

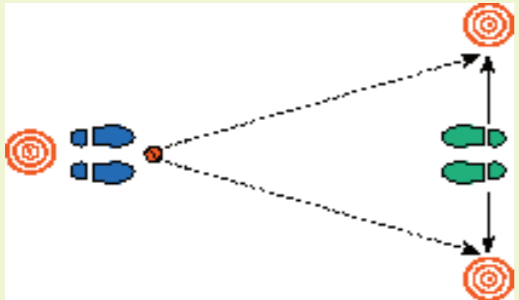
# Ab in den Wettkampfmodus!

Die Rückrunde ist in vollem Gange, daher liegen die Schwerpunkte in den Trainingsplänen für diesen Monat auf spielnahen Übungen. Beim Aufwärmen heißt es SPARQ: Speed, Power, Agility, Reaction und Quickness. All das können Sie gut gebrauchen!

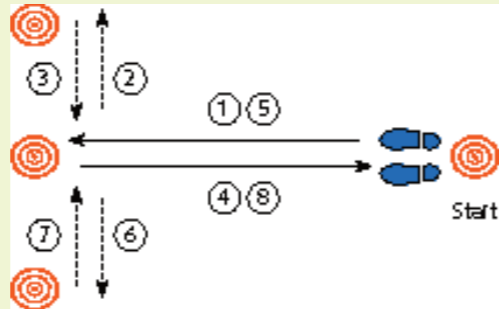
### Aufwärmen

1 Lauf : 2 SPARQs (s.u.) : 3 Einspielen (auf einer Längs-Tischhälfte) Topspin auf Block (kombiniert unregelmäßig)

Ein Spieler steht zwischen 2 Pylonen, vom 3. Pylon aus wird ein (Tisch)Tennisball abwechselnd zum rechten und linken Pylon gerollt. Der Spieler steht in Grundstellung und erreicht durch Sidesteps den Ball und rollt ihn schnell zum Partner zurück. 2 Minuten, dann Wechsel



4 Pylone stehen in T-Form, je 3-4 Meter voneinander entfernt. Erster Lauf vorwärts, dann Sidestep nach rechts, Sidestep zurück zur Mitte, Drehung und vorwärts zurück zum Ausgangspunkt; dann das gleiche mit Sidesteps nach links. 5x 1 Wiederholung, im Wechsel mit 2 Spielern



### Spieltaktik

<b>Übung 1: Falkenberg mit offenem Ende</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: Wettkampf-AS kurz</li> <li>B: RS lang in Rh</li> <li>A: RhT aus Rh</li> <li>B: Block in Rh</li> </ul>	<b>Übung 2: Falkenberg mit Endschlag Rh</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: VhT aus Rh</li> <li>B: Block in 3/4 Vh</li> <li>A: Endschlag</li> </ul>
<b>Übung 3: Rh-TS mit Nachspielen aus/mit Rh</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: KA in Vh, Sch in Rh, Block in 2/3 Rh</li> <li>B: KRS pa, RhT dg, RhT oder VhT frei</li> </ul>	<b>Übung 4: Vh-Eröffnung mit Nachspielen in Rh</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: KA pa, VhT pa, RhT dg</li> <li>B: RS in 2/3 Vh, Block in Rh, frei</li> </ul>

2x 5 Minuten

Je 15 Minuten Sätze spielen, Punkt und AS zählen mit Erreichen des letzten vorgegebenen Balles

### Balleimer-Übungen

- Rückschlagtraining (kurzer aggressiver Schupf nach Einspiel kurz)
- Doppeltraining mit Beinarbeit (Einspiel kurz mit US in Vh, danach langer OS-Ball in Vh, dann langer OS-Ball in Mitte (oder Rh), danach wiederholt sich diese Einspielerie, Tempo sukzessive steigern)


### Wettkampf

- 59-Punkte-Wettkampf: 2er Mannschaften. Es werden 2 Einzel und 1 Doppel gespielt. In den Einzel geht es jeweils um genau 20 Punkte, Jeder Spieler hat zwei 5er Aufschlagserien. Spiel endet bei 15:5 oder 10:10 etc. Im abschließenden Doppel geht es um 19 Punkte (3 Spieler haben 5er AS-Serien, der letzte Aufschläger nur noch eine 4er-Serie. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

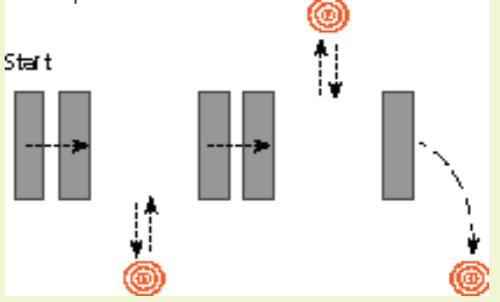
### Aufwärmen

1 Lauf : 2 Sprünge und Sprints (s.u.) : 3 Einspielen

**Seitwärts-Sprints durch Pylone:** Zwischen Pylonen oder Hürden W-Förmig vorwärts und rückwärts sprinten. 5x 1 Wiederholung, im Wechsel mit 2 anderen Spielern



