "Stell Dir vor, der Schläger ist ein Radiergummi und Du willst den Stempelaufdruck des Balles ausradieren!" 6. <u>RH-Schupfschlag über dem Tisch</u>: Spieler A spielt einen ca. 30 cm hohen kurzen Aufschlag kurz hinter das Netz. Spieler B versucht mit viel Unterschnitt zu schupfen. Spieler A fängt den Ball. 7. <u>wie 6., aber gegen flachen Aufschlag</u>: Spieler A spielt seinen Aufschlag wie bei 6., nur etwas flacher. Den Ballwechsel frei beenden. 8. <u>Ununterbrochenes RH-Schupfen</u>. Beide spielen RH-Schupfschlag. 9. <u>Spieltaktische Übung: Kurzer Aufschlag - RH-Schupfschlag - freies Spiel</u>: Der Aufschläger spielt den Ball zuerst kurz in die RH-Seite des Partners, den dieser mit RH-Schupfschlag retournieren muß. Danach freies Spiel. 	<p></p> <p>Wechsel nach 10 Bällen!</p> <p>Schnelle Bewegung im Ellbogen- und Handgelenk!</p> <p>Flach und mit viel Unterschnitt!</p> <p>Auch als Wettkampf!</p>

Thema:

RH-Konterschlag: Der Schläger holt über Tischhöhe aus und trifft den Ball spätestens im höchsten Punkt seiner Flugbahn

Trainings-
Einheit

2. / 9

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. RH-Schlagen
 2. Rh-Rückschläge
 3. RH-Kontern über Tischhöhe
 4. Ping-Pong-Spiel mit der Rückhand
 5. RH-Kontern mit früher Ballannahme
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min
- Beispiel: Goldene Sieben
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Mal links, mal rechts: Grätschstand, Arme in Seithalte:
 1 Außenarmkreisen links (mit gestrecktem Arm)
 Unterarmkreisen rechts (mit angewinkeltem Arm)
 2 wie 1, aber gegengleich.
 Wechsel ohne Unterbrechung.

C


Goldene Sieben: Bei jedem Punktestand der eine Sieben enthält oder der durch sieben teilbar ist, erhält der Punktgewinner eine dreifache Wertung.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. RH-Schlagen: B steht mit einer Ballschachtel neben der RH-Seitenlinie von A und läßt Bälle aus ca. 40 cm Höhe auf den Tisch fallen. Spieler A schlägt mit der Rückhand die Bälle auf die andere Seite.
2. RH-Rückschläge: Spieler A schlägt mit der Rückhand auf halbhohere Aufschläge, die B ca. 30 cm hinter das Netz platziert.
3. RH-Kontern über Tischhöhe: 4 Spieler an einem Tisch. Zwei kontern ununterbrochen mit der Rückhand, während die beiden anderen jeweils einen Gegenstand (Schlägerhülle, ein Stück Pappe,...) als Verlängerung der Tischoberfläche so halten, daß der Spieler gezwungen ist, oberhalb dieser Verlängerung auszuholen.
4. Ping-Pong-Spiel mit der Rückhand: Beide Spieler spielen den Ball zuerst auf die eigene Hälfte.
5. RH-Kontern mit früher Ballannahme: Ununterbrochenes RH-Kontern, dabei versuchen, den Ball langsam zu spielen und so früh wie möglich anzunehmen.



Die Helfer knien am besten neben den RH-Seitenlinien des Tisches.

Akustische Kontrolle!
Nicht "klack"(Tisch)..."klack"
(Schläger) sondern
"klack-klack".

Thema:

VH-Topspinschlag: Der Balltreffpunkt liegt seitlich
vor dem Körper

Trainings-
Einheit

2. / 10

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Indirekter VH-Topspin von der Mittellinie des Tisches
 2. wie 1., aber gegen halbhohen Aufschlag
 3. wie 2., aber von der VH-Seite
 4. VH-Topspinschlag und VH-Konterschlag im Wechsel
 5. VH-Topspin gegen Block mit Kontrolle des Balltreffpunktes
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Prämienschlag
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Schuhplattler: Im Hüpfen am Ort:

- 1 re Hand zu li Fuß vorne
- 2 li Hand zu re Fuß vorne
- 3 re Hand zu li Fuß hinten
- 4 li Hand zu re Fuß hinten.

Tempo steigern, natürlich auch zu "entsprechender Musik"!

C

Prämienschlag: Alle Punkte, die mit einer vorher festgelegten Schlagtechnik erzielt werden, zählen doppelt (dreifach).

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Indirekter VH-Topspin von der Mittellinie des Tisches: Der Übende steht in der RH-Seite dicht vor dem Netz und läßt den Ball aus ca. 30 cm Höhe auf die Mittellinie des Tisches springen. Nach einmaligem Aufsprung spielt er den Ball mit VH-Topspin zum Partner. Dieser fängt den Ball und wirft ihn zurück.
2. wie 1., aber gegen halbhohen Aufschlag: Der Partner spielt einen halbhohen Aufschlag dicht hinter das Netz auf die Mittellinie des Tisches und fängt den Rückschlag des Übenden.
3. wie 2., aber von der VH-Seite: Spieler A spielt halblange Aufschläge in die VH-Seite von B. Dieser zieht den Ball im **höchsten Punkt** seiner Flugbahn.
4. VH-Topspinschlag und VH-Konterschlag im Wechsel: Spieler A kontert und zieht den Ball abwechselnd aus seiner VH-Seite und achtet darauf, daß er den Ball immer im höchsten Punkt trifft. B kontert und blockt abwechselnd.
5. VH-Topspin gegen Block mit Kontrolle des Balltreffpunktes: Ununterbrochenes Spiel: VH-Topspin auf Block. Der Blockspieler hat die Aufgabe, den Balltreffpunkt seines Partners zu beobachten und den Ball aufzufangen, sobald der Treffpunkt falsch war.

Je mehr der Spieler den Oberkörper nach vorne beugt, desto besser erreicht er den Ball an der Mittellinie.

Thema:		Trainings-Einheit
VH-Schupfschlag: Das geöffnete Schlägerblatt wird von hinten-oben nach vorne-unten geführt		2. / 11
Gliederung:		
<p>A 15-25 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Einlaufen 2. Stretching 3. Koordinationsspiel 4. Einspielen <p style="text-align: right;">- Bsp. s. unten</p> <p>B 45-60 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indirekter Angriffsschupfschlag - s. Rückseite 2. wie 1., aber zunehmend flacher 3. Von hinten-oben nach vorne-unten 4. Spieltaktische Übung: Eröffnung als aggressiver Schupfschlag 5. Spieltaktische Übung: Aus dem VH-Schupfen, Übergang zum Angriff <p>C 30-35 min Beispiel: Drehspiel</p> <p style="text-align: right;">- s. unten</p>		
Beschreibung		Hinweise / Organisation
A	<p><u>Ballhaschen</u>: Medizinbälle liegen in der Halle verstreut. Die Kinder dribbeln mit einem Ball frei im Raum. Auf Pfiff versucht jeder, dribbelnd einen Medizinball zu erhaschen. Wer keinen mehr erwischt, führt beim nächsten Durchgang eine Sonderübung (z.B. Achterkreisen) aus.</p>	
C	<p><u>Drehspiel</u>: Körperdrehung um die Längsachse nach jedem 3. Schlag. Nach einem Rückhandschlag nach links, nach einem Vorhandschlag nach rechts.</p> <p>Var.: - Abwechselnd nach links und rechts. - Körperdrehung nach jedem Schlag.</p>	<p>Schlagtechnik: Schupfen oder Kontern.</p>

Trainings- Einheit 2. / 11	Thema: VH-Schupfschlag: Das geöffnete Schlägerblatt wird von hinten-oben nach vorne-unten geführt
Beschreibung	Hinweise / Organisation
B <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Indirekter Angriffsschupfschlag</u>: Spieler A läßt den Ball aus ca. 40 cm Höhe in der Mitte seiner VH-Seite auf den Tisch fallen und schupft ihn mit einer schnellen, aggressiven Bewegung auf die andere Seite. Der Ball soll dort nach dem Aufsprung hochsteigen und noch 3 bis 4 m weit fliegen. 2. <u>wie 1., aber zunehmend flacher</u>: Nach jedem Schlag wird der nächste Ball aus einer geringeren Höhe fallen gelassen. Natürlich können die flacheren Bälle nicht mehr so aggressiv gespielt werden. 3. <u>Von hinten-oben nach vorne-unten</u>: Spieler A spielt langsame Rollaufschläge in die VH-Seite von B. Dieser steht 1-2 m hinter dem Tisch und läßt den Ball etwas fallen, holt betont hinten-oben aus und schupft mit einer langen Bewegung den Ball zurück. Am Schlagende kontrolliert er, ob der Schläger tatsächlich unten (unter Tischhöhe) ist. A fängt den Ball. 4. <u>Spieltaktische Übung: Eröffnung als aggressiver Schupfschlag</u>. Spieler A schlägt "freundschaftlich" so auf, daß der Ball ohne viel Effet ca. 10 cm über Netzhöhe in der kurzen Vorhand von B landet. Dieser schupft aggressiv zurück, worauf der Ballwechsel frei zu Ende gespielt wird. 5. <u>Spieltaktische Übung: Aus dem VH-Schupfen, Übergang zum Angriff</u>. Ununterbrochenes VH-Schupfen. Der Aufschläger zieht einen beliebigen Ball (ab 4.) an. Danach freies Beenden des Ballwechsels. 	<p>Angriffsschupfschläge haben soviel Tempo wie Topspinschläge!</p>

Thema:

VH-Konterschlag: Der Schlägerblattwinkel bleibt während
des gesamten Schlages konstant

Trainings-
Einheit

2. / 12

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. Waagerecht schlagen
 2. wie 1., aber zunehmend tiefer schlagen
 3. Zunehmend näher am Netz kontern
 4. Zunehmend weiter vom Tisch weg kontern
 5. wie 4., aber beide Spieler zugleich
 6. Spieltaktische Übung:
VH-Konterschlag - VH-Schmetterschlag
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Reifen-Rundlauf
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Das ist unser Ball! A und B fassen sich mit
mit einer Hand. B prellt mit der freien Hand
einen Ball. C versucht B den Ball regelge-
recht wegzuschnappen. A versucht, dies mit
seinem Körper (ohne Einsatz seiner Arme) zu
verhindern.

Var.: - Auch C mit einem Ball.
- Alle prellen einen Ball.

C

Reifen-Rundlauf: Mexi. Vor jeder Tischseite
liegt ein Gymnastikreifen.
Wird der Reifen berührt oder in den Reifen
getreten, gibt es einen Fehlpunkt.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

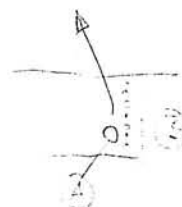
B

1. Waagerecht schlagen: Der Übende steht neben der RH-Seitenlinie dicht am Netz und schlägt mit der Vorhand auf die hoch (40-50 cm) eingeworfenen Bälle des Partners. Ziel ist nicht, den Tisch zu treffen, sondern den Ball so fest wie möglich waagerecht nach vorne (in Richtung Wand) zu schlagen.
2. wie 1., aber zunehmend tiefer schlagen: Jeden Schlag etwas mehr nach unten als den vorhergehenden ausführen, so daß etwa ab dem 5. Ball der Tisch getroffen wird.
3. Zunehmend näher am Netz kontern: B steht neben der VH-Seitenlinie von A und läßt den Ball aus ca. 40 cm Höhe auf den Tisch (Nähe Grundlinie) fallen. A versucht, den Ball nach einmaligem Aufspringen mit maximaler Härte auf den Tisch zu schlagen. Gelingt das, läßt B den nächsten Ball 10 cm näher zum Netz aufspringen, usw.
4. Zunehmend weiter vom Tisch weg kontern: Ununterbrochenes VH-Kontern beider Partner. A kontert am Tisch, B geht nach jedem Schlag ein Stück weiter zurück. Langsames Tempo. Wie weit schafft es B zurückzugehen?
5. wie 4., aber beide Spieler zugleich: Beide Spieler gehen zurück.
6. Spieltaktische Übung: VH-Konterschlag - VH-Schmetterschlag. Beide Partner spielen dicht am Tisch permanent VH-Konterschlag. Bietet sich eine gute Gelegenheit, mit VH-Schmetterschlag dazwischen gehen!

Das Verändern des Schlägerblattwinkels während der Schlagauführung (der Schläger "flattert") hat i.d.R. zwei mögliche Ursachen:

1. Mangelnde Beweglichkeit im Schulterbereich. Dieser Grund ist relativ selten und gymnastisch verbesserungsfähig.
2. Die Bewegung ist insgesamt, v.a. aber in der Ausschwingphase, zu kurz. Dadurch kompensiert die Schlägerbewegung das Abstoppen im Schlagarm. Die Übung 1 dient der Lösung dieses zweiten Problems.

Die maximale Härte des Schlages ist wichtiger als den Tisch zu treffen!



Auch aus der weiten Distanz soll nicht Topspin, sondern Konter gespielt werden. Dabei Schlägerblattwinkel konstant halten!

Thema:

Ballonschlag: Den Ball auf die Grundlinie des Tisches
plazieren

Trainings-
Einheit

2. / 13

Gliederung:

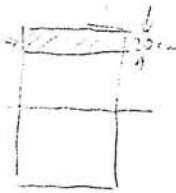
- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Hohes Spiel auf dem Tisch
 2. wie 1., aber mit unterschiedlicher Entfernung vom Tisch
 3. wie 2., aber Grundlinienzone treffen
 4. Ballonabwehr gegen Angriff
 5. wie 4., aber Angriff nur bei Ballon-Grundlinienbällen
 6. Wettkampf: Ballonabwehr gegen Schmetterschlag diagonal
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Doppelball
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Absterbende Reifen: Jeder besitzt einen Ball und einen Gymnastikreifen. Auf Kommando werden alle Reifen angedreht und die Gruppe dribbelt frei in der ganzen Halle. Dabei muß die Gruppe versuchen, alle "absterbenden Reifen" wieder neu anzudrehen, bevor sie auf dem Boden liegen.

C

Doppelball: A und B bringen ihren Ball gleichzeitig mit Aufschlag ins Spiel und spielen dann mit beiden Bällen. Schlagtechnik: RH-Schupfschlag oder Konterschlag.
Welches Paar erzielt den längsten Ballwechsel?

Trainings-Einheit 2. / 13	Thema: Ballonschlag: Den Ball auf die Grundlinie des Tisches plazieren
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div data-bbox="15 257 47 291">B</div> <ol style="list-style-type: none"> <u>Hohes Spiel auf dem Tisch:</u> Beide Partner stehen 4-5 m hinter dem Tisch. Spieler A schlägt den Ball aus der Hand oder nach Aufsprung auf dem Boden über die Schnur auf die Tischseite von B. Er beobachtet dabei, wo der Ball aufspringt. Der Partner fängt den Ball auf und spielt in gleicher Weise. <u>wie 1., aber mit unterschiedlicher Entfernung vom Tisch:</u> Wie Übung 1, aber beide Partner beginnen mit 1 m Abstand zum Tisch und gehen nach jedem Versuch einen Schritt zurück. Am Ende (der Halle oder des Schlagvermögens) wieder nach jedem Versuch einen Schritt nach vorne gehen bis zur Ausgangsposition. <u>wie 2., aber Grundliniengzone treffen:</u> Wie Übung 2, aber ein Spieler darf erst dann einen Schritt zurück bzw. nach vorne gehen, wenn sein Ball in der markierten Grundliniengzone aufgekommen ist. <u>Ballonabwehr gegen Angriff:</u> Ununterbrochenes diagonales Spiel mit der Vorhand. A spielt Ballonschläge (Ballonabwehr), möglichst in Grundliniengzone, B greift in einem solchen Tempo an, daß ein längerer Ballwechsel zustandekommt. <u>wie 4., aber Angriff nur bei Ballon-Grundlinienbällen:</u> Wie Übung 4, aber Spieler B braucht nur diejenigen Bälle diagonal zu schmettern, die in der Grundliniengzone aufspringen. Zu kurz geratene Bälle darf er frei plazieren. <u>Wettkampf: Ballonabwehr gegen Schmetter-schlag diagonal.</u> Der Angreifer muß schmettern (keine Stopps). Die Rollen werden gewechselt, wenn der erste Spieler 13 Punkte erzielt hat. 	<p>Eine Schnur (ein Band) quer über alle Tische (parallel zu den Netzen) in ca. 2 m Höhe spannen, über das die Spieler, die den Ballonschlag üben, den Ball spielen.</p> <p>Grundliniengzone auf dem Tisch einzeichnen!</p>  <p>Ein früherer Wechsel (z.B. bei 10 Punkten) bevorzugt zu sehr den Abwehrspieler!</p>

Thema:

VH-Flip: Den Oberkörper nach vorne beugen

Trainings-
Einheit

2. / 16

14

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Schulung des Körpergefühls
 2. Schulung des Körpergefühls am Tisch
 3. Indirekter VH-Flip
 4. VH-Flip als Spieleröffnung
 5. Spieltaktische Übung:
VH-Flip oder VH-Topspin als erster Rückschlag
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Ballfarbenspiel
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Im Stangenwald: Möglichst viele Malstangen werden kreuz und quer als "Wald" in der Halle aufgestellt. Verschiedene Aufgaben stellen:

- Freies Dribbeln im Stangenwald, ohne zusammenzustoßen oder "Bäume" umzuwerfen
- jeden "Baum" beim Vorbeilaufen mit der freien Hand an der "Wurzel" berühren
- laufend Handwechsel li/re.

Orientieren und gleichzeitig auf Mitspieler Rücksicht nehmen!

C

Ballfarbenspiel: Zuspiel von farbigen Bällen aus dem Balleimer. Farbe bestimmt die Schlagtechnik: weiß - Topspin grün: Schmetterball
rot - Stopp gelb - Schupfen
kariert - beliebige Schlagtechnik.

1 Zuspieler, 1 Übender und 1 Ballsammler im Wechsel.
Bälle mit Filzstift anmalen.

Beschreibung

B

Hinweise / Organisation

1. Schulung des Körpergefühls: Ein Spieler steht in der Grundstellung. Der Partner steht seitlich daneben und legt eine Hand auf den Bauch (etwa Bauchnabelhöhe) und die andere Hand auf den Rücken (Lendenwirbelsäule, gleiche Höhe wie die vordere Hand) des Spielers. Dieser beugt seinen Oberkörper nach vorne und versucht dabei mit dem Bauch von der Hand des Partners wegzugehen und mit dem sich wölbenden Rücken gegen die andere Hand zu drücken.
Mehrere Male langsam wiederholen!
2. Schulung des Körpergefühls am Tisch: Ein Spieler steht in Grundstellung am Tisch, stellt den rechten Fuß unter den Tisch und beugt nun langsam den Oberkörper nach vorne, so daß die Nasenspitze fast den Tisch berührt. Der Partner steht seitlich hinter dem Spieler und legt eine Hand auf die Lendenwirbelsäule. Der Übende spürt, daß sich sein Rücken wölbt und gegen die Hand des Partners drückt.
3. Indirekter VH-Flip: Ein Spieler steht in Grundstellung. Der Partner befindet sich mit einer Ballschachtel (10 Bälle) in der VH-Seite neben dem Tisch etwa auf Netzhöhe und läßt einen Ball aus 20 cm Höhe auf den Tisch fallen (nicht werfen). Der erste Ball springt ca. 50 cm vom Netz entfernt auf, jeder weitere dann etwas dichter am Netz als der vorherige. Der Spieler flippt den Ball nach ein- bis zweimaligem Aufspringen.
"Wie nahe am Netz kannst Du den Ball noch spielen?"
4. VH-Flip als Spieleröffnung: Spieler A beginnt mit einem kurzen Aufschlag in die Vorhandseite von B. Dieser flippt.
Danach freies Spiel.
5. Spieltaktische Übung: VH-Flip oder VH-Topspin als erster Rückschlag. Wie Übung 4, aber A darf wählen, ob er kurz oder lang aufschlägt. B spielt VH-Flip oder VH-Topspin, je nach der Länge des Aufschlages.

Um den Oberkörper nach vorne zu beugen, müssen die Bauchmuskeln arbeiten, d.h. sich verkürzen und die Rückenstrecker (die Muskeln links und rechts der Wirbelsäule) verlängert werden, d.h. sie dürfen sich ihrer Dehnung nicht durch Anspannung widersetzen. In Übung 1 lernen die Spieler dieses Zusammenspiel der Bauch- und Rückenmuskeln.

