

Monatsübungen (März 2013) von Günter Holländer und Frank Kemena

Thema: Wechsel Vorhand/Rückhand + Spiel auf den Ellbogen

Übung 1

Spieler A

- 1) Rollaufschlag in Mitte oder auf den Ellbogen
- 3) paralleler Vh-Konter in Rh
- 5) Rh-Konter überall

Weitere Möglichkeiten:

1 b) A spielt 3) + 5) als Topspin

1 b) B spielt 2) + 4) als Topspin

- 1 c)**
- 1) US-Aufschlag in Mitte oder auf den Ellbogen
 - 3) Vh Block in Rückhand

Spieler B

- 2) Vh oder Rh-Konter in Vorhand

- 4) Rh-Konter in Rückhand

danach frei

B 4) als Block

A spielt 3) + 5) als Block

- 2) Vh-Topspin in Vorhand

- 4) Rh-Topspin überall **und dann frei**

Übung 2

Spieler A

- 1) Rollaufschlag überall
- A** spielt Konterball mit der Rh immer 1 : 1 (abwechselnd Vh/Rh)

Spieler B

- 2) Konterball in Rh
- B** spielt immer in die Rh

Übung 3

Spieler B Grundstellung bzw. Ballerwartungshaltung in der Mitte der Rückhandseite

- A**
- 1) langer Rollaufschlag in die äußere Vorhand
 - 3) Konterball auf den Ellbogen

- B**
- 2) Konterball auf den Ellbogen

und danach frei

3 b) **B** spielt 2) als Vh Topspin

und **A** 3) als Blockball

Die Übungen 1 – 3 können auch mit einem langen oder kurzen Unterschnittaufschlag begonnen werden. Ebenso mit einem Überschnittaufschlag, der in der Regel offensiv genommen werden sollte. Der zweite Ball auf Unterschnitt kann (je nach Übung) ein Flip, kurzer Rückschlag, halblanger Rückschlag, langer Rückschlag, Vh oder Rh Topspin sein. Die weitere Schlagfolge ist entsprechend festzulegen.

Übung 4

A oder B

macht einen langen Rollaufschlag auf den Ellbogen seines Gegners. Danach wird nur gekontert und zwar immer auf den Körper des Gegners; wobei die exakte Platzierung etwas mehr rückhand- oder vorhandorientiert sein sollte, damit die Entscheidung Vorhand- oder Rückhandspiel zum Tragen kommt.

4 b) als Topspin- und Blockübung

Profiübungen

Benedict Duda (2.BL Brett 2)

1. Schritt

Der Partner schlägt in die Mitte auf. B. zieht einen Vh-Topspin in die Vh-Seite des Partners.

Variation:

Der Aufschlag kommt nicht präzise in die Mitte, sondern in zwei Drittel Vh, von wo dann der erste Topspin erfolgt.

Meine Lieblingsübung

2. Schritt

Der Block kommt in die Rh. Von dort antwortet B. mit einem parallelen Rh-Topspin, wieder in die Vh des Partners.

Variation:

Statt des Rh-Topspins wird Rh-Konter gespielt, wodurch zusätzlich die Beinarbeit vor und zurück geschult wird.

„Mitte – Rh, Mitte Vh“

3. Schritt

Der nächste Block geht wieder in die Mitte, dann in die Vh, und das Ganze beginnt von vorn.

Variation:

Nach fünf Minuten spielt B. nicht mehr alles in Vh, sondern alles in Rh.

Alternative: B. spielt frei in eine Ecke.

Dazu sagt die Trainerin „Evelyn Simon“

Wenn wir beim TTC Bergneustadt trainieren, wählt sich Benedict tatsächlich diese Übung gerne als erste aus. Das ist eine Art Einspielübung, mit der er gern startet, ehe es in den Aufschlag-Rückschlag-Bereich geht. Man schult damit einen hohen Schlagansatz und geschmeidige Wechsel vor dem Körper, sowie natürlich die Beinarbeit und die richtige Stellung zum Tisch.

Diese Übung hat bei einem Durchgang 8 Ballwege. Zeichnet diese auf und bastelt daraus Übungen für Euren Nachwuchs.

Timo Bolls Lieblingsübung

Schritt 1

Der Partner spielt einen langen Aufschlag. Timo zieht in die Rh-Seite des Partners.

Variation:

Timo beginnt mit einem kurzen Aufschlag, der Partner schupft oder flippt zurück. Timo eröffnet mit einem Topspin in die Rh.

„Rückhand frei“

Schritt 2

Die Platzierung des Blocks ist frei.

Variation:

Statt des Blocks wird vom Partner ein Gegentopspin eingestrent.

Schritt 3

Egal, wo der Block hingeht: Timo zieht einen Topspin nach den anderen, immer in die Rh-Seite des Partners.

Variation:

Timo zieht einen Ball in die Vh-Seite, danach wird der Ballwechsel frei zuende gespielt.

Das sagt der Experte (Jörg Rosskopf)

Timo ist jemand, der nicht richtig gerne regelmäßige Übungen spielt. Er geht meist früh in der Trainingseinheit dazu über, unregelmäßige Übungen zu spielen. Da geht es weniger um Kontrolle als viel mehr um die Beweglichkeit. Nach der Hälfte der Zeit beginnt er diese Übung mit einem Aufschlag, so dass er dann angeschupft wird. Timo eröffnet und der Partner übernimmt.

Die Übung von Timo Boll ist einfach super. Es ergeben sich hieraus eine Unmenge von Möglichkeiten Vereinsübungen zu entwickeln.