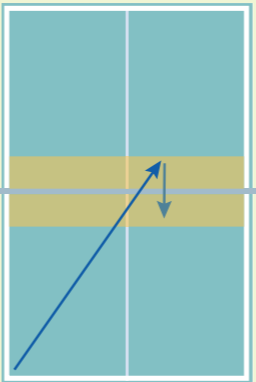
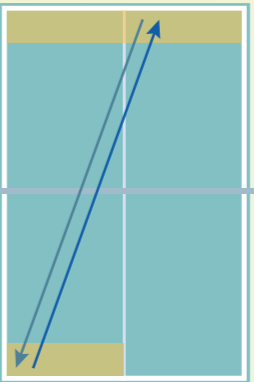
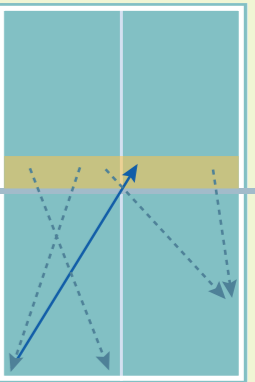
**Sprung-Sidestep-Kombination:** Abwechselnd stehen 1-2 Hürden, danach rechts (2 Meter entfernt) 1 Pylon. Zuerst Sprung über Hürden, danach jeweils Sidestep zum Pylon und diesen berühren. 5x 1 Wiederholung, im Wechsel mit 2 anderen Spielern



### Spieltaktik

<b>Übung 1: Steffen Fetzners Lieblingsübung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: 1-4 x VhT in beide Ecken (1:1), aus Rh TS frei</li> <li>B: blockt in Vh 1-4 x, dann 1 x in Rh</li> </ul>	<b>Übung 2: Beinarbeit und Technikübergänge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: VhT aus Mitte, RhT aus Rh, VhT aus Vh, RhT aus Rh, VhT aus Mitte usw</li> <li>B: Block in Rh, Block in Vh, Block in Rh, Block in Mitte usw.</li> </ul>
10 Minuten, Rollenwechsel nach je 5 Aufschlägen	je 10 Min., Wechsel wenn TS-Spieler mit Leistung zufrieden

### Übung 3 a/b/c: Kurze AS/RS-Übungen mit raschem Übergang in freies Spiel

<b>a) kurz-kurz-frei</b> Vh/Rh-Sch kurz  kA frei mit VhUS, dann frei	<b>b) LA-Angriff in Rh-frei</b> VhT in Rh-Hälfte  LA frei, dann Vh/Rh frei	<b>c) KA-Flip ganzer Tisch – frei</b> Vh/Rh-Flip frei  KA US frei, dann Vh/Rh frei
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

je 10 Minuten Sätze spielen

### Balleimer-Übung

- Quadratische Beinarbeit: Einspiel halblang in Vh, lang in Vh, lang in Mitte und schließlich halblang in Mitte, dann wieder von vorne beginnen

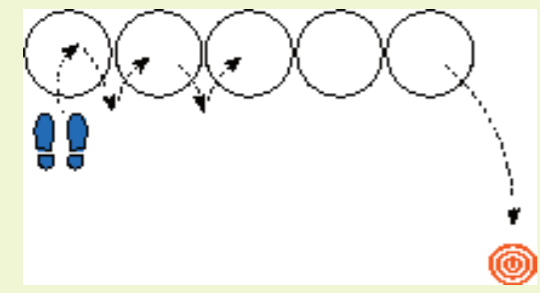
### Wettkampf

- Einzel oder/und Doppel frei, nur: Direkter Punktgewinn mit AS oder RS zählt doppelt – das dient der Aufmerksamkeitslenkung

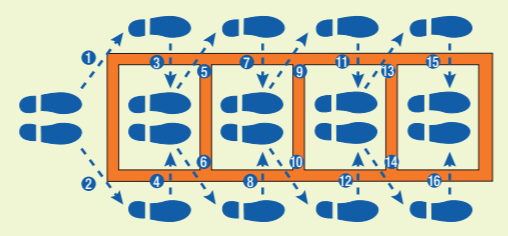
## Aufwärmen

1 Lauf 2 SPARQs (Schritt und Sprungkombinationen durch Reifen bzw. Agility-Leiter, s.u.) 3 Einspielen

Nacheinander mit beiden Füßen in den ersten Reifen und wieder raus, dann in den Zweiten usw. Abschließender Sprint zu einem 5 Meter entfernten Pylon. 2x 2 Wiederholungen