Thema:

VH-Schupfschlag: Der Ball wird tangential getroffen

Trainings-
Einheit

2. / 17

15

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. VH-Schlagen mit Unterschnitt
 2. Der abbremsende Ball
 3. Der zurückrollende Ball
 4. Schnittkontrolle nach VH-Schupf-schlag
 5. wie 4., aber den Ball leise treffen
 6. VH-Schupfschlag über dem Tisch
 7. wie 6., aber gegen flachen Aufschlag
 8. Ununterbrochenes VH-Schupfen
 9. Spieltaktische Übung:
Kurzer Aufschlag - VH-Schupfschlag
- freies Spiel
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Jet
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Hoch und nieder: Einen Ball prellen und dabei hinsitzen, hinliegen und wieder aufstehen, ohne den Ball zu verlieren.
Wer steht zuerst wieder? Wer braucht am wenigsten Ball-Boden-Kontakte?
Wer kann pro Ball-Prellen eine neue Position einnehmen, z.B. Stehen - knien - sitzen - liegen - sitzen - knien -

C

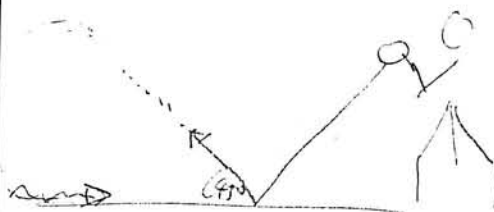
Jet: Nach kurzem RH-Aufschlag auf die RH-Seite von B umläuft A seine VH-Ecke und spielt auf der RH-Seite seiner Tischhälfte auf den zurückgespielten Ball VH-Topspin.
Wechsel nach 20 Aufschlägen.
Mit Balleimer und Ballsammler.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Schlagen mit Unterschnitt: Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball und schlägt ihn mit der Vorhand und mit Unterschnitt so weit bzw. so fest wie möglich nach vorne.
2. Der abbremsende Ball: Den Ball ca. 5 m weit so nach vorne schlagen, daß er deutlich beim Aufsprung auf dem Boden abbremsst und nur langsam nach vorne weiterrollt.
"Wer schafft es, den Ball so zu treffen, daß er auf dem Boden ein Stück zurückrollt?"
3. Der zurückrollende Ball: Den Ball im 45°-Winkel (nach dem Aufsprung) so nach vorne-schlagen, daß er nach weiterem Aufsprung zurückrollt.
4. Schnittkontrolle nach VH-Schupfschlag: Spieler A steht in seiner RH-Seite neben dem Tisch und läßt den Ball aus 40-50 cm Höhe auf den Tisch fallen. Nach zwei- bis dreimaligem Aufsprung schupft er den Ball mit einer sehr schnellen Bewegung auf die andere Seite. Spieler B läßt den Ball auf dem Boden ausrollen, damit A eine Rückmeldung über seinen erzeugten Ballunterschnitt erhält.
5. wie 4., aber den Ball leise treffen: Beim Spielen des Balles darauf achten, daß das Geräusch beim Treffen möglichst leise ist.
"Stell Dir vor, der Schläger ist ein Radiergummi und Du willst den Stempelaufdruck des Balles ausradieren!"
6. VH-Schupfschlag über dem Tisch: Spieler A spielt einen ca. 30 cm hohen kurzen Aufschlag ohne Schnitt kurz hinter das Netz. Spieler B versucht, mit viel Unterschnitt zu schupfen. Spieler A fängt den Ball.
7. wie 6., aber gegen flachen Aufschlag: Spieler A spielt seinen Aufschlag wie in Übung 6, nur etwas flacher. Den Ballwechsel frei beenden.
8. Ununterbrochenes VH-Schupfen: Beide spielen VH-Schupfschlag.
9. Spieltaktische Übung: Kurzer Aufschlag - VH-Schupfschlag - freies Spiel. Der Aufschläger spielt den Ball zuerst kurz in die VH-Seite des Partners, den dieser mit VH-Schupfschlag retournieren muß. Danach freies Spiel.



Wechsel nach 10 Bällen.

Schnelle Bewegung im Ellbogen- und Handgelenk!

Flach und mit viel Unterschnitt!

Auch als Wettkampf!

Thema:

VH-Topspinschlag: Eröffnung
- Sicherheit und Stellungsspiel

Trainings-
Einheit

2. / 14

16

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübung
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. VH-Topspinschlag nach Bodenberührung mit dem Schläger
 2. wie 1., aber mit geringer Armbewegung
 3. wie 2., aber mit zunehmend mehr Armeinsatz
 4. In tiefer Hocke bewegen und VH-Topspin schlagen
 5. Wettkampf: VH-Topspin gegen Schnittabwehr
- s. Rückseite
- C 30-35 min
- Beispiel: Doppelball-Doppel
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Ball-Artist: Jeder mit einem (Hand-)Ball und einem TT-Ball (Tennisball):
Mit der einen Hand den Ball prellen, mit der anderen Hand gleichzeitig den TT-Ball hochwerfen und wieder fangen. Fortgesetzt.
Wer kann dasselbe in Bewegung (vorwärts, rückwärts, seitwärts, usw.) tun?

Stärke Nr. 119

C

Doppelball-Doppel: Zwei Paare am Tisch spielen mit je 1 Ball über Kreuz. Von jedem Paar spielt einer Rückhand, der andere Vorhand.
Var.: Wechsel des Balles zwischen den Paaren im Spiel.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Topspinschlag nach Bodenberührung mit dem Schläger: Spieler A läßt den Ball zweimal auf seinen Tisch aufspringen, schupft dann lang in die VH-Seite von B und fängt den zurückkommenden Ball. Spieler B erwartet den geschupften Ball mit VH-Topspin. Dabei leitet er den Topspinschlag ein, indem er zuerst mit der Schlägerspitze den Boden berührt.
2. wie 1., aber mit geringer Armbewegung: Spieler A hat die gleiche Aufgabe wie in Übung 1. Spieler B zieht VH-Topspin, ohne bzw. so wenig wie möglich dabei den Arm zu bewegen. D.h. er beugt und streckt extrem das rechte Bein und neigt bzw. hebt die Schlagschulter. Der Ball sollte bogenförmig und langsam fliegen.
3. wie 2., aber mit zunehmend mehr Armeinsatz: A wie in Übung 2. B spielt den ersten Ball wie in Übung 2 und jeden weiteren Ball mit etwas mehr Armeinsatz, so daß der Ball immer härter gespielt wird. Nach jedem Fehler beginnt B wieder von vorne.
4. In tiefer Hocke bewegen und VH-Topspin schlagen: Spieler A wie in Übung 2. Spieler B wartet in tiefer Grundstellung ca. 2 m hinter dem Tisch (Markierung!) auf den Ball. Er darf erst laufen, wenn A den Ball berührt.
5. Wettkampf: VH-Topspin gegen Schnittabwehr. Mit langem Unterschnittaufschlag in die VH-Mitte beginnen.

Foto

Spieler B muß in tiefer Hocke laufen, um die geforderte tiefe Schlagposition in der kurzen Zeit einnehmen zu können.

Thema:

RH-Topspinschlag: Im Balltreffpunkt befindet sich die Schlagschulter tiefer und näher zum Ball als die Gegenschulter

Trainings-
Einheit

2. / 15

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Gymnastische Vorübungen
 2. Schlagen mit der Rückhand
 3. RH-Prellblock
 4. wie 3., aber mit Aufstellen des Ellbogens auf den Tisch
 5. Indirekter RH-Topspin aus dem Knien
 6. RH-Topspin gegen Block
 7. Schlagkombination: VH-Schupfschlag
- RH-Topspinschlag
 8. wie 7., aber unregelmäßiger Wechsel der Schlagtechniken
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Ablösespiel
- s. unten

Beschreibung
Hinweise / Organisation

A

Linienkombinationen: Ein Ball darf nur den Linien des Hallenbodens entlang geprellt (gerollt) werden. Verschiedene Aufgaben:

- Ball soll die Linie jeweils berühren
- Der li und re Fuß bleibt immer in Linienkontakt
- Verschiedene Linienfarben bedeuten verschiedene Fortbewegungs- u. Prellarten.

C

Ablösespiel: A und B spielen lange diagonale Schläge als Sicherheitsspiel oder Angriff gegen Abwehr. Auf Pfiff des Trainers spielen C und D ohne Unterbrechung in denselben Schlagtechniken weiter bis zum nächsten

Shine
nr. 679

Trainings- Einheit 2. / 15 17	Thema: RH-Topspinschlag: Im Balltreffpunkt befindet sich die Schlagschulter tiefer und näher zum Ball als die Gegenschulter
Beschreibung	Hinweise / Organisation
B <ol style="list-style-type: none"> <u>Gymnastische Vorübungen:</u> <ol style="list-style-type: none"> Die Spieler liegen auf dem Boden, die Fußsohlen stehen auf dem Boden (Knie angewinkelt), der Hinterkopf ruht in der rechten Handfläche (Linkshänder: li. Hand): Die Hand und der Arm drehen den Kopf nach links und wieder zurück. Mehrmals langsam und vorsichtig wiederholen. wie a), aber am Ende der Drehung hebt die Hand den Kopf ca. 10 cm hoch. Die Bewegung wird sanft, ohne Kraftaufwand gestaltet. Ca. 10 Wiederholungen. Die Spieler sitzen auf dem Boden, die Hände stützen hinter dem Rumpf ab, die Fußsohlen stehen mehr als schulterbreit auf dem Boden: Beide Knie nach links zum Boden sinken lassen, so daß das rechte Knie die Mitte der linken Fußsohle berührt. Die rechte Handfläche hält den Hinterkopf: Ellbogen und Kopf nach links und zurück drehen. Wie c), aber am Ende der Bewegung zusätzlich den Rumpf nach vorne beugen, so daß sich der rechte Ellbogen in Richtung linkes Knie bewegt (es ist unwichtig, ob das Knie erreicht wird oder nicht). Ca. 10 langsame vorsichtige Wiederholungen. Ausgangsposition wie bei a), zusätzlich hält die linke Hand die linke Kniekehle (dafür muß das Bein sich anheben): Hand und Ellbogen drehen nach links (wie bei a)). Am Ende der Drehung hebt die rechte Hand den Kopf an, die linke Hand zieht am Knie, so daß sich rechter Ellbogen und linkes Knie einander annähern. 10mal langsam. <u>Schlagen mit der Rückhand:</u> Der übende Spieler steht in der VH-Seite neben dem Tisch (ca. 60-70 cm vom Netz entfernt). Der Partner wirft von unten Bälle ein, die in ca. 50 cm Höhe mindestens zweimal auf dem Tisch aufspringen. Der Übende schlägt so fest wie möglich mit der Rückhand auf den Ball. Ziel ist es nicht, den Tisch zu treffen, sondern den Ball so weit wie möglich zu schlagen. Nach 10 Bällen wechseln die Partner. <u>RH-Prellblock:</u> Beide Partner spielen RH-Prellblock, d.h. jeder spielt den Ball zuerst auf seine eigene Tischhälfte. wie 3., aber mit Aufstellen des Ellbogens auf den Tisch: Ein Partner stellt den rechten Ellbogen auf den Tisch und spielt RH-Prellblock. <u>Indirekter RH-Topspin aus dem Knien:</u> Der Übende befindet sich in der VH-Seite neben dem Tisch dicht vor dem Netz. Das rechte Knie und die linke Fußsohle sind auf dem Boden: Der Spieler läßt einen Ball ein- bis zweimal auf den Boden springen und zieht ihn dann auf den Tisch. Der Partner fängt den Ball und wirft ihn zurück. <u>RH-Topspin gegen Block:</u> Ein Partner zieht RH-Topspin, der andere blockt. Langsames Tempo! <u>Schlagkombination: VH-Schupfschlag - RH-Topspinschlag:</u> Zweimal VH-Schupfschlag. Spieler A schupft den dritten Ball parallel, Spieler B retourniert mit RH-Topspinschlag. 	<p style="text-align: center;">Foto</p> <p>Alle Bewegungen sind für Rechtshänder beschrieben.</p> <p style="text-align: center;">Foto</p> <p style="text-align: center;">Foto</p> <p style="text-align: center;">Foto</p> <p style="text-align: center;">Foto</p> <hr/> <p>8. wie 7., aber unregelmäßiger Wechsel der Schlagtechniken: Beim Wechsel in die Rückhand, langsam spielen!</p> <hr/> <p>Aus der VH-Schupfstellung die rechte Schulter zum Ausholen für den RH-Topspin nach unten-links nehmen.</p>

Thema:

VH-Seitschnittaufschlag: Einführung

Trainings-
Einheit

2. / 18

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Bälle mit Rotation schlagen
 2. Beobachtungs- und Imitationsaufgabe
 3. Kurvenspiel
 4. wie 3., aber mit engerer Kurve
 5. Demonstration der Schlägerhaltung beim VH-Seitschnittaufschlag
 6. Kurvenspiel - VH-Seitschnittaufschlag nur mit Handgelenkeinsatz
 7. wie 6., aber mit zusätzlichem Arm- und Schultereinsatz
 8. VH-Seitschnittaufschläge am Tisch mit Rotationskontrolle
 9. Wettspiel mit zwei Chancen beim Aufschlag
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Störspiel
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

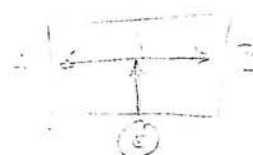
A

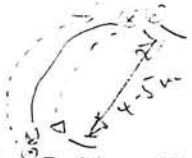
Zweiballprellen: Zwei Bälle gleichzeitig prellen. Verschiedene Rhythmen versuchen.
 Var.: - Partner übernimmt beide Bälle und versucht denselben Rhythmus zu prellen.
 - Im ununterbrochenen Wechsel.

Hand am Ball 4 Bälle

C

Störspiel: A und B spielen frei im Bereich der Mittellinie des Tisches. C versucht mit der Hand, den Ball in Netzhöhe zu fangen. Beim Ball von A mit seiner rechten Hand und beim Ball von B mit der linken Hand..
 Arm darf nicht über dem Netz gehalten werden, sondern muß immer neu vorgebracht werden.
 Wechsel nach 5 Erfolgen.



Trainings- Einheit 2. / 18	Thema: <div style="text-align: center;">VH-Seitschnittaufschlag: Einführung</div>
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div>B</div> <ol style="list-style-type: none"> <u>Bälle mit Rotation schlagen</u>: Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball. Den Ball mit der Vorhandseite des Schlägers und beliebiger Rotation, mehr oder weniger senkrecht, nach oben schlagen und beobachten, in welche Richtung der Ball nach dem Aufspringen auf dem Boden wegspringt. <u>Beobachtungs- und Imitationsaufgabe</u>: Der Trainer läßt 2-3 Spieler demonstrieren, was sie bei der Übung 1 ausprobiert haben. Die anderen Spieler versuchen, die Bewegungen nachzumachen. <u>Kurvenspiel</u>: Der Trainer markiert auf dem Boden mit Hütchen o.ä. Kurven. An jedem Ende Kurve stehen 2-4 Spieler, die versuchen, den Ball so zu schlagen (anzuschneiden), daß dieser parallel zu der markierten Kurve über den Boden rollt (vgl. TE 1./48). <u>wie 3., aber mit engerer Kurve.</u> <u>Demonstration der Schlägerhaltung beim VH-Seitschnittaufschlag</u>: Damit sich das Handgelenk frei bewegen kann, greifen Zeigefinger und Daumen so weit wie möglich in das Schlägerblatt hinein, während die drei übrigen Finger angewinkelt aneinander ruhen. Die Seite des Mittelfingers berührt die RH-Seite des Schlägers in Griffnähe. Diese Haltung ermöglicht, auch bei starkem Handgelenkeinsatz das Griffende über den Unterarm hinwegzubewegen. <u>Kurvenspiel - VH-Seitschnittaufschlag nur mit Handgelenkeinsatz</u>: Wie Übung 5. Dabei versuchen, den Ball mit der neuen Schlägerhaltung nur aus dem Handgelenk zu spielen. <u>wie 6., aber mit zusätzlichem Arm- und Schultereinsatz</u>: Zusätzlich zum Handgelenk werden noch Ellbogen und/oder Schulter eingesetzt. <u>VH-Seitschnittaufschläge am Tisch mit Rotationskontrolle</u>: Ein Partner spielt VH-Seitschnittaufschlag, der andere läßt den Ball auf dem Boden weiterspringen, damit der Übende die Rotation seines Aufschlages beobachten kann. Nach 10 Aufschlägen, Aufgaben wechseln. <u>Wettspiel mit zwei Chancen beim Aufschlag</u>: Spiel mit Tennis-Aufschlagregel, d.h. bei Fehlaufschlag hat der Spieler noch einen zweiten Versuch. 	<div style="text-align: center;">Foto</div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Der Ball sollte über den Boden rollen und nicht durch die Luft fliegen, damit die Spieler eine konkrete, sichtbare Vorstellung von der Wirkungsweise der Ballrotation bekommen.</p> <div style="text-align: center;">Foto</div> <div style="text-align: center;">Foto</div> <div style="text-align: center;"> <p>Nur VH-Seitschnittaufschläge sind erlaubt!</p> </div>

Thema:**Rückschlagverhalten - Beispiel 1****Trainings-
Einheit**

2. / 19

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. Rückschlagverhalten - Theorie
 2. Rückschlagverhalten - Praxis
 3. Beobachtungsaufgabe:
Balltreffpunkt beim Aufschlag
 4. wie 3., aber mit Rückmeldung
durch eigenen Rückschlag
 5. wie 3. und 4., aber gegen
andere RH-Aufschläge
 6. Rückschlag gegen verschiedene
Aufschläge
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Kurzsätze
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Zweierprellen: Zu zweit möglichst nahe gegenüber, jeder mit zwei Bällen: Beide prellen gleichzeitig im gleichen Rhythmus beide Bälle. Auf Kommando wechseln sie die Plätze und übernehmen ohne Unterbrechung die Bälle des Partners.
Gelingt dies auch mit Wechsel eines Balles?

*Stunde 2000 20.05.00***C**

Kurzsätze: Jeder Satz beginnt beim Spielstand von 18:18. Normale Aufschlagregelung. Erst in der Verlängerung stetiger Aufschlagwechsel. Spiel auf 3 Gewinnsätze. Mit Revanche!

Auch als Turnier in
Kleingruppen.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Rückschlagverhalten - Theorie: Der Trainer erklärt folgenden Sachverhalt: Um einen Aufschlag sicher zurückspielen zu können, ist es am einfachsten, den Ball **mit dem gleichen Schlägerwinkel** gegengleich zu treffen.
Beispiel: Trifft der Aufschläger den Ball VH-Seitschnittaufschlag, von sich aus gesehen, links-unten, so retourniert der Rückschläger, indem er den Ball, von sich aus gesehen, rechts-unten trifft. Der Schlägerwinkel von Aufschläger und Rückschläger ist dabei gleich. Dieses Prinzip gilt für alle Aufschlagvariationen.
2. Rückschlagverhalten - Praxis: Trainer oder besserer Spieler führen das o.g. Prinzip in einer Praxisdemonstration vor.
3. Beobachtungsaufgabe: Balltreffpunkt beim Aufschlag: Drei Spieler an einem Tisch. A spielt immer den gleichen Aufschlag, den B auffängt und zurückwirft. C beobachtet, neben dem Tisch stehend, an welcher Stelle der Schläger des Aufschlägers den Ball berührt.
4. wie 3., aber mit Rückmeldung durch eigenen Rückschlag: Ist sich C seiner Beobachtung sicher, so nimmt er den Platz von B ein und dieser wird zum Beobachter. C versucht nun, den Ball zurückzuspielen, indem er den Ball mit demselben Schlägerwinkel (wie beobachtet) an der gegengleichen Stelle trifft.
Die Rollen innerhalb der Dreiergruppe wechseln, sobald sich der Rückschläger sicher fühlt.
5. wie 3. und 4., aber gegen andere RH-Aufschläge.
6. Rückschlag gegen verschiedene Aufschläge: Wie in Übung 3 und 4. Der Aufschläger wechselt jedoch die Art seines Aufschlages, sobald der Rückschläger den vorherigen Aufschlag sicher zurückgespielt hat.

Tefc

Eine möglichst kleine und keine aktive Bewegung ausführen, um die Rückmeldung über die richtige Stelle des Balltreffpunktes nicht zu verfälschen.

Neue Gruppenzusammensetzung, da es wichtig ist, gegen verschiedene Aufschläge zu retournieren.

Thema:

Beinarbeit: Ruhige, flüssige Laufbewegungen

Trainings-
Einheit

2. / 20

48

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Sidesteps in der ganzen Halle
 2. Sidesteps immer tiefer
 3. Beckenbewegung: hoch und tief
 4. wie 3., aber Becken auf einer Höhe lassen
 5. Sidesteps ohne Erhöhung des Körperschwerpunktes mit Partnerhilfe
 6. Schattenübung: Konterschläge mit Sidesteps in tiefer Grundstellung
 7. VH-Kontern aus VH- und RH-Seite
 8. Spieltaktische Übung mit VH-Kontern
 9. VH-Wettspiel
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Prell-Tischtennis
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Verschiedenes Tempo: Mit zwei Bällen wie folgt prellen: Mit der linken Hand doppelt so schnell wie mit der rechten Hand und gleichzeitig zusätzlich:

- Sich dabei noch fortbewegen
- Einen Walzer prellen (re Hand = Metrum, li Hand = Takt, d.h. also re = 3er, li 1er).

Wer findet neue Kombinationen?

C

Prell-Tischtennis: A und B spielen in einer festgelegten Schlagtechnik, z.B. RH-Schupf-schlag. Während des Spiels prellen beide gleichzeitig einen Tennis- oder Gymnastikball. Wer kann innerhalb der Ballwechsel am Tisch den Tennisball am häufigsten prellen?

Var.: Wettspiel, für 10 Prellkontakte gibt es einen Gutpunkt.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B Typischer Fehler bei der Beinarbeit: Ein Spieler, der erkennt, daß er aus dem Stand den nächsten Ball nicht erreicht, verläßt seine tiefe Grundstellung, richtet sich auf, läuft zum Ball, um dann erneut die tiefe Grundstellung einzunehmen. Dieses Auf und Ab des Körperschwerpunktes kostet viel Zeit und bringt Unruhe in die Bewegung.

In dieser Trainingseinheit soll erlernt werden, zum Ball zu laufen, ohne den Körperschwerpunkt zu heben und zu senken. Die tiefe Grundstellung wird während des Laufens beibehalten.

Da diese Art des Laufens anstrengend ist, empfiehlt es sich, die Aufgaben häufig zu wechseln. Lieber jeden Spieler 3mal 2 min als 1mal 5 min üben lassen.

1. Sidesteps in der ganzen Halle: Alle bewegen sich mit beliebigen Sidesteps in der Halle.

2. Sidesteps immer tiefer: Vier Spieler halten eine Weichbodenmatte/Schwungtuch o.ä. auf Kopfhöhe. Die übrigen Spieler bewegen sich in Sidesteps unter der Matte hindurch. Jedesmal, wenn alle Spieler die Matte unterquert haben, wird diese um 10 cm weiter abgesenkt, so daß sich die Läufer nun kleiner machen müssen. Wie klein können die Spieler werden?

3. Beckenbewegung: hoch und tief. Jeweils drei Sidesteps in eine Richtung und zurück. Dabei versuchen, den Körperschwerpunkt (das Becken) bewußt rauf und runter zu bewegen (Berg- und Talbahn!).

4. wie 3., aber Becken auf einer Höhe lassen: Versuchen, das Becken bei den Sidestepbewegungen auf einer Höhe zu lassen. "Stell Dir vor, Dein Becken bewegt sich auf einer Eisenbahnschiene!"

5. Sidesteps ohne Erhöhung des Körperschwerpunktes mit Partnerhilfe: Zwei Partner stellen sich hintereinander auf. Der Vordermann bewegt sich mit je einem Sidestep hin und her und versucht dabei, seinen Schwerpunkt auf einer Höhe zu lassen. Der Partner gibt dabei Hilfestellung, indem er seine Hand locker auf den Kopf des Übenden legt, damit dieser merkt, wenn die Bewegung falsch wird, d.h. der Kopf rauf und runter geht.

