

## Trainingstipp des Monats Februar 2025

Im Januar sind wir mit Tipps zum Einspielen gestartet. Dieses Mal möchten wir euch ein paar Übungen zur Kognition – also Wahrnehmungs- und Denkprozessen – geben, die Spaß machen und im Idealfall dabei helfen, schneller bessere Ergebnisse bei Entscheidungen zu erzielen. Ähnlich wie beim letzten Mal könnt ihr einen Teil der Übungen zum Einspielen nutzen, aber auch im weiteren Verlauf des Trainings als Wettkampfform.

### Übung 1: VHK diagonal - dabei wird beim eigenen Schlag immer eine Zahl von 1-3 gerufen.

- 1 – Ball wird direkt zurückgekontert
- 2 – Ball muss einmal in die Luft gespielt werden, bevor er auf die andere Seite gespielt wird.
- 3 – Zwei Kontakte, bevor er auf die andere Seite gespielt wird.

### Übung 2: Gespielt wird „Konter“ über das diagonale RH-Feld.

- Wenn der Ball mit der „schwarzen“ Seite gespielt wird, müsst ihr die VH benutzen.
- Wenn die „farbige“ Seite eingesetzt wird, soll mit der RH geantwortet werden.

Man darf dabei den Schläger in der Hand drehen 😊

### Übung 3: VH-Konter, RH-Konter oder beides über den ganzen Tisch.

- eine Seite, die darf bei jedem Schlag neu entscheiden, den Ball entweder direkt zu kontern, oder aber als „Ping-Pong“, wie beim Aufschlag, zunächst erst über die eigene Seite zu spielen.
- Der Gegenüber **muss** dann auf die gleiche Art den Ball zurückspielen.

### Übung 4: Topspin gegen Block

Blockbälle in Tischmitte platziert, von dort mit VH-Topspin beantwortet.

Der Aufsprung des Balles am Tisch beim Block entscheidet, in welche Seite der VHT gespielt wird:

- VH-Hälfte -> diagonal in die VH
- RH-Hälfte -> diagonal in die RH.
- Genau Tischmitte – freie Entscheidung

Wenn der TS-Spieler es „richtig“ macht, kann sich der Block-Spieler früh genug in die entsprechende Ecke orientieren!

Übung 5: wie Übung 4 nur mit Aufschlag/Rückschlag:

- Unterschnittaufschlag in Mitte
- Rückschlag in Mitte.
- Entscheidung der VH-Topspin Platzierung wie Übung 4
- Alternative 1: Entscheidung VH-Topspin durch Rückschlagart: z.B. gegen einen Flip schnell in VH, gegen einen Schupf mit Spin in RH.
- Alternative 2: Entscheidung VH-Topspin durch die Rückschlagseite: Wird der Rückschlag mit VH gespielt, geht der TS in RH und umgekehrt.
- Alternative 3: Entscheidung VH-Topspin über Farben: Rückschlag mit schwarz, bedeutet TS in VH, wird der Rückschlag mit einer „Farbe“ gespielt, muss der TS in RH.

Übung 6: Fortgeschrittene – Wahrnehmung: Springt ein Ball 1x (für einen Topspin) oder 2x (für einen Schupf) auf?

- kurz Schupf gegen kurz Schupf.
  - Variante 1: Wenn ihr denkt er springt kein zweites Mal auf dem Tisch auf, dann lasst ihn springen.
  - Variante 2: Bälle, die man anziehen kann, mit TS zu spielen.
- Richtige Entscheidungen kann man auf verschiedene Arten belohnen (Punktesystem oder kleine Aufgaben für den Gegenüber stellen).

Weitere Informationen erhaltet ihr unter: [www.nrw-tischtennis.de/unsere\\_trainer](http://www.nrw-tischtennis.de/unsere_trainer)