

Die folgenden Aufzeichnungen dienen als Anregungen, um an jedem Tisch dann auch individuell trainieren zu können. Die 2 Akteure an jedem Tisch + Superspieler + möglicher Heimtrainer gestalten ihre eigenen Übungen und tauschen sich aus.

Einige Anmerkungen: Jeder ist für sein Spiel verantwortlich.
Es fängt mit der „Wahrnehmungsfähigkeit“ an;
weiter geht es mit der „Lösung“ (falsche Wahrnehmung, keine Lösung)
folgend mit der „Entscheidung“ was zu spielen ist und dann die „Durchführung“.
Dazu gehört natürlich auch die „Reaktions- und Antizipationsfähigkeit“.

Merkmale der Taktik:

- 1) Nehme ich den Ball mit Vorhand oder Rückhand
- 2) Platzierung
- 3) Tempo
- 4) Rotation
- 5) Flugbahn
- 6) Täuschungen

Wichtig !

- 1) Bei scheinbar gleichen Bewegungen unterschiedlichen Schnitt erzeugen.
- 2) Unterschiedliche Balltreffpunkte auf dem Schlägerblatt.
(beides sehr wichtig beim Aufschlag)

Schwerpunkt A Aufschlag/Rückschlag 1. Ball

Aufschlag

- a) kurz/kurz
- b) kurz lang
- c) lang/lang

Aufschläge mit

- a) ohne Schnitt
- b) mit Überschnitt
- c) mit Über/Seitenschnitt
- d) mit Unterschnitt
- e) mit Unter/Seitenschnitt

Rückschlag je nach Aufschlagart:

- a) Schupfball
- b) Flip
- c) Topspin
- d) Konterball

Mögliche Übung:

Aufschläger

- 1) halblanger Aufschlag in Mitte
- 3) Rückhand-Topspin
oder umspringen und VHT
- zu 1) irgendwann lg. Aufschlag
und dann sofort „frei“

Rückschläger

- 2) lang in Rückhand
- 4) „frei“

Schwerpunkt B

Spiel auf den Wechsellpunkt (Ellbogen)

- 1) Beginn mit Aufschlag/Rückschlag
- 2) Beginn mit einem Konteraufschlag

Zu 1)

Aufschläger

Rückschläger

- 1) Lg. Aufschlag mit US in Vorhand
- 2) Block auf Ellbogen

Zu beachten:

Man kann genau auf den Ellbogen spielen oder auf die Mitte des Bauches.
Bei rückhandorientierten Spielern sollte etwas mehr in die Vorhand platziert werden;
bei Vorhandorientierten etwas mehr zur Rückhandseite.

Schwerpunkt C

Platzierung, Tempo, Beinarbeit, Taktik

- Platzierung: Taktikgesichtspunkt in jede Übung einbauen
Tempo: Taktikgesichtspunkt Tempowechsel trainieren
Beinarbeit: macht in ganz vielen Fällen den Unterschied aus.
(wenn man richtig steht, gelingt die Technik am besten)
Taktik: 6 Merkmale der Taktik (siehe Seite 1)

Platzierung:

auf den Ellbogen
äußere Rückhand
äußere Vorhand
Die Bälle in die äußeren Ecken müssen sehr genau sein (nicht mehr als ca. 5 cm vom weißen Seitenstreifen entfernt).

Übung Beinarbeit:

Beginn mit: a) Aufschlag und VHT-Eröffnung
b) mit Konteraufschlag
Der Blocker spielt Mitte + dann entweder in VH oder RH dann wieder Mitte usw.
Alternative: wenn hintereinander 2x in eine äußere Ecke gespielt wird, geht es „frei“ weiter

Übung Taktik:

Beginn mit Aufschlag/Rückschlag
Der aktive Teil spielt 2x in die tiefe Rückhand (bindet seinen Gegner in der Rückhandseite)
In der Folge 1 : 1 (äußere VH dann in äußere RH)