6. Schattenübung: Konterschläge mit Sidesteps in tiefer Grundstellung: Konterbewegungen ohne Ball am Tisch.

7. VH-Kontern aus VH- und RH-Seite: Spieler A kontert mit der Vorhand zweimal in die VH- und zweimal in RH-Seite von B. Dieser bewegt sich in Sidesteps und retourniert ebenfalls mit VH-Konterschlag in die VH-Seite von A.

8. und 9. siehe rechte Seite (Mitte)!

8. Spieltaktische Übung mit VH-Kontern: Beide Partner spielen VH-Konterschläge diagonal. A spielt den 2.-5. Ball in die Mitte von B (langsames Tempo). Dieser erläuft den Ball mit flüssiger Sidestepbewegung und kontert mit Vorhand zurück. A fängt den Ball auf.

9. VH-Wettspiel: Beide Partner decken zwei Drittel ihrer RH-Seite mit einem Handtuch ab. Wettkampf nur mit der Vorhand auf der übrigen Tischfläche.

Bei Sidesteps in tiefer Grundstellung bleiben!

Spieler B bestimmt selbst, wann der Aufgabenwechsel erfolgen soll (bei Ermüdung seiner Muskulatur).

Hinführung zu elementaren taktischen Verhaltensweisen

- Tischtennis: Ein Spiel mit "Köpfchen" !

Über grundsätzliche taktische Entscheidungsmöglichkeiten (welchen Schlag spiele ich, mit wieviel Rotation und Tempo, wohin?...) haben Sie in diesem Trainingsplan bereits einmal etwas gehört (vgl. TE 1./1, 37, 48, 51). Bevor wir uns in der nächsten Trainingseinheit und in TE 2./22 mit dem konkreten Erlernen elementarer taktischer Verhaltensweisen beschäftigen, möchte ich kurz auf zwei Fähigkeiten hinweisen, von deren Ausprägung es entscheidend abhängt, wie gut und wie schnell Ihre Spieler gute Taktiker werden:

1. Eigenwahrnehmung im Wettkampf oder "Was tue ich ?"

Fast alle Spieler sind auf der bis jetzt erreichten Könnensstufe noch so damit beschäftigt, den Ball auf des Gegners Tischhälfte zu bringen, daß sie keine Aufmerksamkeit übrig haben, genauer auf das zu achten, was sie tun. Damit sich die Spieler nicht allzusehr daran gewöhnen, einfach drauf-los-zu-spielen, ist es jetzt an der Zeit, ihnen behutsam, nach und nach zu zeigen, was ihrer Wahrnehmung entgeht:

- Wie führe ich meinen Schlag aus? (Wie treffe ich den Ball? Mit welchem Schlägerwinkel? Mit welcher Geschwindigkeit?)
- Wie stehe ich zum Ball?
- Weiß ich, wie ich taktisch spielen möchte?
- Befolge ich gerade die Taktik, die ich spielen möchte?
- Wie geht es mir jetzt, im Moment? (Bin ich selbstbewußt? Habe ich Angst? Bin ich müde?...)
- Ist meine Spielweise meinem momentanen inneren Zustand angemessen? (z.B. ist ein riskanter Aufschlag nicht unbedingt die beste Idee, wenn ich weiß, daß ich vor Angst "Eisen" im Arm habe).

2. Was will ich? Stimmen mein Tun und mein Wollen überein?

"Was will ich? Blöde Frage, gewinnen natürlich!" Die wenigsten Spieler machen sich bewußt Gedanken darüber, was sie in einem Wettkampf wollen. Meistens liegt dies daran, daß gewinnen zu wollen so selbstverständlich als Wunschziel vorausgesetzt wird, daß jeder weitere Gedanke überflüssig zu sein scheint.

Noch schwieriger fällt es, eine Antwort auf die Frage zu geben: "Warum trainierst Du?" Wenn sich der erste Schreck über diese seltsame Frage gelegt hat, werden die meisten etwas von "Spaßhaben" und von "Besserwerden" erzählen. So weit so gut. Aber, ist "Gewinnen" wirklich ein sinnvolles Ziel jedes Wettkampfes, liegt dies wirklich im Interesse des Spielers? Verhalten sich die meisten Spieler tatsächlich so, daß "Spaßhaben" und "Besserwerden" im Training stattfinden?

Es würde mir recht mühelos gelingen, über die Antworten auf die gestellten Fragen auf den nächsten 50 Seiten nachzudenken. Dies würde aber den Rahmen des Trainingsplanes sprengen, sodaß ich mich darauf beschränken möchte, einige Stichworte zu nennen, die Sie möglicherweise zum eigenen Nachdenken anregen.

"Ziele des Wettkampfes" oder "Was will ich im Wettkampf?"

- Gewinnen
- So gut wie möglich spielen (unabhängig vom Spielstand), mein Bestes geben
- Überprüfen, ob ich das im Training Gelernte schon im Wettkampf anwenden kann
- Informationen darüber bekommen, was ich noch trainieren möchte
- Taktisch kluges Spielen lernen
- Lernen, mit Ärger, Wut, Enttäuschung umzugehen
- Lernen, trotz Angst, erfolgreich zu spielen

"Ziele des Trainings" oder "Was will ich im Training?"

- Lernen
- Spaßhaben

Diese beiden Punkte genügen hier. Ja, in Wirklichkeit hängen diese beiden so nahe zusammen, daß sie fast schon eins sind. Jedes wirkliche Lernen, also, daß ein Spieler zunächst etwas nicht kann, das er später kann, macht Spaß. Auf Dauer dürfte ein "Training", bei dem nichts gelernt wird, niemanden befriedigen. So weit, so klar! Doch der Teufel steckt, wie so oft, im Detail:

Lernen hat einen großen Gegenspieler, der heißt Perfektionismus!

Es gibt einen kleinen, aber entscheidenden Unterschied zwischen beiden:

- Wer lernen will, schätzt Fehler als etwas, das ihm die Richtung des einschlagenden Weges aufzeigt. Die Fehler sind notwendig, um von der Stufe des Nicht-Könnens zur Stufe des Könnens zu gelangen. Wer Lernen will, weiß, daß Fehler treue Begleiter sind, die nie verschwinden werden, die sich aber ständig wandeln (unterläuft einem ein Fehler nur noch selten oder gar nicht mehr, so wartet der nächste - allerdings auf höherem Spiel-niveau).
- Der Perfektionist haßt Fehler als etwas, was ihn daran hindert, so zu sein, wie er gerne wäre, nämlich perfekt. Wäre der Perfektionist eines Tages perfekt, hätte er keine Fehler mehr, so wäre dies das Ende alles Lernen..., ein un-menschlicher Zustand!

Da Sie getrost davon ausgehen können, daß alle Spieler, mehr oder weniger ausgeprägt, perfektionistische Züge aufweisen (Sie selber werden kaum davon frei sein), liegt ein langer Lernprozess von Ihnen und Ihren Spielern, der ebenfalls nicht zu einem perfekten Ende zu bringen ist.

Aber, Lernen und Spaßhaben hängen zum Glück (s.o.) eng miteinander zusammen. Wenngleich es sich also um einen sehr langfristigen Weg handelt, den Sie in jedem Training ein Stückchen gehen können, werden die nächsten beiden Trainingseinheiten sich näher mit diesem Thema befassen.

Thema:

Taktik – Eigenwahrnehmung: Was tue ich?

Trainings-
Einheit

2. / 21

Gliederung:

- A 15–25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45–60 min
1. Erstarren
 2. Spielübung und Schattenübung
 3. VH-Topspin oder VH-Konter ?
 4. Taktikübung mit Rückmeldung
 5. Kaiserspiel mit Jokersetzung
- s. Rückseite
- C 30–35 min Beispiel: Zwilling
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Ball und Reifen: Für jeden Teilnehmer liegt ein Reifen irgendwo in der Halle. Alle prel- (dribbeln) frei in der Halle und versuchen, durch die Reifen zu steigen, ohne dabei den zu verlieren und ohne aufzuhören mit prellen.
Var.: Auch der Ball muß durch den Reifen.

C

Zwilling: Der stärkere Spieler bekommt erst dann einen Spielpunkt, wenn er 2 Ballwechsel hintereinander gewonnen hat.
Var.: Drilling, also 3 Punkte hintereinander für einen Spielpunkt.

Einer merkt sich die Anzahl der gewonnenen Ballwechsel, der andere den jeweiligen Punktestand.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Erstarren: Während des Einspielens: Auf ein akustisches Zeichen ("Stopp"-Ruf o.ä.) erstarren alle Spieler mitten in der Bewegung zur "Salzsäule". Die Position wird ca. 10 Sekunden gehalten und auf ein erneutes Zeichen wird weitergespielt.
2. Spielübung und Schattenübung: An jedem Tisch befinden sich drei Spieler. Spieler A zieht VH-Topspin, B blockt und C ist der Partner von A und beobachtet diesen. Mitten im Ballwechsel ruft C "Stopp!", worauf der Ball nicht mehr gespielt wird und A im Zeitlupentempo seine letzte VH-Topspinbewegung wiederholt. C teilt A daraufhin mit, wie übereinstimmend die beiden Bewegungen waren.
3. VH-Topspin oder VH-Konter? A spielt nur VH-Topspin oder VH-Konterschlag in die VH-Seite von B. Dieser verteilt die Bälle unregelmäßig über etwas mehr als den halben Tisch. Steht A richtig zum Ball, spielt er VH-Topspin, steht er falsch, so kontert er. B fängt den Ball auf, sobald er der Meinung ist, daß A sich falsch entschieden hat (also Konter statt Topspin oder umgekehrt).
4. Taktikübung mit Rückmeldung: Die Spieler A und B spielen gegeneinander einen Satz. Vor dem Spiel erklären sie ihren Partnern (C und D), mit welcher Taktik sie spielen wollen. Wenn einem Partner auffällt, daß sich sein Spieler nicht entsprechend der angegebenen Taktik verhält, teilt er das diesem nach dem Ballwechsel mit. Will ein Spieler seine Taktik ändern oder eine kleine Überraschungsvariante einbauen, so muß er seinen Partner **vor** dem Ballwechsel davon unterrichten.
5. Kaiserspiel mit Jokersetzung (s. TE 2./31): Gespielt wird solange, bis an einem Tisch ein Satz zu Ende ist (laut "Stopp!" rufen). Jeder Spieler hat das Recht, pro Satz dreimal einen "Joker" zu setzen, d.h. der nächste Punkt zählt doppelt.

A muß **sofort** nach dem Stoppruf mit der Bewegung beginnen und den (gedachten) anfliegenden Ball anschauen. Nicht den Partner!

Die Partner müssen inhaltlich nicht unbedingt mit der Taktik einverstanden sein, sie sollen lediglich Rückmeldung geben!

Thema:

RH-Topspinschlag: Beim Ausholen beugt sich das rechte Knie stärker als das linke

Trainings-
Einheit

2. / 22

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. Gymnastische Vorübungen
 2. RH-Topspinbewegungen ohne Ball am Tisch
 3. RH-Topspin auf langen Unterschnittaufschlag
 4. RH-Topspin auf lange Unterschnittschläge
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min
- Beispiel: Synchron-Spiel
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Reifen-Kampf: A und B stehen mit je dem li Fuß in einem Reifen und fassen die li Hände gegenseitig. Mit der re Hand dribbeln beide einen Ball. Wer kann den anderen zum Abheben des Fusses "zwingen", ohne dabei selbst den "Boden zu verlieren"?

Var.: Sobald A oder B den Reifen "verlassen" hat, starten beide zu einem Basketballkorb. Wer erzielt zuerst einen Treffer?

C

Synchron-Spiel: A und B spielen mit wechselnden Schlagtechniken. Die anderen Spieler an den Nebentischen versuchen in möglichst kurzer Zeit diese nachzuspielen. Wenn an allen Tischen gleich gespielt wird, ändert A die Schlagtechnik.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Gymnastische Vorübungen:

- a) Rückenlage, der Kopf liegt in den verschränkten Händen. Die Hände heben den Kopf ein paarmal hoch und lassen ihn wieder sinken.
- b) Wie a), nur geschieht diesmal das Aufrichten nicht gerade nach vorne-oben, sondern etwas nach links versetzt in Richtung Zehen des linken Fußes.
- c) Wie b), aber zusätzlich wird während des Kopfanhebens das linke Knie ein wenig gebeugt.
- d) wie c), aber jedes Anheben erfolgt etwas weiter nach links als das vorherige, bis schließlich eine Seitenlage erreicht wird, wobei der Kopf mit der Hand abgestützt wird und das Gewicht auf dem Oberarm ruht. "Stell Dir vor, Du liegst bequem auf der Seite und liest ein Buch!"
- e) Rückenlage, beide Fußsohlen stehen auf dem Boden, die rechte Hand liegt unter dem Kopf: Die Hand hebt den Kopf ca. 10 cm hoch, dann beschreibt der rechte Ellbogen einen Halbkreis nach rechts-vorne, während sich das rechte Knie ein wenig nach rechts in Richtung Boden absenkt und sich dann dem Ellbogen nähert. Kurz: Rechter Ellbogen und rechtes Knie nähern sich gegenseitig.
- f) Stehen: Das rechte Knie schiebt sich über die rechte Fußspitze und geht wieder zurück.
- g) Wie f), aber wenn das Knie über der Fußspitze ist, zum VH-Topspin ausholen und langsamen Topspin ziehen.
- h) Wie g), aber bei der Schlagbewegung darauf achten, daß sich die rechte Kniekehle nach hinten bewegt.

RH-Topspinbewegungen ohne Ball am Tisch.

3. RH-Topspin auf langen Unterschnittaufschlag:

"Stell Dir vor, Du ziehst mit dem Knie RH-Topspin!" Ball auffangen.

4. RH-Topspin auf lange Unterschnittschläge:

Beginnen wie bei Übung 3, aber mit Unterschnitt gegen RH-Topspin weiterspielen, bis bis der Aufschläger einen Ball in die VH-Seite des Partners blockt. Danach freies Spiel.

Beim Ausholen zum RH-Topspinschlag dreht sich die gesamte rechte Körperseite dem Ball entgegen und senkt sich ab. Die Schulter geht zum Ball und senkt sich, die rechte Hüfte bewegt sich nach vorne-unten und, zur Unterstützung dieser Bewegungen, beugt sich das rechte Knie (das Knie schiebt sich über die Fußspitze).

Zeichnung 1?

Zeichnung

Zeichnung

Beschreibung

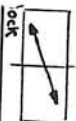
Hinweise / Organisation

Name des Übenden:

Hinweise:

1. Führe von jeder Übung 3 Versuche durch und notiere deren Summe.
2. Spiele von jeder Übung 3 Serien pro Trainingseinheit.
3. Ein Versuch ist dann beendet, wenn Du einen Fehler machst. Unterläuft Deinem Partner ein Fehler, zähle beim unterbrochenen Stand weiter.
4. Wiederhole diesen Test von Zeit zu Zeit, möglichst mit demselben Partner.

Datum	Partner	Serie	VH-Topspin gegen Block	Abwechselndes VH-/RH-Kontern in d. RH-Seite des Partners	RH-Topspin diagonal gegen Block	Beinarbeit: VH-Topspin aus VH-Seite und Tischmitte gegen Block	Gesamt
		1					
		2					
		3					
		1					
		2					
		3					
		1					
		2					
		3					
		1					
		2					
		3					



VH-Topspin
lock



VH-
Kontern



RH-Topspin
Block



VH-Topspin
VH-Topspin
Block

Thema:**Rückschlagverhalten - Beispiel 2****Trainings-
Einheit**

2. / 24

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. VH-Aufschläge zurückspielen
 2. RH-Aufschläge zurückspielen
 3. Rückschlag gegen VH- und RH-Aufschläge im Wechsel
 4. Rückschlag gegen freien Aufschlag
 5. Wettkampf mit Vorteilsregel für den Aufschläger
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Doppel-Doppel
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Kreisrollball: 3 bis 6 Spieler stellen sich in einem Kreis auf. Ein weiterer Spieler befindet sich im Vierfüßlergang in der Mitte des Kreises. Die Kreisspieler rollen sich mit Händen oder Füßen einen Ball durch die Mitte zu und versuchen, den Mittelspieler zu treffen. Dieser weicht durch geschicktes Hochschnellen dem Ball aus.

Die Spieler können auf der Kreislinie stehen oder sich verschieben.

C

Doppel-Doppel: A und B spielen lange diagonale RH-Schupfschläge oder Konterschläge. C wechselt mit B nach jedem 2. Schlag bei fortlaufendem Spiel.
Var.: Freies Spiel von A.

Trainings- Einheit 2. / 24	Thema: Rückschlagverhalten – Beispiel 2
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div data-bbox="33 264 71 291">B</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>VH-Aufschläge zurückspielen</u>: Spieler A spielt möglichst gleichbleibende VH-Aufschläge und fängt den Rückschlag auf. B re-tourniert zunächst, indem er den Schläger im gleichen Winkel wie der Aufschläger hinhält (den Ball an der gegengleichen Seite treffen – siehe TE 2./19). Gelingt dies sicher, so führt B eine kleine Bewegung des rückschlagenden Armes aus, die von Mal zu Mal größer bzw. schneller wird. Unterläuft B ein Fehler, so beginnt er wieder mit einem passiven Rückschlag usw. 2. <u>RH-Aufschlag zurückspielen</u>: Wie Übung 1, aber A schlägt mit Rückhand auf und wählt eine andere Plazierung. 3. <u>Rückschlag gegen VH- und RH-Aufschlag im Wechsel</u>. 4. <u>Rückschlag gegen freien Aufschlag</u>. 5. <u>Wettkampf mit Vorteilsregel für den Aufschläger</u>: Jeder Spieler hat solange Aufschlag wie er punktet. Gezählt wird folgendermaßen: Ein direkter Erfolg mit dem Aufschlag zählt 3 Punkte (der Rückschläger ist um Sicherheit bemüht). Ein Erfolg mit dem ersten Ball nach dem Aufschlag zählt 2 Punkte. Wird ein Ballwechsel später als dem ersten Ball erfolgreich abgeschlossen, gibt es nur noch 1 Punkt. Gewinnt der Rückschläger den Ballwechsel, erhält dieser das Aufschlagrecht, aber noch keinen Punkt. 	<p>Für das Gelingen dieser Übung ist die Art des Aufschlages gleichgültig. Wählt A einen Unterschnittaufschlag, so hält B zunächst das geöffnete Schlägerblatt nur hin, um nach und nach aktiver zu schupfen. Schlägt A mit Überschnitt auf, so beginnt B mit einer Art Block, um nach und nach zu ziehen bzw. zu flippen.</p> <p>Prinzip der Übung 1 bei den Übungen 2 bis 4 beibehalten: Rückschlag zuerst passiv, dann zunehmend aktiver werden! Bei Fehler, wieder passiv beginnen!</p>

Thema:

Taktik – Zielsetzung: Was will ich?

Trainings-
Einheit

2. / 25

Gliederung:

- A 15–25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45–60 min
1. Warum trainiere ich heute?
Was erwarte ich?
 2. Warum spiele ich Tischtennis?
Was will ich erreichen?
 3. Mit Mißerfolgen umgehen lernen
 4. Warum ist der Fehler passiert?
 5. Fehleranalyse mit Partnerhilfe
- s. Rückseite
- C 30–35 min Beispiel: Beidhändig
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Zwei Bälle zugleich: A und B stehen sich im Abstand von 5–10 m gegenüber. A hält beide Bälle und rollt, prellt oder wirft beide Bälle gleichzeitig (oder anfänglich kurz nacheinander) zu B. B versucht, beide Bälle zu fangen und sie ebenso wieder zu A zurückzuspielen.

Gemeinsam die gute Lösung suchen!

C

Beidhändig: A und B haben in jeder Hand einen Schläger, mit dem aber nur Vorhand gespielt werden darf.
Var.: Rechte Tischhälfte mit rechter Hand,
linke Tischhälfte mit linker Hand.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Warum trainiere ich heute? Was erwarte ich? Jeder Spieler hat 3 min Zeit, aufzuschreiben warum er **heute** ins Training gekommen ist bzw. was er hier erwartet. Danach liest jeder seinen Zettel einem selbstgewählten Partner vor.
2. Warum spiele ich Tischtennis? Was will ich erreichen? Jeder Spieler hat 5 min Zeit, aufzuschreiben, warum er generell Tischtennis erreichen möchte. Fragen Sie danach, wer seinen Zettel vor der Gruppe vorlesen möchte und geben Sie ca. 3 Spielern die Gelegenheit, das zu tun. Fragen Sie die übrigen Spieler, ob sie die gleichen Ziele haben. Z.B.: "Klaus hat gesagt, er möchte einmal in der 1. Herrenmannschaft des Vereins spielen, wer möchte das auch?"
3. Mit Mißerfolgen umgehen lernen: Spieler A kontert mit VH und RH, immer diagonal. B kontert so, daß A 1mal VH und 1mal RH dann 3mal VH und 3mal RH dann 2mal VH und 2mal RH spielen muß. Danach beginnt er wieder mit 1mal VH und 1mal RH usw. Lassen Sie die Übung solange laufen, bis sich der Frustrationspegel in der Halle merklich steigert (Anzeichen: Ärger, Lustlosigkeit,...), um dann die Spieler zusammenzurufen und eine kurze Diskussion über Fehler und Perfektionismus zu führen. Danach nochmals ca. 2 min lang versuchen, ob die Übung jetzt besser gelingt.
4. Warum ist der Fehler passiert? Beide Spieler ziehen aus der Halbdistanz VH-Topspin gegen VH-Topspin. Nach jedem Fehler nimmt sich der Spieler kurz Zeit, um zu überlegen, warum der Fehler passiert ist.
5. Fehleranalyse mit Partnerhilfe: Die Spieler A und B haben jeder einen beobachtenden Partner (C und D). Nach jedem Fehler teilt dessen Verursacher seinem Partner mit, warum und wie der Fehler seiner Meinung nach zustande gekommen ist ("Ich weiß es nicht!" ist natürlich auch erlaubt). Der Partner stimmt zu oder er legt seine Version dar.

Jeder Spieler braucht Papier und Schreibzeug.