Ausgelegte Leiter, Beispiel-Übung  
Run out-in: Der linke Fuß tritt beim Start links neben das Feld. Der rechte folgt rechts neben dasselbe Feld. Danach geht es in die Leiter: erst mit links, dann mit dem rechten Fuß



## Spieltaktik

### Übung 1: AS/RS-Training

- A: 15x Aufschlag ganzer Tisch
- B: RS lang in Mitte
- A: VhT-Endschlag auf Wechselzone

### Variationen

- AS ganzer Tisch, RS lang in Vh, VhT auf Wechselzone
- AS ganzer Tisch, RS lang in Rh, umlaufen und VhT auf Wechselzone (nur gelegentlich Rh frei)

Jeweils 10 Minuten, kein Wechsel innerhalb der jeweiligen Übung

### Übung 2: Anspiel Wechselzone ohne Technik- und Rotationsvorgabe

<p>RS kurz in Vh/aggr. in WZ/RH</p> <p>KA in Mitte</p>	<p>Eröffnung mit Vh in Rh mit Rh in Vh</p>	<p>Vh/Rh in freie Seite</p> <p>frei</p>
--------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------

Wechsel nach 5 Aufschlägen, 6 Minuten, danach 2 Sätze mit dieser Übung bis 11 und Wechsel nach 2 Aufschlägen

### Übung 3/4: Für Abwehler (Typ: Rh-Abwehr, Vh-Angriff)

- |                         |                      |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| • B: TS aus Mitte in Rh | • B: TS in außen-Vh  | • B: TS aus Mitte in Rh | • B: Stoppball in Vh |
| • A: Rh-Abwehr in Mitte | • A: Vh-Gegentopspin | • A: Rh-Abwehr in Mitte | • A: Vh frei         |

10 Minuten, kein Wechsel

## Wettkampf

• Schwarz gegen Weiß: Es werden zwei Teams (s/w) gebildet und beliebig viele Runden Einzel (je nach Zeit) gespielt. Wechsel nach Satzende der ersten Paarung (bis 11 ohne Verlängerung), Spieler der beiden Teams sammeln Siegpunkte für ihr Team.

## Aufwärmen

Lauf 3 Einspielen

## Spieltaktik

### Übung 1: Beinarbeit und Technikübergang (Vh/Rh-Wechsel auf unregelmäßigen Block)

- A: Block in Vh, 1-2x Block in Mitte, gelegentlich Block in Rh
- B: VhT aus allen Positionen, auf Block in Rh mit RhT frei

2x 7,5 Minuten

### Übung 2: Initiative mit Vh

<p>Flip frei</p> <p>kA</p>	<p>VhT dg</p> <p>aus Rh/Mi in Vh</p>	<p>aus Vh immer frei</p>
----------------------------	--------------------------------------	--------------------------

je 2x 5 Minuten, danach 2 Gewinnsätze mit diesem Beginn

### Übung 3 (Entscheidung nach lang/halblang)

- A: LA ganzer Tisch (manchmal halblang), frei
- B: nach lang in Vh/Mitte → TS in Mi, nach lang in Rh → TS pa halblang aus Mitte/Rh → mit Bananen-Flip, aus Vh → mit sidespin kurz oder Flip/TS, frei

2x 5 Minuten

### Übung 4 (Wahrnehmung, variabler AS/RS)

- A: schlägt kurz in Vh oder lang in Rh auf
- B: spielt auf kurz: kurz in Ecke oder Flip ganzer Tisch
- B: spielt auf lang: RhT oder VhT parallel

2x 5 Minuten, danach 2 Gewinnsätze mit diesem Beginn

## Balleimer

1 VhT/RhT | Kombination mit Beinarbeit 2 AS/RS | Kreativ auf freien Rückschlag (Balleimer beim Spieler)

## Wettkampf

• freies Spiel

**Legende:**

Vh = Vorhand	TS = Topspin	sSch = scharfer Schupf	pa = parallel
Rh = Rückhand	VhT = Vorhandtopspin	RS = Rückschlag	dg = diagonal
AS = Aufschlag	RhT = Rückhandtopspin	KR = kurzer Rückschlag	aggr. = aggressiv
KA = Kurzer Aufschlag	VhB = Vorhandblock	LR = langer Rückschlag	unreg. = unregelmäßig
hA = Halblanger Aufschlag	RhB = Rückhandblock	HIRS = halblanger Rückschlag	
LA = Langer Aufschlag	Sch = Schupf	WZ = Wechselzone (Ellbogen)	