

# So geht Balleimertraining

Sommer: Nur wenige Aktive verlieren sich in den Hallen und spielen meist nur so. Wer aber die Urlaubszeit nutzen möchte, um an technischen Feinheiten zu arbeiten, der kann mit einem Partner ein eigenes Balleimertraining durchführen. Noch nie gemacht? Nur Mut! Sie brauchen nur eine Schüssel und viele Bälle. Wir zeigen Ihnen, wie's geht.

## Die Ausrüstung

**Die Grundausrüstung:** Kann natürlich individuell nach den Möglichkeiten und Vorlieben gestaltet werden, hier finden Sie nur ein paar Anregungen:

**Der Balleimer:** Marke Eigenbau oder professionelle Tools



Balleimervarianten



Ziele auf dem Tisch

### Bälle

- Eine Mischung erweitert die Möglichkeiten (zum Beispiel unterschiedlicher Rückschlag auf unterschiedliche Farben).
- Idealerweise sollten mindestens 100 Bälle zur Verfügung stehen (gemischt orange und weiß).
- Zum Vergleich im Training könnten Sie auch über eine Mischung aus Zelluloid- und Plastikbällen nachdenken.
- Wer gerne auch differenzielle Anteile ins Training einbauen möchte: Es gibt von manchen Anbietern auch noch 38 mm-Bälle.

### Kleine Ziele (aus dem eigenen Bestand)

- Die eigene Spielesammlung ruhig mal um die Halma-Steine erleichtern.
- Die kleinen Schwämme fürs Belagkleben sind auch gut geeignet (siehe oben), ungebraucht natürlich.
- Alte Filmdosen

### Für das Aufschlagtraining (professionell oder selbst gebastelt)

- Ein Stangenset: Stange 10 cm über Netzhöhe – Aufschlag zwischen Netz und Stange durch
- oder irgendetwas, mit dem man eine Schnur o.ä. oberhalb des Netzes befestigen kann

## Aufwärmen

Nutzen Sie das hoffentlich gute Wetter für etwas Grundlagenausdauer. Versuchen Sie sich in der trainingsfreien Periode zu steigern, aber nur in puncto zeitlicher und metrischer Länge, nicht im Tempo. Unser spezifisches Tempo lernen wir in der Halle und am Tisch!

**Jogging in freier Natur** (je nach Vorlieben und Möglichkeiten): Gehen Sie mal vor die Halle, und laufen Sie eine (kleine, idealerweise eine sich von Training zu Training steigernde) Strecke in langsamem Tempo. Zweifache Spaziergeschwindigkeit (10 bis 12 km/h) reicht.

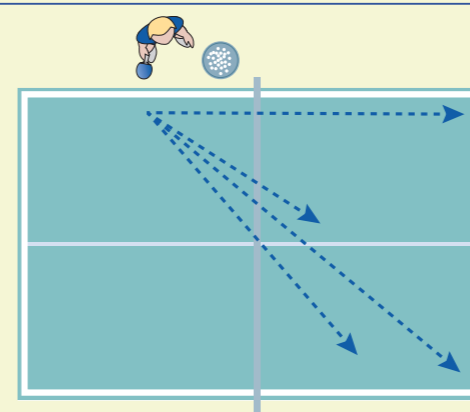
### Einspielen

## Wettkämpfe

Kleine Wettkämpfe können natürlich mit Zielstellungen durchgeführt werden (s. Abbildung links: Ziele auf dem Tisch). Versuchen Sie, möglichst viele Ziele (als Zuspieler oder auch als Rückspieler) in 1 Minute abzuräumen, und messen Sie sich dabei mit Ihren Mitspielern.

## Zuspielposition und -technik

Die Position des Zuspielers am Tisch ist in der Regel seitlich. Aus der Grafik wird schnell deutlich, dass hierbei allerdings nicht alle Winkel angespielt werden können – so im Beispiel die tiefe Vorhand eines Rechtshänders nicht. Positionsveränderungen sind aber nicht nur notwendig für die Variation der Platzierung, sondern auch im Hinblick auf die Simulation von Rotation und Geschwindigkeit der ankommenden Bälle (zum Beispiel langer Unterschnittball aus der Distanz oder Ballonabwehr).