Ich empfehle Ihnen, die 2. Frage auch für sich zu beantworten und hinterher den Spielern die Antwort vorzulesen. Wenn die Spieler wissen, was Sie wollen und umgekehrt und die Ziele übereinstimmen, läßt es sich besser arbeiten. Stimmen die Ziele nicht überein, so ist auch dies gut zu wissen, da alle Beteiligten auf diese Weise manche Enttäuschung erspart bleiben wird.

Die Übung ist bewußt schwer gewählt, um Fehler zu provozieren. Sie dient dazu, den Spielern zu zeigen, wie sie mit Mißerfolgen umgehen.

Langsames Tempo!

Schlagsicherheit - Abwechslungsreich trainieren

Um Schlagsicherheit zu erreichen, sind hohe Wiederholungszahlen innerhalb eines Ballwechsels und innerhalb des gesamten Trainingsprozesses notwendig. Ich möchte Sie allerdings davor warnen, das Wort "Wiederholung" allzu wörtlich zu nehmen und es damit mißzuverstehen. Tatsache ist, daß ein TT-Spieler im Laufe seiner gesamten Karriere nie zweimal exakt denselben Schlag ausführt, weil

- der anfliegende Ball sich immer in Tempo, Rotation, Plazierung und Flugkurve unterscheidet,
- die Schlagbewegung des Spielers in räumlicher und dynamischer Hinsicht variiert und
- der Spieler selbst laufend Veränderungen unterliegt hinsichtlich seiner körperlichen Verfassung, seines emotionalen Zustands, seiner Motivation, seines Selbstvertrauens, seiner Spielerfahrung,...

Aus dem Gesagten folgt, daß hohe Wiederholungszahlen nicht durch Abspulen desselben Programmes erreicht werden, sondern dadurch, daß immer aufs neue alle beteiligten Faktoren so geregelt werden, daß das gewünschte Ergebnis erzielt wird. Anders ausgedrückt, wenn zwei Spieler 50mal fehlerfrei mit der Vorhand kontern, so mag dies äußerlich stupide aussehen, der innere "Computer" leistet dabei jedoch eine Menge Arbeit.

Junge Spieler neigen dazu, Serien "gleicher" Schläge stupide abzuspielen und dies (mit Recht) als langweilig zu empfinden.

Die folgenden Methoden und Organisationsformen sollen erreichen, den Anreiz hoher "Wiederholungs"-Zahlen zu erhöhen und damit eine größere innere Beteiligung der Spieler zu gewährleisten.

Langfristig sollte jeder Spieler durch eigene Erfahrung wissen, daß es im Tischtennis keine "Wiederholungen" gibt.

Methoden und Organisationsformen (vgl. auch TE 2./23)

1. **Auf Punkte spielen:** Der Trainer gibt jedem Spieler eine diesem Könnensstand angemessene Vorgabe. ("Wenn Du 10 Topspins ohne Fehler ziehst, bekommst Du 1 Punkt!")
Unterläuft dem Partner ein Fehler, so setzt der Übende den nächsten Ballwechsel mit der vorher erreichten Anzahl von gelungenen Topspins fort.
Hat der Übende einen Punkt erzielt (z.B. 10 fehlerfreie Topspins), so übt nun der Partner.
Der Trainer gibt am Anfang bekannt, wieviele Punkte jeder Spieler erzielen muß, ehe die Übung beendet ist (3-5 Punkte sind i.d.R. günstig).
Sowohl die Zahl der erforderlichen Ballwechsel zum Erzielen eines Punktes als auch die Zahl der zu erreichenden Punkte kann für jeden Spieler individuell festgelegt werden.
2. **Ein Spieler erhält dann** einen Punkt, wenn er dreimal (fünfmal) hintereinander die Übung mit einem Punkterfolg für sich entscheidet.
3. **Aufgabenwechsel während des Ballwechsels:** Spieler A zieht VH-Topspin parallel, den B mit RH blockt. Irgendwann (oder nach einer festgelegten Anzahl von Bällen) spielt A einen langsamen diagonalen Konter, worauf die Aufgaben wechseln, d.h. B zieht jetzt parallele VH-Topspins und A blockt.
Diese Methode hat den Vorteil, daß die innere

Aufmerksamkeit höher ist als bei starrer Aufgabenverteilung.

4. Eine festgelegte Übung wird als **Wettkampf** gespielt, d.h. sie ist dann beendet, wenn ein Spieler einen (zwei) Satz (Sätze) gewonnen hat.

Prinzipiell sind alle technischen und taktischen Übungen mit den oben genannten Methoden durchführbar. Wann immer es Ihnen sinnvoll erscheint, können Sie eine dieser Formen auf Übungen einer beliebigen Trainingseinheit anwenden, auch wenn dies in der Beschreibung nicht vorgesehen ist.

Die nachfolgende Trainingseinheit bietet Ihnen und Ihren Spielern zunächst einmal die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit diesen Methoden zu machen.

Thema:

Schlagsicherheit – Abwechslungsreich trainieren

Trainings-
Einheit

2. / 26

Gliederung:

- A 15–25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45–60 min
1. Partnerschaftliches Üben
 2. Übung mehrmals hintereinander erfolgreich beenden
 3. Wiederholter Aufgabenwechsel während des Ballwechsels
 4. Wettkampf mit festgelegter Schlagreihenfolge
- s. Rückseite
- C 30–35 min Beispiel: Ballfangen
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Hand-Fuß-Ball: A und B stehen sich mit einem Ball am Fuß und einen in der Hand gegenüber. Der eine Ball wird mit dem Fuß hinundhergeschoben, während der andere Ball hinundhergeworfen wird.

Weitere Hin-und-Her-Formen suchen!

C

Ballfangen: A und B spielen RH-Schupfschlag oder Konterschlag. Während der Ballwechsel mit der freien Hand einen Tischtennisball hochwerfen und fangen.
Wer kann den Ball am höchsten werfen und dann ohne Spielfehler wieder fangen?

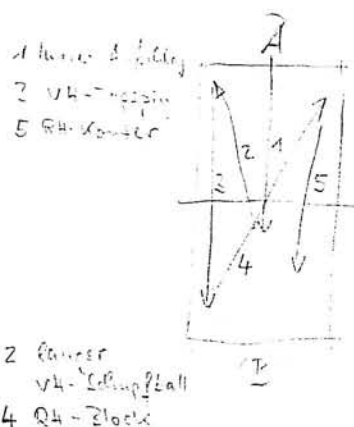
Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Partnerschaftliches Üben: Die Spielpartner die Aufgabe, dreimal 30 ununterbrochene fehlerfreie Ballwechsel mit RH-Kontern zu spielen.
2. Übung mehrmals hintereinander erfolgreich beenden: Spieler A kontert abwechselnd mit VH und RH in die VH-Seite von B. Dieser antwortet dementsprechend mit VH-Konter abwechselnd in die VH- und RH-Seite von A. A erhält dann einen Punkt, wenn er drei Ballwechsel hintereinander für sich entscheidet. Jetzt spielt B die gleiche Übung. Jeder Spieler muß 4 Punkte erzielen.
3. Wiederholter Aufgabenwechsel während des Ballwechsels: Beide Spieler kontern nur über die RH-Diagonale. A benutzt dabei abwechselnd die RH- und VH-Seite, d.h. er umläuft Rückhand bei jedem zweiten Schlag. B kontert nur mit Rückhand. Sobald A zwei Bälle hintereinander mit Rückhand spielt, ist B an der Reihe abwechselnd RH-VH zu spielen. Beide Spieler erhalten dann einen Punkt, wenn sie es schaffen, innerhalb eines Ballwechsels jeder zweimal beide Rollen gespielt zu haben. Bei 4 Punkten ist die Übung beendet.
4. Wettkampf mit festgelegter Schlagreihenfolge: Spieler A spielt einen kurzen Aufschlag in die Tischmitte und zieht danach VH-Topspin parallel, um den nächsten Ball mit der Rückhand zu kontern. B beantwortet den Aufschlag mit langem Schupfball in die Vorhand, um den nächsten Ball mit Rückhand diagonal zu blocken. Jeder Spieler behält seine Aufgabe einen Satz lang. In einem evt. dritten Satz ist bei 11 Aufgabenwechsel.

Jede Ballberührung zählt.



Thema:

Sicherheit im unregelmäßigen Spiel – Beispiel 1

Trainings-
Einheit

2. / 27

Gliederung:

- A 15–25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45–60 min
1. Theoretische Einführung und Trainerdemonstration
 2. Neutrale Position
 3. Ping-Pong-Spiel
 4. wie 3., aber als Kaiserspiel
 5. Nach Rückschlag in die neutrale Position
 6. wie 5., aber mit schnellerem Wechsel
 7. Dauerkontern mit Einnahme der Neutralposition
- s. Rückseite
- C 30–35 min Beispiel: Balance
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Grätschfangen: Wer kann einen Ball im im Grätschstand zwischen den Beinen mal vor den Unterschenkeln mal hinter den Unterschenkel fangen?
Wer kann den Ball durch die Beine über Rücken und Kopf nach vorne werfen und ihn wieder auffangen?

Grätschfangen

C

Balance: A und B spielen in der gleichen Schlagtechnik. Beide balancieren auf einem 2. Schläger einen TT-Ball.
a) Welches Paar hat den längsten Ballwechsel, ohne daß der Ball herunterfällt?
b) Fehlpunkt beim Spiel, wenn der Ball herunterfällt.

<div>Trainings-Einheit</div> <div>2. / 27</div>	<div>Thema:</div> <div>Sicherheit im unregelmäßigen Spiel – Beispiel 1</div>
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div>B</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Theoretische Einführung und Trainerdemonstration:</u> Der Trainer erläutert die besonderen Schwierigkeiten des unregelmäßigen Spiels und demonstriert die Einnahme der neutralen Position (=Stellung wie bei der Aufschlagannahme, die Schlägerspitze zeigt zum Ball). 2. <u>Neutrale Position:</u> Freies Schupfen beider Partner. Nach jedem Schlag: Neutrale Position einnehmen! 3. <u>Ping-Pong-Spiel:</u> Freies Ping-Pong-Spiel, d.h. der Ball springt immer zuerst auf die eigene Tischhälfte. 4. <u>wie 3., aber als Kaiserspiel.</u> Der Gewinner rückt einen Tisch nach oben, der Verlierer einen nach unten. Wechsel nach je 1,5 min. Insgesamt 8-10 Durchgänge. 5. <u>Nach Rückschlag in die neutrale Position:</u> Spieler A spielt Rollaufschläge über den ganzen Tisch und fängt den Rückschlag auf. Spieler B beantwortet den Aufschlag mit VH-/RH-Konter. Er versucht, richtig zum Ball zu stehen und begibt sich gleich nach dem Schlag in die Neutralposition. 6. <u>wie 5., aber mit schnellerem Wechsel:</u> A hält zwei Bälle in der Hand, um zwei Aufschläge sehr kurz hintereinander mit wechselnder Plazierung zu spielen. 7. <u>Dauerkontern mit Einnahme der Neutralposition:</u> Spieler A verteilt mit RH-Kontern frei über den ganzen Tisch. Spieler B kontert unregelmäßig mit Rückhand bzw. Vorhand und nimmt nach jedem Schlag die Neutralposition ein. Langsames Tempo! Wird das zu hektisch, dürfen beide Partner den Ball auffangen. 	<div>Foto</div>

Thema:

Rückschlagverhalten - Beispiel 3

Trainings-
Einheit

2. / 28

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Rückschlag auf kurze Aufschläge - s. Rückseite
 2. Rückschlag auf lange Aufschläge
 3. Übung 1 und 2 in regelmäßigem Wechsel
 4. Übung 1 und 2 in unregelmäßigem Wechsel
 5. wie 4., aber mit freiem Beenden des Ballwechsels
 6. wie 5., aber als Wettkampf
- C 30-35 min Beispiel: Einfach-Doppelt - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Jonglieren: Wer kann 2 (3) Bälle gleichzeitig jonglieren? Wer kann 2 Bälle mit einer Hand jonglieren (= nacheinander hochwerfen und wieder fangen, usw.)? Wer kann mit 2 (3) Bällen gegen eine Wand jonglieren? Wenn dies noch nicht geht, dann zuerst mit Rollen gegen die Wand erproben. Beginne ganz langsam über Kreuz.

C

Einfach-Doppelt: A und B spielen Konterschläge diagonal oder parallel, wobei sie den Ball bei jedem 2. Schlag zuerst auf die eigene Tischhälfte spielen müssen.

Stärke 100%
100%

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Rückschlag auf kurze Aufschläge: Spieler A spielt, möglichst gleichbleibend, kurze Aufschläge in die VH-Seite. B retourniert zunächst passiv, nach und nach immer aktiver.
2. Rückschlag auf lange Aufschläge: Spieler A spielt, möglichst gleichbleibend, lange Aufschläge in die RH-Seite. B retourniert zunächst passiv, nach und nach immer aktiver.
3. Übung 1 und 2 in regelmäßigem Wechsel.
4. Übung 1 und 2 in unregelmäßigem Wechsel.
5. wie 4., aber mit freiem Beenden des Ballwechsels.
6. wie 5., aber als Wettkampf: Der Aufschläger muß drei Ballwechsel hintereinander gewinnen, um einen Punkt zu erzielen. Gewinnt der Rückschläger den Ballwechsel, wechselt das Aufschlagsrecht.

In den Übungen 1 bis 4 fängt der Aufschläger den Ball auf. Die Übungsdauer ist relativ kurz (nur solange, bis "es läuft").

Thema:

VH-Topspinschlag: Koordinationstraining

Trainings-
Einheit

2. / 29

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten

- B 45-60 min Koordinationstraining an 6 Stationen - s. Rückseite

1. Station: Hohe Topspinschläge
(Ballonschläge) am überlangen Tisch
2. Station: VH-Topspin gegen Block
am Mini-Tisch
3. Station: Topspin gegen Topspin
am erhöhten Netz
4. Station: VH-Topspin gegen VH-Block
auf einem Bein
5. Station: VH-Topspin gegen VH-Block
und Prellblock
6. Station: VH-Topspin mit Netzbe-
rühren gegen RH-Prellblock

- C 30-35 min Beispiel: Dreiecksspiel - s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Ball-Artist: Arme in Seithalte. Auf jeder Hand liegt ein Ball.
Wer kann beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und wieder auffangen?
Wer kann beide Bälle hochwerfen und vor dem Auffangen eine halbe oder sogar eine ganze Drehung ausführen?

Wer hat eine andere Idee?

C

Dreiecksspiel: 3 Tischhälften mit Netz stehen im Dreieck zueinander. Hinter jeder Hälfte befindet sich ein Spieler. Gespielt wird mit einem Ball und nur mit der Vorhand.
Richtung und Plazierung ist beliebig.

*Hand s. unten
6. 612*

Trainings- Einheit 2. / 29	Thema: VH-Topspinschlag: Koordinationstraining
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div data-bbox="60 297 826 584"> <p><u>Organisation:</u> Gespielt wird im Stationenbetrieb d.h. an jedem Tisch gibt es eine bestimmte Aufgabe. Nach 10 min wechselt jedes Paar an einen neuen Stationstisch. Haben die beiden Partner an einer Station verschiedene Aufgaben, so wechseln die Spieler diese selbständig. Zu Beginn erhält jedes Paar die Aufgabe, eine Station ggf. aufzubauen und die Übung vorzumachen.</p> </div> <div data-bbox="60 622 643 658"> <p><u>Koordinationstraining an 6 Stationen</u></p> </div> <div data-bbox="60 672 826 1776"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Station: <u>Hohes Topspinschläge (Ballonschläge) am Überlangen Tisch.</u> 2 Tische werden hintereinander gestellt, sodaß ein sehr langer Tisch entsteht. Geworden Topspinschläge (Ballonbälle) die sehr hoch sein müssen, damit der Ball bis ins Ziel fliegt. 2. Station: <u>VH-Topspin gegen Block am Minitisch.</u> Auf einer <u>Tischhälfte</u> wird ein Netz in Längsrichtung gespannt. Gespielt wird VH-Topspin auf Block. 3. Station: <u>Topspin gegen Topspin am erhöhten Netz.</u> Links und rechts neben dem Tisch steht hochkant je ein kleiner Kasten, worauf eine Umrandung gestellt ist. 4. Station: <u>VH-Topspin gegen VH-Block auf einem Bein.</u> Der Topspinspieler steht während des gesamten Ballwechsels nur auf dem rechten Bein. 5. Station: <u>VH-Topspin gegen VH-Block und Prellblock.</u> Der Blockspieler spielt abwechselnd einen normalen Block und einen Prellblock (erst auf die eigene Hälfte). 6. Station: <u>VH-Topspin mit Netzberühren gegen RH-Prellblock.</u> Spieler A zieht aus seiner RH-Seite diagonale VH-Topspins und berührt nach jedem Schlag mit dem Schläger die Netzkante. B spielt RH-Prellblock (damit A Zeit hat, zurückzukommen). </div>	<div data-bbox="850 309 1355 537"> <p>Greifen Sie in den Spielbetrieb nur dann ein, wenn eine Übung nicht verstanden wurde bzw. garnicht klappt. Korrigieren Sie keine Technikausführungen, da die Spieler Erfahrungen sammeln sollen.</p> </div> <div data-bbox="850 869 1355 904"> <p>Aufgabe nicht mit Kraft lösen!</p> </div> <div data-bbox="850 981 1355 1048"> <p>Bei Rollomat-Tischen "Netz" mit Gegenständen improvisieren.</p> </div> <div data-bbox="975 1115 1082 1182"> <p>Foto</p> </div> <div data-bbox="826 1592 1355 1850"> <p>A schafft seine Aufgabe nur, wenn er mit der Schlagbewegung ohne Pause gleich zum Netz geht und beim Zurücklaufen die Schultern nicht wieder aufrichtet, sondern nach vorne gebeugt läßt. Außerdem muß er langsam ziehen!</p> </div>

Thema:	RH-Konterschlag: Im Balltreffpunkt befindet sich die Schlag Schulter tiefer und näher am Netz als die Gegenschulter	Trainings-Einheit
		2. / 30

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. Gymnastische Vorübungen
 2. Schlagen mit der Rückhand
 3. RH-Prellblock
 4. wie 3., aber mit Aufstellen des Ellbogens auf dem Tisch
 5. Indirekter RH-Konterschlag
 6. Ununterbrochenes RH-Kontern
 7. VH-Kontern - 3.Ball: RH-Kontern
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Ohren zu
- s. unten

Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>A</p> <p><u>Ballschule:</u> Wer kann den Ball hochwerfen und vor dem Fangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10mal in die Hände klatschen? - 2mal Armkreisen rückwärts ausführen? - 1mal schuhplatterln? - Eine Rolle vw oder rw ausführen? - Sich hinsetzen und wieder aufstehen? usw. 	<p>Neue Ideen nennen lassen!</p>
<p>C</p> <p><u>Ohren zu:</u> A und B spielen in einer festgelegten Schlagfolge oder frei. Beide Spieler haben ihre Ohren mit Watte oder Ohrschützer verschlossen.</p> <p>Var.: - Nur der stärkere Spieler.</p> <p style="padding-left: 20px;">- Spiel mit einer Augenklappe allein oder zusätzlich zum Ohrenschutz.</p>	<p>Neue kinästhetische Erfahrung!</p> <p>Visueller Sinneseindruck wird verstärkt!</p>

<div data-bbox="15 62 167 215" data-label="Text"> <p>Trainings-Einheit 2. / 30</p> </div>	<div data-bbox="180 69 282 100" data-label="Text"> <p>Thema:</p> </div> <div data-bbox="405 98 1310 203" data-label="Text"> <p>RH-Konterschlag: Im Balltreffpunkt befindet sich die Schlagschulter tiefer und näher am Netz als die Gegenschulter</p> </div>
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div data-bbox="15 264 44 293" data-label="Text"> <p>B</p> </div> <div data-bbox="65 309 828 1055" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Gymnastische Vorübungen</u> 2. <u>Schlagen mit der Rückhand</u> 3. <u>RH-Prellblock</u> 4. <u>wie 3., aber mit Aufstellen des Ellbogens auf dem Tisch</u> 5. <u>Indirekter RH-Konterschlag</u>: Spieler A läßt den Ball in seiner RH-Seite aus ca. 40 cm Höhe auf den Tisch fallen, 1-2mal aufspringen und schlägt ihn dann mit der Rückhand auf die andere Tischhälfte. 6. <u>Ununterbrochenes RH-Kontern.</u> 7. <u>VH-Kontern - 3.Ball: RH-Kontern.</u> Beide Partner kontern zweimal mit der Vorhand. Den 3. Ball spielt A sehr passiv in die Rückhandseite von B. Dieser antwortet mit einem RH-Konterschlag. </div>	<div data-bbox="863 423 1353 560" data-label="Text"> <p>Die Übungen 1 bis 4 sind mit den Übungen 1-4 der Trainingseinheit 2./15 identisch. Beschreibung siehe dort!</p> </div> <div data-bbox="847 1032 1289 1193" data-label="Text"> <p>Zur Rückhand holt nicht der Schläger aus, sondern die Schulter und bringt so den Schläger automatisch in Position.</p> </div>

Thema:

VH-Topspinschlag: Während des gesamten Schlages sind die Schultern vor der Hüfte (Vorlage)

Trainings-
Einheit

2. / 32

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Gymnastische Vorübungen
 2. Indirekter VH-Topspin über der Tischmitte
 3. wie 2., aber Ball weiter entfernt
 4. VH-Topspin mit Netzberühren
 5. VH-Topspin gegen Block mit Vorlage und frühem Balltreffpunkt
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Gruppenwettkampf
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Wand-Sprung-Ball: Wirf den Ball so gegen die Wand, daß Du ihn im Springen zwischen den gegrätschten Beinen durchlassen kannst.
 Var.: - Nach dem Sprung eine halbe Drehung und den Ball vor einem weiteren Bodenkontakt auffangen.
 - Partner wirft den Ball an die Wand.
 - Ball im Sitzen, in Rückenlage fangen.

Gemeinsam experimentieren.

C

Gruppenwettkampf: Gruppen zu 3-5 Spielern. Langes Zuspiel (Balleimer!) mit Unterschnitt. Jeder Spieler der Gruppe schlägt solange VH-Topspin diagonal, bis er einen Fehler macht. Dann kommt der nächste an die Reihe. Die freien Spieler sammeln die Bälle ein. Welche Gruppe erzielt - zuerst 50 (100) gelungenen Topspins? - die meisten Topspins?

Die Gruppe bestimmt selbst, wer zuspielt.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Gymnastische Vorübungen:
 - a) Rückenlage, der Kopf ruht in den verschränkten Händen, die Ellbogen sind dicht beieinander, sodaß sie Richtung Decke zeigen (die Unterarme berühren die Schläfen): Die Hände heben den Kopf an, während sich gleichzeitig das linke Bein so beugt, daß die Ferse über den Boden in Richtung Rumpf gleitet. Schließlich verläßt die Ferse den Boden. Linkes Knie und beide Ellbogen nähern sich einander. Ellbogen- und Kniebewegung sollen so aufeinander abgestimmt sein, daß sie gleichzeitig beginnen und enden. Der Rückweg sollte kontrolliert erfolgen (kein Fallenlassen!).
 - b) Wie a), aber Ellbogen und rechtes Knie nähern sich an.
 - c) Beide Ellbogen und beide Knie nähern sich.
2. Indirekter VH-Topspin über der Tischmitte: Spieler A steht neben der RH-Seitenlinie dicht am Netz und zieht VH-Topspin, wobei er darauf achtet, daß sich seine Nase am Ende des Schlages über dem Netz oder sogar über der gegnerischen Tischhälfte befindet. B läßt den Ball aus ca. 30 cm Höhe fallen, so daß er etwa 30 cm hinter dem Netz auf der Mittellinie aufspringt (hierzu steht er am besten neben der VH-Seitenlinie von A).
3. wie 2., aber Ball weiter entfernt: B läßt jetzt den Ball jedesmal ein kleines Stück weiter von A weg aufspringen, sodaß dieser sich immer mehr nach vorne beugen muß, um den Ball zu erreichen.
4. VH-Topspin mit Netzberühren: Spieler A zieht langsame (!) VH-Topspins aus seiner RH-Ecke. Nach jedem Schlag tippt er mit der Schlägerspitze auf die Netzkante und bewegt sich zum nächsten Topspin schnell zurück. B erwidert mit langsamen Prellblocks (erst auf die eigene Hälfte, damit A mehr Zeit hat).
5. VH-Topspin gegen Block mit Vorlage und frühem Balltreffpunkt: VH-Topspin gegen Block mit Betonung des Nach-Vorne-Beugens (Vorlage) und frühem Balltreffpunkt.

Es ist nicht wichtig, daß sich Knie und Ellbogen berühren. Es handelt sich lediglich um Richtungsangaben.



Die Übung zwingt A zu extremer Vorlage beim Ziehen und v.a. beim Rückzug vom Netzberühren, da er für das Aufrichten der Schultern beim Laufen absolut keine Zeit hat.
"Stell Dir vor, daß Dich jemand an einem Seil, das um Deine Hüften gewunden ist, nach hinten zieht!"

Thema:

Sicherheit im unregelmäßigen Spiel – Beispiel 2

Trainings-
Einheit

2. / 33

Gliederung:

- A 15–25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45–60 min
1. VH-/RH-Kontern auf der ganzen Tischbreite
 2. VH-/RH-Kontern: Ausholen mit Schläger oder mit Schlagschulter?
 3. VH-/RH-Kontern: Ausholen mit der Schlagschulter
 4. Vom RH-Kontern zum VH-Kontern
 5. Unregelmäßiges VH-/RH-Kontern
- s. Rückseite
-
- C 30–35 min Beispiel: Doppelschlag
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Grätsch-Hüpf-Ball: Grätschstand, Ball zwischen den Knien oder Füßen einklemmen: Schlußsprünge vorwärts, seitwärts, rückwärts.
 Var.: – Über oder um kleine Hindernisse.
 – Als Wettkampf: Wer kann den Partner dazu bringen, daß er den Ball verliert?
 – Mit Medizinbällen.

Eigene Formen suchen und erproben!

C

Doppelschlag: Nach jedem Schlag mit Ball führen die Spieler dieselbe Schlagtechnik ohne Ball aus. Hierbei den Ballwechsel nicht unterbrechen.
 a) Auf vorgegebene Schlagtechniken.
 b) Im freien Spiel.
 c) Nur der stärkere Spieler.

Schnelle Schlagwiederholung ohne Ball.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-/RH-Kontern auf der ganzen Tischbreite: Spieler A verteilt mit VH-Prellblockspiel unregelmäßig über den ganzen Tisch. B antwortet VH-/RH-Konter.
2. VH-/RH-Kontern: Ausholen mit Schläger oder mit Schlagschulter? Spieler A kontert mit der Rückhand je zweimal diagonal und einmal parallel, usw. Spieler B probiert, ob ihm der Wechsel von Vorhand auf Rückhand bzw. zurück leichter fällt, wenn er mit dem Schläger ausholt oder wenn er mit der Schlag-schulter ausholt und der Schläger als Folge davon quasi automatisch ausholt.
3. VH-/RH-Kontern: Ausholen mit der Schlag-schulter: Beide Spieler kontern mit der Vor-hand. A spielt unregelmäßig jeden zweiten bis vierten Ball in die RH-Seite von B, um dann wieder 2-4 Bälle in die VH-Seite zu spielen. B achtet darauf, daß seine Schlag-schulter den Wechsel einleitet.
4. Vom RH-Kontern zum VH-Kontern: Aus dem RH-RH-Kontern unregelmäßig einmal in die Vorhand wechseln.
5. Unregelmäßiges VH-/RH-Kontern: Spieler A ver-teilt die Bälle mit der Rückhand unregelmä-ßig über den ganzen Tisch. B antwortet ent-sprechend mit VH-/RH-Konter.
Langsames Tempo.

Leitet die Schulter das Aus-holen ein, so ist die Bewegung erheblich schneller als wenn der Schläger die Bewegung führt.

Thema:

Beinarbeit: Diagonale Laufbewegungen am Tisch

Trainings-
Einheit

2. / 34

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. VH-Prellblock diagonal von der RH-Seite
 2. wie 1., aber zusätzlicher Lauftaufgabe
 3. Diagonaler Laufweg nach jedem 2. Schlag
 4. wie 3., aber nach jedem Schlag
 5. wie 4., aber VH-Topspin und RH-Kontern im Wechsel
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Schlägerwechsel
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Jonglierstafette: 4er-Gruppen. Den Ball auf zwei Stäben transportieren und übergeben. Drei verschiedene Bälle müssen von jedem Spieler 1mal (2mal) über eine bestimmte Strecke getragen werden. Als Erschwerung können zusätzlich kleine Hindernisse eingebaut werden.

2000
10.12.20

C

Schlägerwechsel: Nach jedem Ballkontakt den Schläger a) auf den Tisch ablegen und wieder aufnehmen
b) in die andere Hand nehmen
c) hinter dem Rücken herumführen.

Beschreibung

3

Hinweise / Organisation

1. VH-Prellblock diagonal von der RH-Seite:
Beide Partner spielen von der RH-Seite diagonal Prellblock (Ping-Pong) mit der Vorhand. Dabei spielt jeder den Ball zuerst auf die eigene Tischhälfte und dann erst über das Netz.

2. wie 1., aber mit zusätzlicher Lauftaufgabe:
Spieler A spielt genau wie in Übung 1, Spieler B bekommt zusätzlich die Aufgabe, zwischen zwei Schlägen den Netzpfeosten mit der der Schlägerspitze zu berühren.

3. Diagonaler Laufweg nach jedem 2. Schlag: A kontert abwechselnd je 2 Bälle mit der Rückhand dicht am Tisch und mit der Vorhand in ca. 1 m Entfernung vom Tisch. Er plziert immer in die Vorhand von B. B kontert dementsprechend mit Vorhand zweimal diagonal und zweimal parallel.

4. wie 3., aber nach jedem Schlag: Stetiger VH-RH-Wechsel.

5. wie 4., aber VH-Topspin und RH-Kontern im Wechsel: Der Ball auf die Vorhand wird als Topspin gespielt. A zieht also abwechselnd VH-Topspin ca. 1 m hinter dem Tisch und kontert mit der Rückhand am Tisch.

Schritt?

B schafft den zusätzlichen Laufweg nur, wenn er in Grundstellung läuft und beim Rückwärtslaufen nicht Rücklage bekommt. "Achte darauf, daß Deine Schultern immer vor den Füßen sind!"



Bodenmarkierungen benutzen, falls es einem Spieler schwer fällt, die gewünschte Distanz in der VH-Seite einzunehmen!

Thema:

VH-/RH-Konterschlag: Schlagverbindung mit Temposteigerung

Trainings-
Einheit

2. / 35

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. VH-Kontern diagonal mit Temposteigerung
 2. RH-Kontern diagonal mit Temposteigerung
 3. VH- und RH-Kontern wechselseitig mit Temposteigerung
 4. VH-Kontern aus der VH-Seite und Tischmitte im Wechsel
 5. VH-/RH-Kontern über den ganzen Tisch
 6. Unregelmäßiges VH-/RH-Kontern über den ganzen Tisch
 7. Wettkampf nur mit Kontern
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Rundlaufumkehr
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Prellball: Zu zweit, jeder mit einem Medizinball. Einen anderen Ball (Gymnastik-, Volleyball) mit dem Medizinball zum Partner stoßen.

Var.: Als Wettkampf im Einzel (Doppel, Mannschaften) gegeneinander über ein Netz.

**C**

Rundlaufumkehr: Rundlauf in Kleingruppen mit diagonalem RH-Schupfschlag. Jeder Spieler besitzt einen Ball.

Der Wechsel der Laufrichtung erfolgt

- a) auf Zuruf oder Pfiff,
- b) bei Fehler eines Spielers.

Ohne Ausscheiden.
Kollisionen vermeiden!

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Kontern diagonal mit Temposteigerung:
Diagonales VH-Kontern, wobei jeder Ballwechsel **extrem** langsam beginnt und jeder weitere Ball ein klein wenig fester als der vorherige gespielt wird.
2. RH-Kontern diagonal mit Temposteigerung.
3. VH- und RH-Kontern wechselseitig mit Temposteigerung: Ein Partner verteilt mit der Rückhand einmal in die Vorhand- und einmal in die Rückhandseite.
4. VH-Kontern aus der VH-Seite und Tischmitte im Wechsel: A spielt abwechselnd VH-Konter aus seiner VH-Seite und Tischmitte. B verteilt mit der Vorhand.
5. VH-/RH-Kontern über den ganzen Tisch: B verteilt mit RH-Konter unregelmäßig über den ganzen Tisch. A kontert mit Vorhand bzw. Rückhand.
6. Unregelmäßiges VH-/RH-Kontern über den ganzen Tisch: Beide Partner kontern unregelmäßig über den ganzen Tisch.
7. Wettkampf nur mit Kontern.

Dieses Prinzip gilt für alle weiteren Übungen.

Thema:

RH-Topspinschlag: Koordinationstraining

Trainings-
Einheit

2. / 36

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min Koordinationstraining an 6 Stationen - s. Rückseite
1. Station: RH-Topspin über erhöhtes Netz.
 2. Station: RH-Topspin von jenseits einer Umrandung
 3. Station: Aus dem Knien RH-Topspin
 4. Station: RH-Topspin am Muldentisch
 5. Station: RH-Topspin gegen Prellblock
 6. Station: Freies Spiel am überlangen Tisch
- C 30-35 min Beispiel: Doppelgegner - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Pressball-Transport: Zu zweit. Aufgabe: Einen Medizinball eine gewisse Strecke transportieren, ohne daß er den Boden berührt. Dabei weder Hände noch Füße benutzen. Beide Spieler müssen immer mit dem Medizinball in Kontakt bleiben.

Welches Paar hat den originellesten Einfall?
Auch als Wettbewerb.

C

Doppelgegner: Zwei Spieler gegen einen mit 2 Bällen. B und C schlagen nacheinander auf und A versucht, beide Bälle im Spiel zu halten. Bei Fehler stimmt der Aufschläger sein Zuspiel auf das weiterlaufende Spiel ab. Jeder spielt 10 min auf Position A. Am Anfang langsam und etwas höher spielen.

Beschreibung

B

Organisation: Wie bei Trainingseinheit 2./29 (Koordinationstraining für VH-Topspinschlag).

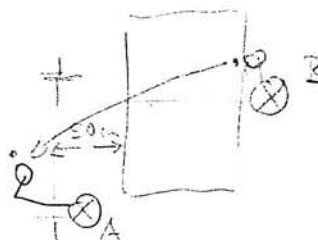
Koordinationstraining an 6 Stationen

1. Station: RH-Topspin über erhöhtes Netz. RH-Topspin gegen RH-Topspin über erhöhtes Netz.
2. Station: RH-Topspin von jenseits einer Umrandung. Spieler A spielt RH-Topspin jenseits einer TT-Umrandung, die ca. 50 cm neben der RH-Seite seines Tisches, parallel zur Seitenlinie steht. B steht auf Netzhöhe in seiner RH-Seite, läßt den Ball einmal auf dem Tisch aufspringen und spielt ihn langsam (!) so auf die andere Seite, daß A jenseits der Umrandung ziehen muß.
3. Station: Aus dem Knien RH-Topspin. A kniet ca. 1 m hinter dem Tisch mit dem rechten Knie auf dem Boden, die linke Fußsohle etwas weiter vom Tisch entfernt auf dem Boden. Er läßt den Ball einmal auf dem Boden aufspringen und zieht ihn mit der Rückhand auf den Tisch. Gelingt der Versuch, rückt er ca. 10 cm näher an den Tisch. "Wie dicht herankannst Du kommen?" B fängt den Ball und wirft ihn zurück.
4. Station: RH-Topspin am Muldentisch. RH-Topspin gegen RH-Topspin, wobei beide Tischenden durch Unterlegen von Matten ca. 15-20 cm erhöht werden.
5. Station: RH-Topspin gegen Prellblock.
6. Station: Freies Spiel am überlangen Tisch. Zwei Tische mit Netz stehen hintereinander. Freies Spiel mit RH und ggf. VH.

Hinweise / Organisation

Erhöhtes Netz: Umrandung auf flachen kleinen Kästen.

Foto od. (?)



Ggf. ein Handtuch o.ä. unter das rechte Knie legen.

Foto



Ermutigen Sie die Spieler, auch hier zunächst ausschließlich mit der Rückhand zu spielen. Da es aber evtl. einige nicht schaffen werden, erlauben Sie auch das Spielen mit der Vorhand.

Thema:

Taktik: In vorteilhafter Situation punkten

Trainings-
Einheit

2. / 37

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Besprechung: Unterschiedliche Spielsituationen
 2. RH-Rollaufschlag -
VH-Schmetterschlag
 3. Aus RH-Kontern mit VH schmettern
 4. Aus VH-Kontern von der RH-Seite
mit VH schmettern
 5. Aus RH-Kontern punkten
 6. wie 5., aber als Wettkampf
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Wechseltisch
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Seitenwechsel: Jeder mit Ball dribbelnd (BB, FB). Seitenwechsel durch ein Tor, das immer enger wird, ohne Ballverlust (Körperkontakt je nach Sportart erlaubt oder verboten). Wer oder welche Partei sitzt zuerst mit dem Ball hinter der Grundlinie?

C

Wechseltisch: A spielt gegen B und C an 2 Tischen (Abstand: 2m). Zu Beginn der Übung fangen B und C den zurückgespielten Ball auf und schlagen jeweils neu auf. Versuchen, beide Bälle im Spiel zu halten. Var.: Tische im Winkel zueinander stellen.



Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Besprechung: Unterschiedliche Spielsituationen. Führen Sie mit Ihrer Gruppe ein Gespräch über vorteilhafte, ausgeglichene und nachteilige Spielsituationen und die sich jeweils ergebenden taktischen Zielsetzungen. Lassen Sie die Spieler Beispiele suchen.
2. RH-Rollaufschlag - VH-Schmetterschlag: Spieler A spielt einen diagonalen RH-Rollaufschlag, den B hoch diagonal mit seiner Rückhand zurückgibt. A umläuft und schmettert mit seiner Vorhand in die Tischmitte.
3. Aus RH-Kontern mit VH schmettern: Ununterbrochenes RH-Kontern. Spieler B spielt den 3.-5. Ball hoch (s. Übung 2), worauf A umläuft und mit der Vorhand schmettert.
4. Aus VH-Kontern von der RH-Seite mit VH schmettern: Spieler A kontert mit der Vorhand langsam und parallel. Den 3.-5. Ball hebt B diagonal in die Rückhandseite von A. Dieser versucht mit einem VH-Schmetterschlag den Ballwechsel zu beenden.
5. Aus RH-Kontern punkten: Diagonales RH-Kontern. Beide Spieler heben nun den 3.-5. Ball hoch, sodaß beide zum Laufen und Punkten bereit sein müssen.
6. wie 5., aber als Wettkampf: Die Aufgabe wechselt jedesmal, wenn es einem Spieler gelingt, den Schmetterschlag des anderen mit Schläger zu berühren (nicht unbedingt auf Tisch zurückzubringen) bzw. wenn der Schmetterschlagspieler einen Fehler macht.

B nimmt den Ball zu dem Zeitpunkt an, bei dem er kontert würde, also früh. Er führt aber keine eigene Schlagbewegung aus, sondern hält nur das offene Schlägerblatt hin, sodaß der Ball 40-50 cm hochsteigt. Da diese Art der "Vorlage" im weiteren Verlauf noch benötigt wird, lassen Sie diese ggf. demonstrieren und üben.

Thema:

VH-/RH-Unterschnittschlag: Die Richtung der Schlagbewegung
ist vorne-unten

Trainings-
Einheit
2. / 38

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Boden-Rückrollspiel mit der VH - s. Rückseite
 2. Boden-Rückrollspiel mit der RH
 3. VH-Unterschnittschlag auf hohe Bälle
 4. wie 3., aber mit Selbstkontrolle
 5. VH-Unterschnittschlag zunehmend früher
 6. wie 3., aber mit RH-Unterschnittschlag
 7. wie 4., aber mit RH-Unterschnittschlag
 8. wie 5., aber mit RH-Unterschnittschlag
 9. Abwehr-Angriffswettkampf
- C 30-35 min Beispiel: Bierdeckelspiel - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Dribbelfange auf Zeit: Jeder Spieler dribbelt einen Ball (oder führt ihn am Fuß). Auf Signal schickt jede Gruppe einen Fänger in die gegnerische Hälfte, der 1 Minute Zeit hat, möglichst viele Gegner abzuschlagen. Nach 1min werden die Abschlüsse der beiden Fänger verglichen und der entsprechenden Gruppe ein Punkt zugesprochen. Wer hat am Schluß die meisten Punkte?

Halle in zwei Hälften aufteilen.
2 Gruppen, jede in einem Feld.

Fair play! Richtig zählen!

C

Bierdeckelspiel: Verteilt auf dem Tisch liegen mehrere Bierdeckel. Normales Spiel. Am Anfang langsam spielen mit RH-Schupfen, dann mit Kontern. Auch in Turnierform.

Achtung: Unterschiedliches Aufsprungverhalten des Balles!

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Boden-Rückrollspiel mit der VH: Leere Halle. Jeder Spieler hat einen Ball: "Versuche den Ball mit der VH so auf den Boden zu spielen, daß er zu Dir zurückrollt!"
2. Boden-Rückrollspiel mit der RH: Wie Übung 1 nur mit der Rückhandseite.
- 2a. "Wirf Dir den Ball mit der freien Hand ein wenig hoch (wie beim Aufschlag) und fahre mit einer waagerechten Schlägerbewegung so unter den Ball, daß er möglichst senkrecht nach oben wegspringt. Laß den Ball dann auf den Boden springen und schaue, was er macht."
3. VH-Unterschnittschlag auf hohe Bälle: Spieler A steht ca. 2 m hinter dem Tisch, läßt einen Ball auf den Boden springen und zieht ihn im hohen Bogen, langsam auf die VH-Seite von B. B spielt VH-Unterschnittschlag. A fängt den Ball.
- 3a. Wie Übung 3, aber A spielt jeweils 10 Bälle aus dem Balleimer. B plazierte den ersten Ball weit über den Tisch hinaus und jeden weiteren ein bißchen kürzer, bis er ins Netz, auf die eigene Hälfte, gegen die Tischkante und schließlich unter den Tisch zieht. Beim nächsten Durchgang mit dem Spiel unter den Tisch beginnen und dann immer länger plazieren.
4. wie 3., aber mit Selbstkontrolle: Am Ende der Bewegung erstarrt B zur "Wachsfigur" und beide Spieler kontrollieren, ob sich der Schläger unter Tischhöhe befindet.
5. VH-Unterschnittschlag zunehmend früher: A spielt nach Bodenkontakt eine Topspin als Aufschlag, d.h. zuerst auf die eigene Tischhälfte. B läßt den Ball weit fallen bis er ihn mit VH abwehrt. Nach jedem Schlag den nächsten etwas früher annehmen. Wer trifft den Ball im höchsten Punkt oder gar in der aufsteigenden Phase? A fängt den Ball auf.
6. wie 3., aber mit RH-Unterschnittschlag.
7. wie 4., aber mit RH-Unterschnittschlag.
8. wie 5., aber mit RH-Unterschnittschlag.
9. Abwehr-Angriffswettkampf: Auf einer Tischdiagonalen (Tischhälfte abdecken). Nach jedem Satz tauschen Abwehrer/Angreifer die Rollen (im Entscheidungssatz bei 13).

Am Beispiel dieser Trainingseinheit möchte ich Möglichkeiten im Umgang mit unterschiedlichem Könnensstand bzw. unterschiedlichem Lerntempo aufzeigen. Hierzu werden zwischen die einzelnen Übungen (1,2,3,...) Zwischenschritte (2a, 3a,...), die nur von den Spielern geübt werden, die den vorherigen Schritt noch nicht sicher beherrschen.

...was er sollte!

Der Ball muß extrem hinten, mit nahezu senkrechtem Schlägerblatt getroffen werden. Bewegungsrichtung ist unten!

Thema:

Wettkampf: Vierrundenturnier

Trainings-
Einheit

2. / 40

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
- Wettkampf
Vierrundenturnier
- s. Rückseite
- C 30-35 min
- Beispiel: Achterlauf
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Seilsprungsformen: Verschiedenste Formen des Seilspringens auf erhöhter Unterlage (auch Schmalkante, je nach Könnensstand: Dicke Maten, auf Kastenoberteilen, Trampolin,...). Am Ort oder in Fortbewegung (vw, rw, sw). Von Minitrampolin zu Minitrampolin.