Zuspielplatzierungen von rechts



Vor dem Unterschnitt-Zuspiel von links

Der Zuspieler sollte kontinuierlich jeweils 3 bis 5 Bälle aus dem Balleimer greifen und diese einzeln mit dem Handrücken nach oben etwa aus Netzhöhe fallen lassen (nicht werfen!), siehe Bild oben vom Zuspiel eines Linkshänders. Beim Oberschnitt-Zuspiel sollte der Zuspieler seine Position etwas nach hinten verlagern (an die Grundlinie). Er nutzt dabei die tischfreie Zone zu einer topspinähnlichen Ausholbewegung, allerdings vornehmlich aus dem Handgelenk, unterstützt mit etwas Unterarmeinsatz (s. Foto unten).



Oberschnitt-Einspiel von rechts



Bei kurzen Bällen netznahe Position wählen

Bei einer Kombination von kurzen und langen Bällen innerhalb einer Zuspielsequenz wechselt der Zuspieler im Rhythmus seine Position, oder er nimmt eine Position ein, die einen Kompromiss zulässt.

Wichtig ist in jedem Fall die spielnahe Simulation, das heißt die Kopie eines im realen Spiel einfliegenden Balles.

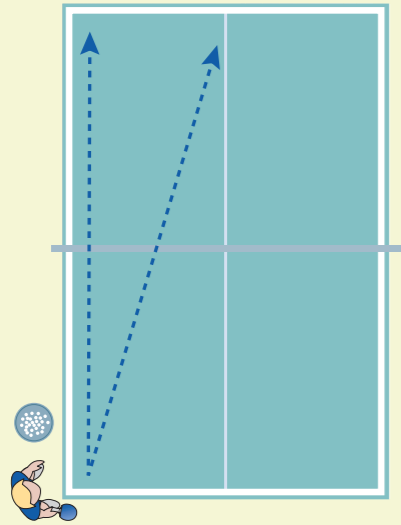
Noch ein Hinweis für den Spieler: Bitte nicht auf den Zuspieler zurückspielen!

Das Zuspieltempo (die Zuspielfrequenz) ist zielgebunden. Bei Techniks Schulungen ist es eher langsam dosiert (so kann öfter korrigiert werden). Bei taktischen Spielkombinationen wird ein spielnahes Tempo gewählt. Dabei auf den Rhythmus achten: Den nächsten Ball erst zuspielen, wenn der vorherige Rückschlag die Tischoberfläche auf der Einspielerseite berührt hat oder bei Fehlschlag zumindest berührt haben könnte). Bei Konditionsübungen kann schneller eingespielt werden (aber intervallunterbrechende Pausen einlegen, nicht den Balleimer leerspielen!).

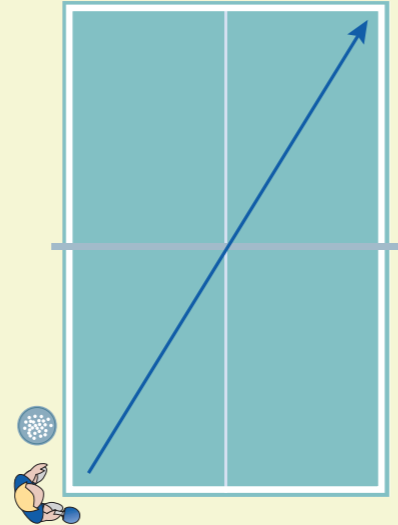
## Übungen für Angreifer

Bei allen Übungen gilt: Tischtennis wird immer aus der Bewegung gespielt. Das heißt: Schlag- und Bearbeitstechnik sind gleichrangig und immer kombiniert zu betrachten.

### Übungen 1 + 2: Kleine Bearbeit (Sidestep beziehungsweise Umspringen)

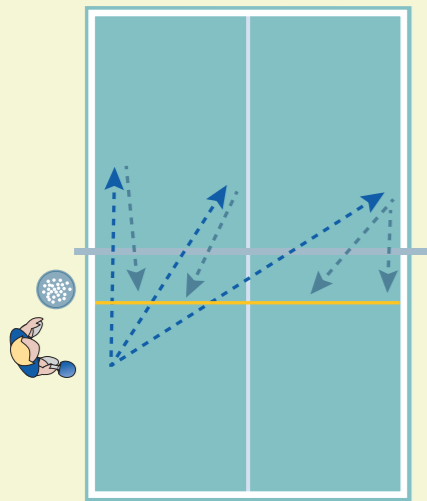


Einspiel in Vh und Mitte, aus beiden Positionen VhT

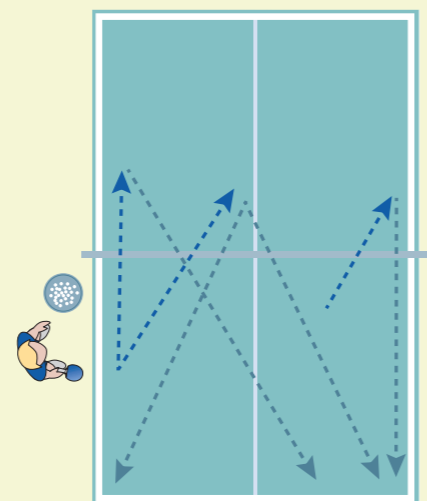


Einspiel nur in Rh, wechselseitig Rh-Topspin und nach Umspringen Vh-Topspin spielen