*Stunde 10.00
10.00*

C

Achterlauf: Nach langem Unterschnittzuspiel auf die RH-Seite umläuft der Übende die linke Markierung, spielt dann das zweite Zuspiel auf der VH-Seite zurück, umläuft die rechte Marke um dann das nächste Zuspiel wieder auf der RH-Seite anzunehmen. Zuspieler bestimmt das Tempo. Übungsdauer: 1 min, 15 sec Pause, 5 Durchgänge.

*Stunde 10.00
10.00*

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. RUNDE		2. RUNDE		3. RUNDE		4. RUNDE		PUNKTE	SÄTZE	BÄLLE	PLATZ
<div>1</div>	<div>S1</div>	<div>9</div>	<div>S9</div>	<div>17</div>	<div>V19</div>	<div>25</div>	<div>S25</div>				
<div>2</div>	<div>S2</div>	<div>10</div>	<div>S10</div>	<div>18</div>	<div>V20</div>	<div>26</div>	<div>V25</div>				
<div>3</div>	<div>S3</div>	<div>11</div>	<div>S11</div>	<div>19</div>	<div>V21</div>	<div>27</div>	<div>S26</div>				
<div>4</div>	<div>S4</div>	<div>12</div>	<div>S12</div>	<div>20</div>	<div>V22</div>	<div>28</div>	<div>V26</div>				
<div>5</div>	<div>S5</div>	<div>13</div>	<div>V13</div>	<div>21</div>	<div>V23</div>	<div>29</div>	<div>S27</div>				
<div>6</div>	<div>S6</div>	<div>14</div>	<div>V14</div>	<div>22</div>	<div>V24</div>	<div>30</div>	<div>V27</div>				
<div>7</div>	<div>S7</div>	<div>15</div>	<div>V15</div>	<div>23</div>	<div>S19</div>	<div>31</div>	<div>S28</div>				
<div>8</div>	<div>S8</div>	<div>16</div>	<div>V16</div>	<div>24</div>	<div>S20</div>	<div>32</div>	<div>V28</div>				
	<div>V1</div>	<div>S17</div>	<div>V9</div>	<div>17</div>	<div>V17</div>		<div>S29</div>				
	<div>V2</div>	<div>S18</div>	<div>S14</div>	<div>18</div>	<div>S21</div>		<div>V29</div>				
	<div>V3</div>	<div>V10</div>	<div>V10</div>	<div>19</div>	<div>V18</div>		<div>S30</div>				
	<div>V4</div>	<div>S13</div>	<div>S13</div>	<div>20</div>	<div>S24</div>		<div>V30</div>				
	<div>V5</div>	<div>V11</div>	<div>V11</div>	<div>21</div>	<div>S22</div>		<div>S31</div>				
	<div>V6</div>	<div>S16</div>	<div>S16</div>	<div>22</div>	<div>S23</div>		<div>V31</div>				
	<div>V7</div>	<div>V12</div>	<div>V12</div>	<div>23</div>	<div>S17</div>		<div>S32</div>				
	<div>V8</div>	<div>S15</div>	<div>S15</div>	<div>24</div>	<div>S18</div>		<div>V32</div>				

S=SIEGER; V=VERLIERER

Thema:

Taktik: Aus ausgeglichener Situation zum Vorteil kommen

Trainings-
Einheit

2. / 39

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Ununterbrochenes RH-Kontern diagonal
 2. Durch plötzliches Parallelspiel zum Vorteil kommen
 3. Durch plötzliches Spiel auf den Ellbogen zum Vorteil kommen
 4. Durch plötzliches härteres Spiel zum Vorteil kommen
 5. wie 4., aber kombiniert mit Schlagvarianten zum Vorteil kommen
 6. Wettkampf: Zum Vorteil kommen
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Stangenlauf
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Seilspringen und Ballprellen: A und B schwingen das Seil, C springt hinein und versucht, während des Springens einen Ball zu prellen, jonglieren, werfen und wieder fangen, usw.
Var.: Auch A und B prellen gleichzeitig einen Ball. Auch in Fortbewegung!

Stange 1000
H. 246

C

Stangenlauf: Übende retournieren den eingespielten Ball und umlaufen danach eine Malstange (Hütchen). Zuspiel erfolgt im 3-Sek-Takt.
Übungsdauer: 1 min, 15 sec Pause, 5 Durchgänge.

Stange 1000
H. 248

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Ununterbrochenes RH-Kontern diagonal: Beide Spieler kontern mit einem Tempo, das sie sicher beherrschen.
2. Durch plötzliches Parallelspiel zum Vorteil kommen: Wie Übung 1, aber A spielt den 3.-5. Ball hart parallel und nutzt den diagonalen VH-Rückschlag von B frei zum Punkten.
3. Durch plötzliches Spiel auf den Ellbogen zum Vorteil kommen: Aus dem kontrollierten RH-Kontern spielt A den 3.-5. Ball hart auf den Ellbogen von B, der mit Rückhand oder Vorhand auf die VH-Seite von A zurückspielt. A versucht, darauf frei zu punkten.
4. Durch plötzliches härteres Spiel zum Vorteil kommen: Aus dem kontrollierten RH-Kontern spielt A den 3.-5. Ball hart diagonal, umläuft dann die RH-Seite mit der VH und verwertet den diagonalen Ball von B zum Punkt.
5. wie 4., aber kombiniert mit Schlagvarianten zum Vorteil kommen: Wie Übung 4, aber anstatt nach dem harten Konterschlag zu umlaufen und sofort zu punkten, wählt A eine von zwei Alternativen: a) Er kontert hart in die Mitte oder b) er spielt einen möglichst kurzen Ball (Block) frei über den ganzen Tisch. Den nächsten Rückschlag von B (frei) verwertet er zum Punkt.
6. Wettkampf: Zum Vorteil kommen. Jeder Ballwechsel beginnt mit 3-5 RH-Konterschlägen. Der Aufschläger spielt nun einen anderen Ball (z.B. 4. Ball als Topspin), worauf das Spiel für beide frei ist.

Konkrete Aufgaben stellen!
"4 mal 30 Konter ohne Fehler!"

Spieler B spielt in den Übungen 2 - 5 nicht gegen A, sondern er unterstützt A darin, dessen Aufgabe zu lösen, ohne es ihm dabei zu leicht zu machen.

Thema:

Wechsel von Abwehr auf Angriff

 Trainings-
Einheit

2. / 41

Gliederung:

A 15-25 min

1. Einlaufen
2. Stretching
3. Koordinationsübungen
4. Einspielen

- Bsp. s. unten

B 45-60 min

1. RH-Abwehr diagonal
2. VH-Abwehr parallel
3. Übung 1 und 2 im Wechsel
4. Ununterbrochene RH-Abwehr
5. Ununterbrochene VH-Abwehr
6. wie 4., aber 2. Ball blocken, dann freies Spiel
7. wie 5., aber 2. Ball blocken, dann freies Spiel

- s. Rückseite

C 30-35 min Beispiel: Dreieckslauf

- s. unten

Beschreibung
Hinweise / Organisation
A

Double Dutch: A und B schwingen je ein Seil mit der linken und rechten Hand. C springt hinein, sobald das eine Seil auf seiner Seite hochkreist und beginnt zu springen. Gelingt dies sogar in einer Gruppe von 2 und mehreren Springern, indem sie abwechselnd ein- und ausspringen?

Double Dutch
884

C

Dreieckslauf: Zuspiel erfolgt mit langem Unterschnitt in die Tischmitte. Der Übende spielt den Ball zurück und läuft abwechselnd zu den Fahnenstangen, tippt an und kehrt in die Ausgangsposition zurück. Den Ball im Spiel halten!
Übungsdauer: 2 min, 3 Durchgänge mit Positionswechsel.

Dreieckslauf
880

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. RH-Abwehr diagonal: Spieler A steht mit der Vorhand in der RH-Seite, läßt den Ball einmal auf dem Tisch aufspringen und zieht dann einen weichen, diagonalen VH-Topspin. B wehrt mit RH-Unterschnittschlag ab. A fängt den Ball auf.
2. VH-Abwehr parallel: Wie Übung 1, aber A zieht parallel und B wehrt mit VH-Unterschnittschlag ab.
3. Übung 1 und 2 im Wechsel.
4. Ununterbrochene RH-Abwehr: A zieht aus seiner RH-Seite ununterbrochen langsame VH-Topspins. B wehrt mit RH-Unterschnittschläge ab.
5. Ununterbrochene VH-Abwehr: Wie Übung 4, aber auf der VH-Diagonalen.
6. wie 4., aber 2. Ball blocken, dann freies Spiel: Beginn wie Übung 4, aber B blockt den zweiten Topspin am Tisch, worauf der Ball auf der RH-Diagonalen frei zu Ende gespielt wird.
7. wie 5., aber 2. Ball blocken, dann freies Spiel: Wie Übung 6, aber auf der VH-Diagonalen zu Ende spielen.

Thema:

Taktik: Ausgegliche Situation halten
Zum Vorteil kommen

Trainings-
Einheit

2. / 42

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Rückschlag, so kurz wie möglich - s. Rückseite
 2. Ununterbrochenes Kurz-Kurz-Spiel
 3. wie 2., aber zu lange Bälle mit Angriffsschlägen retournieren
 4. Aus dem Kurz-Kurz-Spiel durch langen Ball zum Vorteil kommen
 5. Aus dem Kurz-Kurz-Spiel durch schnellen Ball auf den Ellbogen zum Vorteil kommen
 6. Wettkampf: Aus dem Kurz-Kurz-Spiel zum Vorteil kommen
- C 30-35 min Beispiel: Aufschlagwechsel - s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Hula-Hopp: Reifen um die Hüften kreisen lassen. Zusätzlich einen Reifen am Handgelenk kreisen. Zusätzlich vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen.
Andere Formen ausdenken!

C

Aufschlagwechsel: Langer Aufschlag diagonal von der RH-Seite von A. B fängt den Ball, umläuft den Tisch und schlägt selbst auf, während nun A den Ball fängt.
Markierung der Position mit Reifen.
Welches Paar erzielt die meisten Aufschläge in 3 Minuten?
2 Durchgänge mit Laufrichtungswechsel.

Seite 2014
682

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Rückschlag, so kurz wie möglich: A spielt kurze Unterschnittaufschläge über den ganzen Tisch. B gibt sie möglichst kurz zurück. A läßt den Ball ausspringen. "Wie oft springt der Ball auf dem Tisch?" "Wer schafft es, daß der Ball auf dem Tisch liegenbleibt?"
2. Ununterbrochenes Kurz-Kurz-Spiel: Beide Spieler spielen ununterbrochen kurz-kurz. Sieht ein Spieler, daß der Ball des Partners nicht kurz genug ist, d.h. nur einmal auf dem Tisch aufspringen würde, so nimmt er ihn nicht an, sondern läßt ihn auf den Boden springen.
3. wie 2., aber zu lange Bälle mit Angriffsschlägen retournieren: Zu lange Bälle dürfen jetzt mit einem Angriffsschlag zurückgespielt werden.
4. Aus dem Kurz-Kurz-Spiel durch langen Ball zum Vorteil kommen: Aus dem Kurz-Kurz-Spiel schupft A den 3.-5. Ball lang in die RH von B, dieser schupft diagonal zurück. A eröffnet seinen Angriff mit einem effettvollen, langsamen Topspin und verwertet den parallelen Block von B zum Punkt.
5. Aus dem Kurz-Kurz-Spiel durch schnellen Ball auf den Ellbogen zum Vorteil kommen: Aus dem Kurz-Kurz-Spiel schupft A den 3.-5. Ball aggressiv auf den Ellbogen von B, welcher mit VH bzw. RH in die Tischmitte zurückschupft. A versucht, mit VH zu punkten.
6. Wettkampf: Aus dem Kurz-Kurz-Spiel zum Vorteil kommen: Aus dem Kurz-Kurz-Spiel schupft der Aufschläger irgendwann lang, worauf das Spiel für beide frei ist.

Thema:

Distanzvarianten

Trainings-
Einheit

2. / 43

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Halbdistanzspiel mit VH
 2. Halbdistanzspiel mit RH
 3. Vom VH-Spiel am Tisch zum Halbdistanzspiel und zurück
 4. wie 3., aber mit RH
 5. VH-Topspin im Abstand vom Tisch
 6. VH-Kontern am Tisch und VH-Topspin im Abstand vom Tisch im Wechsel
 7. RH-Kontern am Tisch und VH-Topspin im Abstand vom Tisch im Wechsel
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Vor-Rück
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Reifen fangen: Reifen einhändig (senkrecht) fassen: Aus leichtem Anschwingen den Reifen hochwerfen und wieder auffangen.

- Auch zu zweit: Jeder fängt den Reifen des anderen auf.
- Sich den Reifen aus kleinen Entfernungen zuwerfen.
- Einer wirft den Reifen, der andere rollt seinen zur gleichen Zeit.

Wage neue Experimente!

C

Vor-Rück: Der Tisch steht 2m vor der Wand. Der Zuspeler spielt die Bälle fortlaufend kurz hinter das Netz. Der Übende berührt nach jedem Rückspiel mit der freien Hand die rückwärtige Wand. Der Zuspeler bestimmt das Tempo. Übungsdauer: 3 min, 3 Durchgänge mit Wechsel.

Schnell starten und stoppen in der Vor-Rück-Bewegung!

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. Halbdistanzspiel mit VH: Beide Spieler kontern mit der VH aus der Halbdistanz (ca. 1,5 bis 2 m hinter dem Tisch).
2. Halbdistanzspiel mit RH: Wie Übung 1, nur mit der RH.
3. Vom VH-Spiel am Tisch zum Halbdistanzspiel und zurück: Beide Partner beginnen mit VH-Kontern am Tisch und entfernen sich nach jedem Schlag ein Stück nach hinten bis sie in der Halbdistanz stehen, um sich dann wieder Stück für Stück dem Tisch zu nähern. Das Tempo sollte so langsam sein, daß mindestens zwei Vor-Zurück-Zyklen fehlerfrei möglich sind.
4. wie 3., aber mit RH.
5. VH-Topspin im Abstand vom Tisch: VH-Topspin gegen Block, wobei der Topspinspieler ca. 1 bis 1,5 m hinter dem Tisch steht.
6. VH-Kontern am Tisch und VH-Topspin im Abstand vom Tisch im Wechsel: A spielt abwechselnd VH-Konter diagonal ca. 1 bis 1,5 m hinter dem Tisch. B blockt und kontert dementsprechend mit der Vorhand diagonal.
7. RH-Kontern am Tisch und VH-Topspin im Abstand vom Tisch im Wechsel: A kontert abwechselnd am Tisch mit der Rückhand parallel und zieht von hinten mit der Vorhand Topspin. B kontert entsprechend abwechselnd mit der Vorhand diagonal und blockt parallel.

Thema:

Taktik: In nachteiliger Situation den Ball im Spiel halten
Zur ausgeglichenen Situation kommen

Trainings-
Einheit

2. / 44

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Bälle erlaufen und im Spiel halten
 2. Ball erlaufen und mit VH-Konter-, -Topspin- und -Ballon-schlag retournieren
 3. wie 2., aber mit kurzfristiger Schlagartentscheidung
 4. wie 3., aber als Wettkampfform
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Kasten-Tipp
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Stabjongleur: Versuchen, den Stab auf möglichst verschiedenen Körperteilen zu balancieren und sich gleichzeitig fortzubewegen.

- Auf Signal sofort anhalten.
- Mit Positionswechsel: Vom Stand in den Sitz, auf die Knie,...
- Vom Fuß in die Hand wechseln durch Hochkicken.

Experimentiere selbst!

C

Kasten-Tipp: RH-Schupfschlag oder RH-Kontern diagonal spielen. Nach jedem Schlag mit dem rechten Fuß auf den Kleinkasten tippen. Side-Steps mit Hüftdrehung und gegenläufiger Bewegung.

Übungsdauer: 3 min, dann von der VH-Seite nach links.

Stimme 11.4
N. 685

Trainings- Einheit	Thema:	Taktik: In nachteiliger Situation den Ball im Spiel halten Zur ausgeglichenen Situation kommen
2. / 44		
Beschreibung		Hinweise / Organisation
B		
1. <u>Bälle erlaufen und im Spiel halten</u> : Aus dem diagonalen RH-Schupfen umläuft A mit der VH seine RH, zieht einen diagonalen VH-Topspin und versucht, alle weiteren Bälle zu erlaufen und möglichst sicher auf den Tisch zu spielen. B blockt den Eröffnungstopspin parallel (in die VH-Seite) und spielt jeden weiteren Ball in die jeweils freie Seite (aus der A gerade nicht gespielt hat).		
2. <u>Ball erlaufen und mit VH-Konter-, -Topspin- und -Ballonschlag retournieren</u> : B benutzt eine Ballschachtel mit 10 Bällen. Er spielt lange Unterschnittaufschläge in die RH-Seite von A und blockt dann so parallel, daß A gerade noch an den Ball kommt. A umläuft und zieht die Aufschläge mit VH diagonal. In der ersten Serie von 10 Bällen kontert A den zweiten parallelen Block am Tisch, in der 2. Serie zieht er Effet-Topspin, in der 3. Serie spielt der Ballonabwehr. B fängt den Ball jeweils auf.		
3. <u>wie 2., aber mit kurzfristiger Schlagartentscheidung</u> : Wie Übung 2, aber A muß sich bei seinem zweiten Ball entscheiden, ob er kontert, zieht oder Ballonabwehr spielt. Ziel ist es, den Ball auf jeden Fall im Spiel zu halten. Nach jedem Fehler soll A kurz analysieren, ob der Fehler aufgrund einer falschen Entscheidung (z.B. Topspin statt Ballonabwehr) erfolgte oder nicht.		
4. <u>wie 3., aber als Wettkampfform</u> . Sobald ein Spieler 13 Punkte erreicht hat, wird die Aufgabenstellung gewechselt.		

Thema:

RH-/VH-Topspinschlag: Koordination aus der Halbdistanz

Trainings-
Einheit

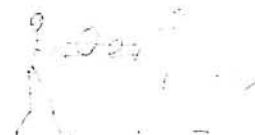
2. / 45

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz
 2. RH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz
 3. RH- und VH-Topspin diagonal im Wechsel über die RH-Diagonale aus der Halbdistanz
 4. RH-/VH-Topspin über den ganzen Tisch aus der Halbdistanz
 5. Wettkampf im Halbdistanzspiel
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Schuß-Sidestep-Schuß
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Transport-Stafette: 2er- oder 4er-Gruppen. Diverse Gegenstände (z.B. verschiedene Bälle) müssen mit 2 (4) Stäben um ein Wendemal (oder durch einen Parcours) und zurück transportiert werden. Welche Gruppe hat zuerst 5 Durchgänge oder ist am schnellsten? Welche Gruppe hat zuerst alle Bälle auf der anderen Seite? Es können auch größere Gegenstände getragen werden!

**C**

Schuß-Sidestep-Schuß: Halbhohes Zuspiel aus dem Balleimer abwechselnd auf die RH- und VH-Ecke des Tisches. Der Übende spielt den Ball jeweils mit Schmetterschlag diagonal zurück. Der Zuspieler bestimmt das Tempo der Schlagfolge.
Übungsdauer: 100 Bälle, 2-4 Durchgänge.



<div>Trainings-Einheit</div> <div>2. / 45</div>	<div>Thema:</div> <div>RH-/VH-Topspinschlag: Koordination aus der Halbdistanz</div>
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div>B</div> <div> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz:</u> Beide Partner spielen weiche, sichere VH-Topspins diagonal aus der Halbdistanz. Welches Paar schafft die meisten Ballwechsel ohne Fehler? 2. <u>RH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz:</u> Wie Übung 1, nur mit RH. 3. <u>RH- und VH-Topspin diagonal im Wechsel über die RH-Diagonale aus der Halbdistanz:</u> Beide Partner spielen aus der Halbdistanz nur über die RH-Diagonale abwechselnd mit RH und VH (d.h. beide umlaufen bei jedem 2. Schlag mit der VH die RH). Das Tempo ist so langsam wie in Übung 1 und 2. 4. <u>RH-/VH-Topspin über den ganzen Tisch aus der Halbdistanz:</u> Spieler A spielt aus der Halbdistanz in der VH-Seite nur VH-Topspin und verteilt dabei frei über den ganzen Tisch. B spielt RH/VH aus der Halbdistanz. 5. <u>Wettkampf im Halbdistanzspiel.</u> Nur Rollaufschläge und Halbdistanzspiel sind erlaubt. </div>	

Thema:

Wettkampf: Turnier nach dem "Gruppen-K.O.-System"

Trainings-
Einheit

2. / 46

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsspiel
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
- Wettkampf
Turnier nach dem
"Gruppen-K.O.-System"
- s. Rückseite
- C 30-35 min
- Beispiel: Ballon-Stopp
- s. unten

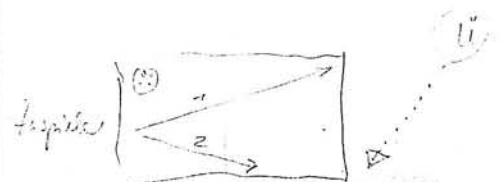
Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Eisenbahn: 4 bis 10 Spieler laufen hintereinander. Jeder hält in seiner rechten Hand einen Stab nach vorn und ergreift mit der linken Hand den Stab des hinteren Läufers. In dieser Formation verschiedene Strecken durchlaufen und Hindernisse übersteigen.

Wer abhängt, geht an den Schluß!

C

Ballon-Stopp: Zuspiel aus dem Balleimer mit langen Schmetterschlägen auf die VH-Seite des Übenden. Dieser spielt mit Ballonschlag zurück und erläuft den nun gespielten Stoppball in der kurzen RH-Ecke. Stoppball neu einspielen. Übungsdauer: 50 Bälle, 2 Durchgänge.



Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

Gruppen-K.O.-System

Gruppe A

	Name	1	2	3	4	Spiele	Sätze	Rang
1								
2								
3								
4								

Gruppe B

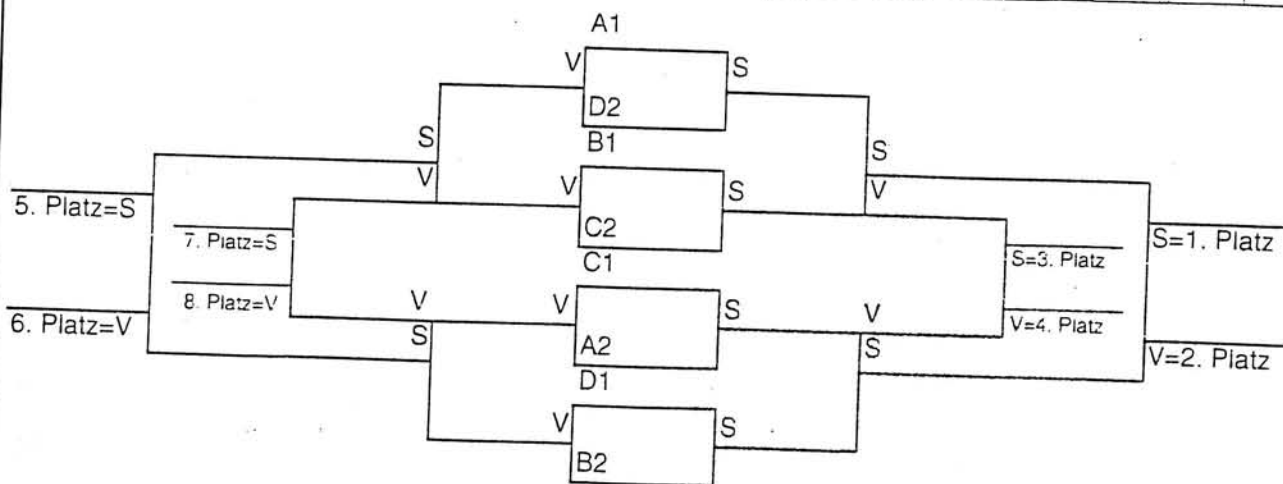
	Name	1	2	3	4	Spiele	Sätze	Rang
1								
2								
3								
4								

Gruppe C

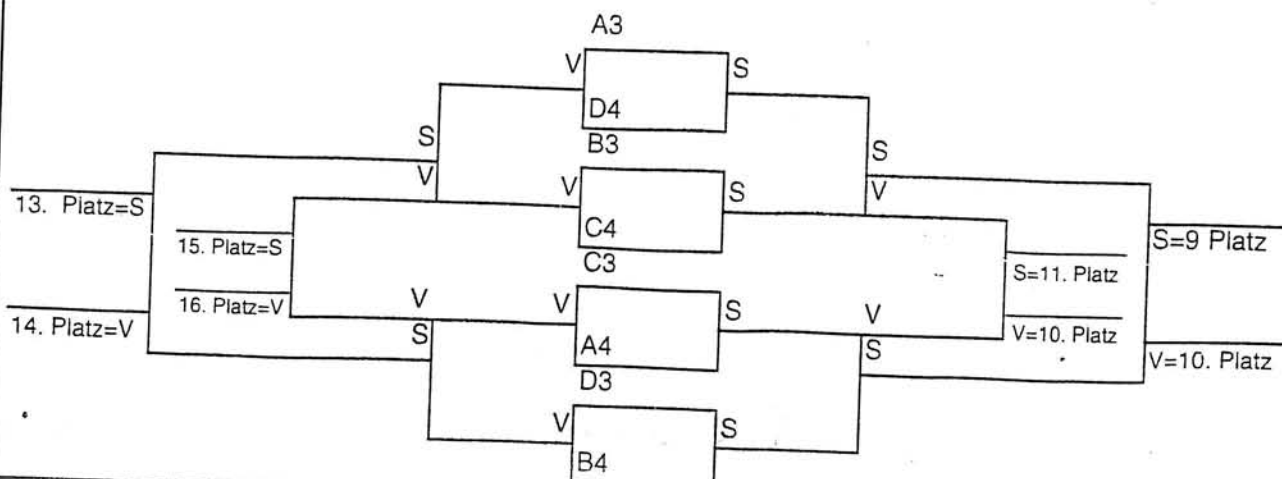
	Name	1	2	3	4	Spiele	Sätze	Rang
1								
2								
3								
4								

Gruppe D

	Name	1	2	3	4	Spiele	Sätze	Rang
1								
2								
3								
4								



A1=1. von Gruppe A
B4=4. von Gruppe B
S=Sieger
V=Verlierer



Thema:

Taktik: Die Unterscheidung ausgeglichener von vorteilhaften Situationen - Beispiel 1

Trainings-
Einheit

2. / 47

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. VH-Topspin parallel, auf Vorlagen diagonal punkten
 2. wie 1., aber geeigneten Ball selbst aussuchen
 3. wie 2., aber als Wettkampf
 4. wie 3., aber VH-Topspin diagonal von der RH-Seite
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Schnell-Top
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Dehnung der Nackenmuskulatur (12):
Ausgangsposition: Leichter Seitgrätschstand.
Bewegung: Beide Hände (tief im Nacken gehalten) ziehen den Kopf nach vorn.



C

Schnell-Top: Regelmäßiges Zuspiel aus dem Balleimer mit Unterschnitt auf der ganzen Tischhälfte verteilt. A zieht jeden Ball mit VH-Topspin auf die freie Tischseite.
Übungsdauer: 100 Bälle, 3 Durchgänge.

*Shingo Yano vs
1984 W. G. G.*

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Topspin parallel, auf Vorlagen diagonal punkten: A zieht parallele VH-Topspins, B blockt 1 bis 3mal, um dann einen Ball höher und passiver zu spielen, den A diagonal zum Punkt verwandelt.
2. wie 1., aber geeigneten Ball selbst aussuchen: B liefert keine Vorlagen mehr, sondern A muß sich selbst einen geeigneten Ball zum diagonalen Punkten aussuchen.
3. wie 2., aber als Wettkampf. Nach folgender Punkteregel: A startet mit 5 Punkten. Jedesmal, wenn er die Aufgabe erfolgreich löst, d.h. mit dem diagonalen Ball punktet, erhält er einen Punkt dazu, gewinnt er mit dem diagonalen Ball nicht den Ballwechsel, wird ihm ein Punkt abgezogen. Fehler beim parallelen Spiel haben keinen Einfluß auf den Punktestand. Erreicht A 10 Punkte, so hat er gewonnen, bei 0 Punkte verloren. Jeder Spieler hat, immer abwechselnd, drei Versuche zu gewinnen.
4. wie 3., aber VH-Topspin diagonal von der RH-Seite: Spielgedanke und Regeln wie bei Übung 3, aber mit folgender Übung: A zieht mit der VH sichere diagonale Topspins aus seiner RH-Seite. Einen geeigneten Blockball von B nutzt A zum Punkten in die Tischmitte oder in die VH-Seite (parallel) von B.

Thema:

VH-Flip/RH-Angriff: Schlag- und Bewegungsverbundung

Trainings-
Einheit

2. / 48

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. RH-Topspin diagonal
 2. RH-Topspin diagonal und
RH-Konter parallel im Wechsel
 3. VH-Flip diagonal -
RH-Konter diagonal
 4. VH-Flip diagonal -
RH-Topspin diagonal
 5. Wettkampf: Kurzer Aufschlag -
VH-Flip - VH-Konter -
freies Spiel
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Schnell-Konter
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Dehnung der Schulterblattmuskulatur (8, 12):
Ausgangsposition: Leichter Seitgrätschstand.
Bewegung: Beide Arme nach vorne schieben bis
zur völligen Streckung der Ell-
bogen.



C

Schnell-Konter: Abwechselndes Zuspiel aus
dem Balleimer diagonal von der Tischseite.
A spielt VH-Konter und RH-Konter im Wechsel.
Tempo des Einspielens zunehmend höher.
Übungsdauer: 100-150 Bälle, 3 Durchgänge.

Schnell-Konter
Dr. 692

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. RH-Topspin diagonal: Spieler A zieht diagonale RH-Topspins, B blockt mit der RH diagonal.
2. RH-Topspin diagonal und RH-Konter parallel im Wechsel: Spieler A zieht abwechselnd RH-Topspin diagonal und RH-Konter parallel. B blockt dementsprechend abwechselnd mit der Rückhand diagonal und kontert mit der Vorhand parallel.
3. VH-Flip diagonal - RH-Konter diagonal: B spielt einen mäßig unterschrittenen kurzen Aufschlag in die VH von A. Dieser flippt diagonal (langsames Tempo!). B spielt den Ball als Prellblock (erst auf die eigene Hälfte) in die RH von A, dieser kontert diagonal. Danach freies Spiel.
4. VH-Flip diagonal - RH-Topspin diagonal: Wie Übung 3, aber A spielt RH-Topspin statt RH-Konter.
5. Wettkampf: Kurzer Aufschlag - VH-Flip - VH-Konter - freies Spiel. Aufschläge müssen kurz in die VH-Seite gespielt werden, der Rückschläger flippt diagonal, der Aufschläger kontert parallel mit der Vorhand. Danach freies Spiel.

Für A ist es wichtig, beim Zurücklaufen nach dem VH-Flip die Körpervorlage (Schultern sind vor der Hüfte) beizubehalten!

Thema:

Taktik: Die Unterscheidung ausgeglichener von
von vorteilhaften Situationen – Beispiel 2

Trainings-
Einheit

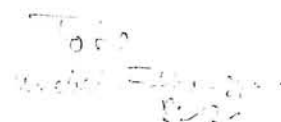
2. / 49

Gliederung:

- A 15–25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45–60 min
1. VH-Kontern diagonal – VH-Schmetterschlag
 2. VH-/RH-Kontern in die RH-Ecke – VH-Schmetterschlag
 3. VH-Kontern aus der VH-Seite und Tischmitte – VH-Schmetterschlag
 4. VH-/RH-Kontern (ganzer Tisch) – VH-Schmetterschlag
 5. Wettkampf: VH-Kontern – VH-Schmetterschlag
- s. Rückseite
-
- C 30–35 min Beispiel: Ziellauf
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur (9):
Ausgangsposition: Seitgrätschstand bei
gerader Beckenachse.
Bewegung: Rumpfseitbeugen, linke Hand zieht
am Ellbogen und verstärkt das
Seitbeugen.
Achtung! Keine Rotation um die Körperlängs-
achse.

**C**

Ziellauf: Beide Spieler laufen nach jedem
RH-Schupfschlag die verschiedenen Ziele nach-
einander an. Anfangs etwas höher spielen.
Var.: Angriff gegen Abwehr.
Übungsdauer: 3–5 min, den 2. Durchgang mit
einer anderen Schlagtechnik.



Trainings- Einheit 2. / 49	Thema: Taktik: Die Unterscheidung ausgeglichener von vorteilhaften Situationen - Beispiel 2
Beschreibung	Hinweise / Organisation
B <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>VH-Kontern diagonal - VH-Schmetterschlag:</u> Diagonales VH-Kontern beider Partner. Bei sich bietender Gelegenheit punkten beide mit VH-Schmetterschlag über den ganzen Tisch. 2. <u>VH-/RH-Kontern in die RH-Ecke - VH-Schmetterschlag:</u> A spielt abwechselnd VH- und RH-Konter in die RH-Seite von B, der dementsprechend abwechselnd diagonal und parallel mit der Rückhand kontert. A verwandelt irgendwann mit VH-Schmetterschlag zum Punkt. 3. <u>VH-Kontern aus der VH-Seite und Tischmitte - VH-Schmetterschlag:</u> A spielt VH-Konter abwechselnd aus der VH-Seite und Tischmitte in die VH-Seite von B und punktet bei sich bietender Gelegenheit mit VH-Schmetterschlag über den ganzen Tisch. 4. <u>VH-/RH-Kontern (ganzer Tisch) - VH-Schmetterschlag:</u> B verteilt langsame (!) RH-Konterbälle unregelmäßig über den ganzen Tisch. A kontert mit RH und VH und punktet bei Gelegenheit mittels VH-Schmetterschlag. 5. <u>Wettkampf: VH-Kontern - VH-Schmetterschlag.</u> Beide Spieler decken ihre RH-Seite mit einer Trainingsjacke, einem Handtuch,... ab. Beide kontern mit der Vorhand und schmettern bei sich bietender Gelegenheit. Durch Konterbälle gewonnene Ballwechsel zählen einen Punkt, durch Schmetterschläge gewonnene Ballwechsel 2 Punkte (aber auch 2 Punkte für den Gegner bei Fehler beim Schmettern!). 	

Thema:

Plazierung in die Mitte – Spiel aus der Mitte

Trainings-
Einheit

2. / 50

Gliederung:

- A 15–25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45–60 min
1. VH-Kontern aus VH-Seite und Tischmitte
 2. RH-Kontern aus RH-Seite und VH-Kontern von Tischmitte
 3. Entscheidung im Spiel aus der Tischmitte: VH- oder RH-Kontern?
 4. wie 3., aber mit zusätzlichem Spiel aus der VH-Seite
 5. Konter-Wettkampf
- s. Rückseite
-
- C 30–35 min Beispiel: Hindernis-Parcours
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Dehnung der Gesäß- und Rückenmuskulatur (6,7):
 Ausgangsposition: Strecksitz.
 Endposition: Jogasitz: Bein übergeschlagen, rechter Arm stützt gegen das Knie.
 Bewegung: Rumpf- und Kopfdrehen (Wirbelsäule verwinden). Wirbelsäule und Becken aufrichten.

**C**

Hindernis-Parcours: Beide Spieler legen ihren Schläger mit 1 TT-Ball auf den Tisch.
 Auf Pfiff starten beide und bewältigen so schnell wie möglich den Parcours. Wer zuerst am Tisch zurück ist, schlägt auf. Kann der andere den Ball nicht zurückspielen, erhält der Aufschläger einen Punkt.
 Zwei Durchgänge auf 5 Punkte.

Hinter beiden Spielern ist ein identischer Hindernisparcours (z.B. Rolle vw auf Matte durch Kastenteil kriechen, über einen Kasten und zurück).

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Kontern aus VH-Seite und Tischmitte: Spieler A verteilt mit VH-Konter abwechselnd in VH-Seite und Tischmitte von B. Dieser kontert nur mit VH.
2. RH-Kontern aus RH-Seite und VH-Kontern von Tischmitte: Spieler A verteilt mit RH-Konter abwechselnd in RH-Seite und Mitte von B. Dieser kontert abwechselnd mit RH und VH.
3. Entscheidung im Spiel aus der Tischmitte: VH- oder RH-Kontern? Spieler A kontert nur in den Mittelbereich (Ellbogen) von B. Er beobachtet dabei die Stellung von B und versucht B zu dauerndem RH-VH-Wechsel zu zwingen. B entscheidet bei jedem Ball, ob er RH oder VH spielen möchte und bewegt sich dementsprechend.
4. wie 3., aber mit zusätzlichem Spiel aus der VH-Seite: Wie Übung 3, aber A spielt den 3.-5. Ball parallel in die VH-Seite von B. Danach ist das Spiel frei.
5. Konter-Wettkampf. Freies Kontern über den ganzen Tisch.

Der Mittelbereich befindet sich dort, wo der Ellbogen von B ist. Dadurch ist dieser zu einer Entscheidung, RH oder VH zu spielen, gezwungen. A muß genau beobachten, wohin er zu spielen hat.

Thema:

Taktik: Die Unterscheidung nachteiliger von
ausgeglichenen Situationen - Beispiel 1

Trainings-
Einheit

2. / 51

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. VH-Topspin parallel und
RH-Kontern diagonal
 2. Den zweiten Ball erlaufen
 3. Return links, Return rechts
 4. "Noch schneller!"
 5. Übung 2 als Wettkampf
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Schnellschütze
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Dehnung der Gesäß- und Rückenmuskulatur (6,7):
Ausgangsposition: "Nesthaltung".
Bewegung: Halswirbelsäule strecken, Kinn ein-
ziehen. Beide Hände ziehen Knie in
Richtung Brust.

**C**

Schnellschütze: Fortlaufendes halbhohes Zu-
spiel aus dem Balleimer.
Wer erzielt in der kürzesten Zeit 30 Treffer?
Jeder hat 3 Versuche.
Var.: - Auf ein Handtuch als Zielfeld.
- Wechsel zwischen RH- und VH-Schuß.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Topspin parallel und RH-Konter diagonal:
A spielt abwechselnd parallele VH-Topspins und diagonale RH-Konter. B verteilt dementsprechend mit der Rückhand.
2. Den zweiten Ball erlaufen: A spielt einen kurzen RH-Aufschlag in die VH von B, der diesen lang und so weit wie möglich in die VH-Seite zurückschupft. A zieht parallelen VH-Topspin, den B mit der RH diagonal blockt. A bringt den Ball mit beliebiger Technik auf den Tisch zurück, B fängt den Ball auf.
3. Return links, Return rechts: Spieler B nimmt aus einer Ballschachtel jeweils zwei Bälle in die Hand. Er spielt zuerst einen schnellen Rollaufschlag aus der VH-Seite diagonal und **sofort** anschließend, ohne den Return von A abzuwarten, einen Rollaufschlag aus der RH-Seite diagonal. A beantwortet den ersten Aufschlag mit VH-Topspin und den zweiten entweder mit Abwehr (je nach persönlicher Vorliebe: Ballon oder Schnitt) oder mit RH-Konter, je nachdem, ob er den Ball rechtzeitig erreicht oder nicht.
5. "Noch schneller!" A steht rechts von der gedachten Verlängerung seiner VH-Seitenkante des Tisches. B spielt diagonale Rollaufschläge aus der RH-Seite. A darf erst laufen, wenn B den Ball berührt. Ist er rechtzeitig am Ball, spielt er RH-Konter, ansonsten Abwehr. B fängt den Ball auf.
6. Übung 2 als Wettkampf. Aufgabenwechsel bei 13.

Für A ist die Aufgabe sehr anspruchsvoll. Ermutigen Sie ihn, ggf. Schnitt- oder Ballonabwehr einzusetzen. Sollte die Übung an dieser Stelle noch nicht klappen, beginnen Sie rasch mit der Übung 3. Am Ende des Trainings wird es vielleicht schon besser gehen.



Thema:

Spiel in die tiefe RH-Seite
Spiel aus der tiefen RH-Seite

Trainings-
Einheit

2. / 53

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
1. Aufschlagreturn von der VH- und RH-Seite im Wechsel
 2. RH-Kontern aus der tiefen RH-Seite und Tischmitte
 3. wie 2., aber unregelmäßig
 4. Aus dem regelmäßigen VH-Kontern plötzlich einmal aus der tiefen RH-Seite
 5. Konter-Wettkampf über den ganzen Tisch
- s. Rückseite
-
- C 30-35 min Beispiel: Breiter Tisch
- s. unten

Beschreibung
Hinweise / Organisation

A

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (4):

Ausgangsposition: Rückenlage.

Bewegung: Ein Bein mit beiden Händen umfassen und auf die Brust ziehen. Gegenbein aktiv strecken, in Endposition des Oberschenkels Kniegelenk strecken.

In Endposition Zehen anziehen: Gleichzeitige Dehnung der Wadenmuskulatur (1).



C

Breiter Tisch: Die Spielfläche besteht aus drei Tischhälften. Der stärkere Spieler spielt an der Doppeltischseite, bei der er einen größeren Aktionsweg besitzt. Der Partner versucht, die größere Tischbreite gegenüber auszunutzen.

Var.: Schlagtechniken oder -folgen vorgegeben.
Auch in Turnierform spielbar.



Trainings- Einheit 2. / 53	Thema: Spiel in die tiefe RH-Seite Spiel aus der tiefen RH-Seite
Beschreibung	Hinweise / Organisation
B <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Aufschlagreturn von der VH- und RH-Seite im Wechsel</u>: Spieler B hält zwei Bälle in der Hand. Er spielt nacheinander einen diagonalen Rollaufschlag auf der VH-Seite und dann einen diagonalen Rollaufschlag auf der RH-Seite. A kontert jeweils mit VH bzw. RH. Von Mal zu Mal verkürzt B die Zeitspanne zwischen den Aufschlägen. Wechsel nach je 10 mal 2 Aufschlägen. 2. <u>RH-Kontern aus der tiefen RH-Seite und Tischmitte</u>: Spieler A markiert auf dem Tisch seine VH-RH-Wechsellinie (alle Bälle, die rechts vom Strich aufspringen, möchte ich mit der Vorhand spielen, alle Bälle, die links vom Strich aufspringen, mit der Rückhand). B spielt nun mit langsamem RH-Kontern abwechselnd in die tiefe RH-Seite und dicht an die VH-RH-Wechsellinie. A kontert nur mit der Rückhand. 3. <u>wie 2., aber unregelmäßig</u>: B kontert 2-5 Bälle mit langsamem Tempo dicht an die VH-RH-Wechsellinie, dann einen Ball hart in die tiefe RH-Seite, dann wieder 2-5 Bälle dicht an die Wechsellinie... A kontert nur mit der Rückhand. 4. <u>Aus dem regelmäßigen VH-Kontern plötzlich einmal aus der tiefen RH-Seite</u>: B kontert je 2-5 Bälle mit RH parallel und einen Ball diagonal in die tiefe RH-Seite. A kontert entsprechend 2-5 mal mit der Vorhand parallel und einmal mit der Rückhand diagonal. 5. <u>Konter-Wettkampf über den ganzen Tisch</u>. 	Kreide!

Thema:

Taktik: Die Unterscheidung nachteiliger von
ausgeglichenen Situationen - Beispiel 2

Trainings-
Einheit

2. / 54

Gliederung:

- | | | | |
|---|-----------|--|-----------------|
| A | 15-25 min | <ol style="list-style-type: none"> 1. Einlaufen 2. Stretching 3. Koordinationsübungen 4. Einspielen | - Bsp. s. unten |
| B | 45-60 min | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurz-Kurz-Spiel,
langer Ball mit VH-
Effettopspin retournieren 2. wie 1., aber langen Ball
mit RH-Schupfschlag in die
RH-Seite retournieren 3. wie 1. oder 2. 4. wie 3., aber mit Punkte-
wertung 5. wie 3., aber als Wettkampf | - s. Rückseite |
| C | 30-35 min | Beispiel: Tiefschlag | - s. unten |

Beschreibung
Hinweise / Organisation

A

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)(5):
Ausgangsposition: Seitgrätschstand.
Bewegung: Aus dem Grätschstand Körpergewicht auf ein Bein verlagern, bis etwa halbe Kniebeuge erreicht ist. Hüfte in Normalposition. Die Stabilisierung des Beckens gelingt leichter, wenn man sich dabei am Kasten hält.



C

Tiefschlag: Fortlaufendes Zuspiel mit leichtem Unterschnitt aus dem Balleimer von der Seite. Der Übende schlägt den Ball aus extrem tiefer Position mit VH-Topspin zurück. Hoch-Tief-Bewegung am schrägen Tisch.
Übungsdauer: 50-100 Bälle, 4-6 Serien, 30 sec Pause, dann Positionswechsel.

Shane W.
704

Trainings- Einheit 2. / 54	Thema: Taktik: Die Unterscheidung nachteiliger von ausgeglichener Situationen - Beispiel 2
Beschreibung	Hinweise / Organisation
B <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Kurz-Kurz-Spiel, langer Ball mit VH-Effettopspin retournieren:</u> Aus dem Kurz-Kurz-Spiel schupft B regelmäßig den 3. Ball lang auf den Ellbogen von A. Dieser zieht einen VH-Effettopspin. Danach freies Spiel. 2. <u>wie 1., aber langen Ball mit RH-Schupfschlag in die RH-Seite retournieren:</u> Aus dem Kurz-Kurz-Spiel schupft B den 2.-4. Ball lang auf den Ellbogen von A. Dieser schupft mit RH in die RH-Seite von B. Danach freies Spiel. 3. <u>wie 1. oder 2.:</u> Beginn wie Übung 2, aber A entscheidet sich, ob er mit der Rückhand schupft oder mit der Vorhand zieht. 4. <u>wie 3., aber mit Punktwertung:</u> A spielt 10 Ballwechsel mit der oben beschriebenen Aufgabe. Er erhält für jeden gelungenen VH-Topspin 2 Punkte, für jeden gelungenen RH-Schupfschlag 1 Punkt. Wieviele Punkte schafft A? Danach Aufgabenwechsel. 5. <u>wie 3., aber als Wettkampf:</u> Beginn festgelegt, wie in Übung 3. Danach freier Wettkampf. Jeweils der Aufschläger übernimmt die Aufgabe des Spielers A. 	<p><u>Grundidee:</u> Aus dem Kurz-Kurz-Spiel (Schupf) wird Spieler A irgendwann lang angespielt. Gelingt es ihm, dies rechtzeitig zu erkennen, kann er mit Effettopspin antworten: Die Situation ist ausgeglichen. Gelingt es ihm nicht, muß er lang zurückschupfen und ist somit im Nachteil.</p>

Thema:

Abwehr: Unterschnittschlag, Ballonschlag, Block

Trainings-
Einheit

2. / 55

Gliederung:

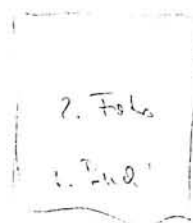
- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. VH-Schnittabwehr
 2. RH-Schnittabwehr
 3. VH-Ballonabwehr
 4. RH-Ballonabwehr
 5. VH-/RH-Block
 6. Wettkampf: Abwehr-Dreikampf
- s. Rückseite
- C 30-35 min
- Beispiel: Zauberschnur-Schlag
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)(5):

Ausgangsposition: Hocksitz.

Bewegung: Knie nach außen ablegen. Hände unterstützen die Bewegung. Lendenwirbelsäule in Endposition aufrichten (siehe Abb. re).

**C**

Zauberschnur-Schlag: Hohe Schlagfrequenz der einzelnen Schläge gegen den elastischen Widerstand der Zauberschnur. Schnur an der Sprossenwand befestigen oder vom Partner halten lassen.

Übungsdauer: 30-60 sec je Schlagtechnik.



<div data-bbox="15 56 167 212" data-label="Text"> <p>Trainings-Einheit</p> <p>2. / 55</p> </div>	<div data-bbox="183 56 1356 212" data-label="Text"> <p>Thema:</p> <p>Abwehr: Unterschnittschlag, Ballonschlag, Block</p> </div>
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<div data-bbox="15 268 853 2139" data-label="List-Group"> <p>B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>VH-Schnittabwehr</u>: A zieht VH-Topspin diagonal, B spielt VH-Unterschnittschlag. 2. <u>RH-Schnittabwehr</u>: A zieht aus der RH-Seite VH-Topspins diagonal, B spielt RH- Unterschnittschlag. 3. <u>VH-Ballonabwehr</u>: A spielt diagonale VH-Schmetterschläge, B spielt VH-Ballonschläge. 4. <u>RH-Ballonabwehr</u>: A spielt aus der RH-Seite diagonale VH-Schmetterschläge, B spielt RH-Ballonschläge. 5. <u>VH-/RH-Block</u>: A zieht VH-Topspins unregelmäßig über den ganzen Tisch. B blockt in die VH-Seite von A. A beginnt jeden Ballwechsel o. <u>Wettkampf: Abwehr-Dreikampf</u>. Der Aufschläger wehrt jeweils ab. Die erste Aufschlagserie spielt er Schnittabwehr (frei über den ganzen Tisch für beide), die 2. Serie Ballonabwehr und die 3. Serie blockt er, usw. </div>	<div data-bbox="853 268 1372 2139" data-label="Text"> <p>Dieser extrem wechselhafte Wettkampf stellt hohe Anforderungen an die Umstellungsfähigkeit. Es hilft hierbei sehr, wenn die Atmosphäre von Spaß und Spielfreude statt von verbissenem Ernst geprägt ist.</p> </div>

Thema:**Aufschlag-/Rückschlagtraining**Trainings-
Einheit

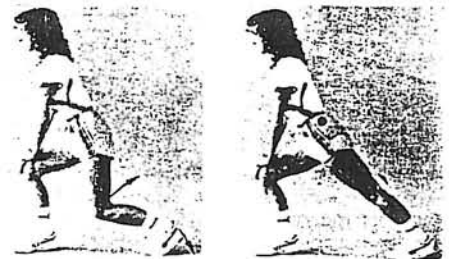
2. / 56

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. Den gleichen Aufschlag mit verschiedenen Platzierungs- und Rotationsvarianten
 2. Den gleichen Aufschlag nach vorgegebenen Platzierungsaufgaben
 3. Den gleichen Aufschlag kurz in die VH-Seite oder lang in die Tischmitte
 4. Den gleichen Aufschlag kurz in die Tischmitte oder lang in die RH-Seite
 5. Wettkampf: Kaiserspiel (vgl. TE 2./31)
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Pferdchen-Spiel
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation****A**

Dehnung der Wadenmuskulatur (1):
 Ausgangsposition: Ausfallschritt (s. Abb. li).
 Endposition: s. Abb. re.
 Bewegung: Körpergewicht nach vorn verlagern.
 Stützenden Fuß gerade aufsetzen, erst Hüftgelenk, dann Kniegelenk strecken, gestrecktes Bein dabei nicht rotieren. Ferse auf den Boden drücken.
 Var.: Hände an einer Wand abstützen.

**C**

Pferdchen-Spiel: Der Übende spielt mit einer doppelten oder vierfach genommenen Zauberschur um seinen Oberkörper, deren beide Enden vom Partner auf Zug gehalten werden.
 a) Wechsel der RH- und VH-Seite mit Sidesteps.
 b) Distanzwechsel mit Laufschritten.
 Übungsdauer: 5-10 min.

Teil 2. Seite 209

Trainings- Einheit 2. / 56	Thema: Aufschlag-/Rückschlagtraining
Beschreibung	Hinweise / Organisation
<p>B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Den gleichen Aufschlag mit verschiedenen Plazierungs- und Rotationsvarianten:</u> Spieler A wählt einen (Lieblings-)Aufschlag, den er mit verschiedenen Plazierungs- und Rotationsvarianten spielt. B schupft zurück. A fängt den Ball. 2. <u>Den gleichen Aufschlag nach vorgegebenen Plazierungsaufgaben:</u> A spielt den gleichen Aufschlag nacheinander mit folgenden Plazierungsaufgaben: Kurze VH, kurz in Tischmitte, kurz RH-Seite, lang RH-Seite, lang Tischmitte, lang VH-Seite. B schupft zurück. A fängt den Ball. 3. <u>Den gleichen Aufschlag kurz in die VH-Seite oder lang in die Tischmitte:</u> A spielt den gleichen Aufschlag wie in Übung 2, entweder kurz in die VH-Seite oder lang in die Tischmitte. Kurze Aufschläge gibt B kurz zurück, lange Aufschläge zieht er mit der Vorhand in die VH-Seite von A. Danach freies Spiel. 4. <u>Den gleichen Aufschlag kurz in die Tischmitte oder lang in die RH-Seite:</u> A spielt den gleichen Aufschlag wie in Übung 3, entweder kurz in die Tischmitte oder lang in die RH-Seite. B gibt kurz zurück bzw. zieht RH-Topspin diagonal. Danach freies Spiel. 5. <u>Wettkampf: Kaiserspiel (vgl. TE 2./31).</u> Jedes Spiel beginnt bei 10:10. Gewechselt wird, wenn an einem Tisch der Satz beendet ist (laut "Stopp!" rufen). 	

Gliederung:

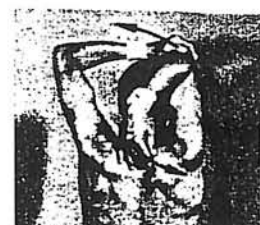
- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz
 2. RH-Topspin -RH-Block parallel - VH-Topspin diagonal
 3. wie 2., aber VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz
 4. wie 3., aber VH-Topspin frei plazierte
 5. Wettkampf mit festgelegtem Beginn
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Weichboden-Spiel
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Dehnung der hinteren Oberarmmuskulatur (13):
Ausgangsposition: Unterarm hinter den Kopf.
Bewegung: Gebeugten Arm hinter den Kopf führen, bis der Unterarm senkrecht nach unten zeigt. Beugung im Ellbogengelenk durch Druck mit der anderen Hand verstärken.



C

Weichboden-Spiel: Spiel auf einer Weichbodenmatte. Entweder nur ein Spieler ("Stärkere") oder beide Spieler.
Wechsel der Aktionen in unterschiedlichen Distanzen.
Vorsichtig beginnen. Verletzungsgefahr!
Übungsdauer: 5-10 min.

Stütz
Nr. 710

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz:
Beide Spieler ziehen VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz.
2. RH-Topspin - RH-Block parallel - VH-Topspin diagonal: A spielt einen langen diagonalen RH-Unterschnittaufschlag und blockt den diagonalen RH-Topspin von B parallel. Danach wird der Ballwechsel auf der VH-Diagonalen frei beendet.
3. wie 2., aber VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz: A läuft nach seinem parallelen Block in die Halbdistanz und der Ballwechsel wird mit VH-Topspin gegen VH-Topspin beendet.
4. wie 3., aber VH-Topspin frei plazierte: A zieht seinen ersten VH-Topspin aus der Halbdistanz mit freier Platzierung. Danach freies Spiel.
5. Wettkampf mit festgelegtem Beginn: Der Aufschläger spielt einen beliebigen langen Aufschlag in die RH-Seite. Der Rückschläger zieht RH-Topspin diagonal, den der Aufschläger parallel blockt. Danach freies Spiel.

Thema:

Taktischer Spielzug - Beispiel 2

Trainings-
Einheit

2. / 58

Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
- B 45-60 min
1. VH-Topspin auf den Ellbogen platzieren
 2. RH-Kontern parallel und VH-Kontern diagonal im Wechsel
 3. RH-Konter parallel am Tisch und VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz
 4. Kurzer Aufschlag in die VH-Seite - VH-Topspin auf den Ellbogen
 5. wie 4., aber als Wettkampf
- s. Rückseite
- C 30-35 min Beispiel: Wechselsprung
- s. unten

Beschreibung

Hinweise / Organisation

A

Dehnung der Rückenmuskulatur (8):
Ausgangsposition: Angewinkelter Arm vor dem Körper.
Bewegung: Ellbogen des gewinkelten Armes in Richtung der gegenseitigen Schulter ziehen. Gewinkelter Arm etwa in Schulterhöhe.



C

Wechselsprung: Der Spieler überspringt nach jedem Schlag eine gespannte Zauberschnur. Zuspiel abwechselnd auf die RH- und VH-Seite. Zauberschnur unterhalb der Tischmitte in ca. 20 cm Höhe befestigen.
Übungsdauer: 1 min, 30 sec Pause, 5 Serien.

Handwritten notes:
Zusatz
VH 2.2

Beschreibung

Hinweise / Organisation

B

1. VH-Topspin auf den Ellbogen platzieren: A zieht VH-Topspin auf den Ellbogen von B. Dieser blockt mit VH bzw. RH in die VH-Seite von A zurück.
2. RH-Kontern parallel und VH-Kontern diagonal im Wechsel: A spielt abwechselnd RH-Konter parallel und VH-Konter diagonal. B verteilt entsprechend mit VH-Konter diagonal und parallel.
3. RH-Konter parallel am Tisch und VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz: A spielt abwechselnd RH-Konter parallel am Tisch und VH-Topspin diagonal aus der Halbdistanz. B verteilt entsprechend mit der Vorhand.
4. Kurzer Aufschlag in die VH-Seite - VH-Topspin auf den Ellbogen: A schlägt kurz in die VH-Seite von B auf. Dieser schupft lang bzw. flippt in die weite Vorhand von A, welcher VH-Topspin auf den Ellbogen von B zieht. Danach freies Spiel.
5. wie 4., aber als Wettkampf.

A muß beobachten, wo sich B gerade befindet, um jeden Topspin auf den Ellbogen spielen zu können.

Beschreibung

Hinweise / Organisation

	Name	1	2	3	4	Spiele	Sätze	Rang
1								
2								
3								
4								

	Name	1	2	3	4	5	6	7	8	Spiele	Sätze	Pt.
1												
4												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

Ranglistenspiele

Die Ranglistenspiele schließen das 2. Lernjahr ab. Sie geben dem Spieler und dem Trainer eine Rückmeldung über den Leistungsstand in der Wettkampfleistung, einen Überblick über die aktuelle Rangfolge in der Trainingsgruppe und helfen bei vorzunehmenden Mannschaftsaufstellungen.

Durchführung: Nach festgelegter Reihenfolge spielt jeder gegen jeden. Die Namen werden auf dem vorbereiteten Formularen (s. TE 59 und 60) eingetragen, wobei jeder Name einer Nummer zugeordnet wird.

Die Anzahl der Gesamtspiele einer Gruppe mit n Teilnehmern kann nach der Formel $n \text{ mal } (n - 1)$ geteilt durch 2 schnell berechnet werden.

Beispiel: 8 Teilnehmer. $8 \text{ mal } (8 - 1)$ geteilt durch 2 = $(8 \text{ mal } 7)$ geteilt durch 2 = 56 geteilt durch 2 = 28 Spiele. Auf 4 Tischen brauche ich damit bei einem Zeitbedarf pro Spiel von 20 min: 7 Spielrunden = 140 min für die Ausspielung.

Bei einer großen Trainingsgruppe empfiehlt es sich, mehrere kleine Gruppen zu bilden. Nach Abschluß z.B. einer Ausspielung von zwei 8er-Gruppen bilden jeweils die auf Platz 1-4 platzierten Spieler eine neue 8er-Gruppe, ebenso die auf Platz 5-8 platzierten. Nach erneuter Ausspielung in den neuen Gruppen steht die endgültige Rangfolge der Spieler fest.

In TE 59 sind die am häufigsten benötigten Turnierformen mit 4 und 8 Teilnehmer und in TE 60 die mit 16 Teilnehmer abgebildet.

Die Paarungen für die einzelnen Spielrunden können Sie den folgenden Schemata entnehmen.

Spielpaarungen: Ansetzungsschemata von 3 bis 16 Teilnehmer

Die in Klammern stehende Ziffern fallen weg, wenn mit der ungeraden Teilnehmerzahl gespielt wird. Damit hat der jeweilige Partner eine Freirunde.

3 und 4 Teilnehmer

1-(4), 3-2
(4)-3, 2-1
(4)-2, 1-3

5 und 6 Teilnehmer

1-(6), 5-2, 4-3
(6)-4, 2-1, 3-5
2-(6), 1-3, 5-4
(6)-5, 3-2, 4-1
3-(6), 2-4, 1-5

7 und 8 Teilnehmer

1-(8), 7-2, 6-3, 5-4
(8)-5, 2-1, 3-7, 4-6
2-(8), 1-3, 7-4, 6-5
(8)-6, 3-2, 4-1, 5-7
3-(8), 2-4, 1-5, 7-6
(8)-7, 4-3, 5-2, 6-1
4-(8), 3-5, 2-6, 1-7

9 und 10 Teilnehmer

1-(10), 9-2, 8-3, 7-4, 6-5
(10)-6, 2-1, 3-9, 4-8, 5-7
2-(10), 1-3, 9-4, 8-5, 7-6
(10)-7, 3-2, 4-1, 5-9, 6-8
3-(10), 2-4, 1-5, 9-6, 8-7
(10)-8, 4-3, 5-2, 6-1, 7-9
4-(10), 3-5, 2-6, 1-7, 9-8
(10)-9, 5-4, 6-3, 7-2, 8-1
5-(10), 4-6, 3-7, 2-8, 1-9

11 und 12 Teilnehmer

1-(12), 11-2, 10-3, 9-4, 8-5, 7-6
(12)-7, 2-1, 3-11, 4-10, 5-9, 6-8
2-(12), 1-3, 11-4, 10-5, 9-6, 8-7
(12)-8, 3-2, 4-1, 5-11, 6-10, 7-9
3-(12), 2-4, 1-5, 11-6, 10-7, 9-8
(12)-9, 4-3, 5-2, 6-1, 7-11, 8-12
4-(12), 3-5, 2-6, 1-7, 11-8, 10-9
(12)-10, 5-4, 6-3, 7-2, 8-1, 9-11
5-(12), 4-6, 3-7, 2-8, 1-9, 11-10
(12)-11, 6-5, 7-4, 8-3, 9-2, 10-1
6-(12), 5-7, 4-8, 3-9, 2-10, 1-11

13 und 14 Teilnehmer

1-(14), 2-13, 3-12, 4-11, 5-10, 6-9, 7-8
(14)-8, 1-2, 13-3, 12-4, 11-5, 10-6, 9-7
2-(14), 3-1, 4-13, 5-12, 6-11, 7-10, 8-9
(14)-9, 2-3, 1-4, 13-5, 12-6, 11-7, 10-8
3-(14), 4-2, 5-1, 6-13, 7-12, 8-11, 9-10
(14)-10, 3-4, 2-5, 1-6, 13-7, 12-8, 11-9
4-(14), 5-3, 6-2, 7-1, 8-13, 9-12, 10-11
(14)-11, 4-5, 3-6, 2-7, 1-8, 13-9, 12-10
5-(14), 6-4, 7-3, 8-2, 9-1, 10-13, 11-12
(14)-12, 5-6, 4-7, 3-8, 2-9, 1-10, 13-11
6-(14), 1-11, 2-10, 3-9, 4-8, 5-7, 12-13
(14)-13, 6-7, 5-8, 4-9, 3-10, 2-11, 1-12
7-(14), 13-1, 12-2, 11-3, 10-4, 9-5, 8-6

15 und 16 Teilnehmer

1-(16), 2-15, 3-14, 4-13, 5-12, 6-11, 7-10, 8-9
(16)-9, 10-8, 11-7, 12-6, 13-5, 14-4, 15-3, 1-2
2-(16), 3-1, 4-15, 5-14, 6-13, 7-12, 8-11, 9-10
(16)-10, 11-9, 12-8, 13-7, 14-6, 15-5, 1-4, 2-3
(16), 4-2, 5-1, 6-15, 7-14, 8-13, 9-12, 10-11
(16)-11, 12-10, 13-9, 14-8, 15-7, 1-6, 2-5, 3-4
4-(16), 5-3, 6-2, 7-1, 8-15, 9-14, 10-13, 11-12
(16)-12, 13-11, 14-10, 15-9, 1-8, 2-7, 3-6, 4-5
5-(16), 6-4, 7-3, 8-2, 9-1, 10-15, 11-14, 12-13
(16)-13, 14-12, 15-11, 1-10, 2-9, 3-8, 4-7, 5-6
6-(16), 7-5, 8-4, 9-3, 10-2, 11-1, 12-15, 13-14
(16)-14, 15-13, 1-12, 2-11, 3-10, 4-9, 5-8, 6-7
7-(16), 8-6, 9-5, 10-4, 11-3, 12-2, 13-1, 14-15
(16)-15, 1-14, 2-13, 3-12, 4-11, 5-10, 6-9, 7-8
8-(16), 9-7, 10-6, 11-5, 12-4, 13-3, 14-2, 15-1

Thema:

Wettkampf: Ranglistenspiele -Turnier nach dem System
 "Jeder gegen Jeden" für 16 Teilnehmer

Trainings-
Einheit

2. / 60

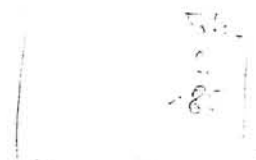
Gliederung:

- A 15-25 min
1. Einlaufen
 2. Stretching
 3. Koordinationsübungen
 4. Einspielen
- Bsp. s. unten
-
- B 45-60 min
- Wettkampf
 Ranglistenspiele
 Turnier nach dem System
 "Jeder gegen Jeden"
- s. Rückseite
- für 16 Teilnehmer
-
- C 30-35 min
- Beispiel: Seilsprung-Konter
- s. unten

Beschreibung**Hinweise / Organisation**

A

Dehnung der inneren Unterarmmuskulatur (16):
 Ausgangsposition: Handgelenk in Mittelstellung bei gebeugtem Ellbogen (s. Abb. links).
 Endposition: S. Abb. rechts. Die Ellbogengrube sollte nach vorn zeigen.
 Bewegung: Ellbogen strecken bei gleichzeitiger Verstärkung der Handgelenkbeugung. Arm wird beim Strecken nach außen gedreht.



C

Seilsprung-Konter: 4 Spieler pro Tisch. Ein Paar spielt RH- und VH-Konter diagonal im Wechsel, während das andere Paar neben dem Tisch seilspringt.
 Wechsel nach a) 3 Fehler der Konterspieler,
 b) 100 Sprüngen.
 Übungsdauer: 10-15 min.

Seilsprung-Konter
 7.14

[illegible]