### Übungen 3 + 4: Rückschlagvarianten (kurzer Rückschlag beziehungsweise lang mit Rh-Banane)



Zuspiel kurz US ganzer Tisch, aus allen Positionen kurz zurücklegen. Spieler soll nach jedem Ball immer wieder die Aufschlagerwartungshaltung einnehmen.



Zuspiel (isoliert) in Vh (Vh-Flip), in Rh (Rh-Flip) und halblang in Mitte/leicht Vh-Seite (Rh-Bananenflip).

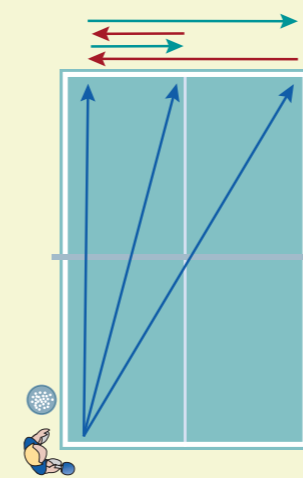
#### Legende:

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
HIA = Halblanger Aufschlag	RhB = Rückhandblock	HIRS = halblanger Rückschlag	
LA = Langer Aufschlag	Sch = Schupf	WZ = Wechselzone (Ellbogen)	

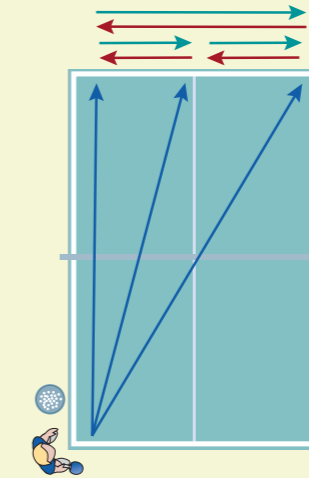
Die Qualität des Rückspiels und der Übergang in das freie Spiel lassen sich in allen Fällen gut durch Hinzunahme eines zweiten Spielers auf der Zuspilenseite realisieren. Dieser retourniert die Rückschläge, und beide Spieler setzen den Ballwechsel bis zum Ende fort. Dann erfolgt das nächste Einspiel.

Eine gewisse Fitness auf beiden Seiten setzen die nächsten Übungen voraus, in denen es um Variationen der Laufwege geht. Hier werden in einer Sequenz bis zu 6 Bälle zugespielt.

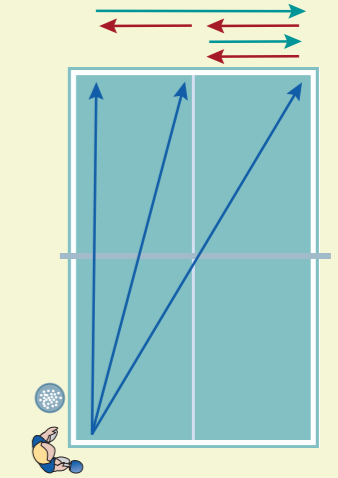
### Übungen 5-7: Kombinationen aus kleiner und großer Bearbeit



4 Bälle



6 Bälle



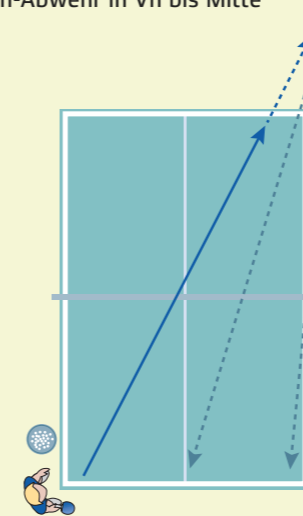
5 Bälle

## Übungen für Abwehrer

Balleimer-Übungen sind geradezu essenziell für Abwehrspieler, die insbesondere in puncto Kondition ihren Gegnern überlegen sein müssen.

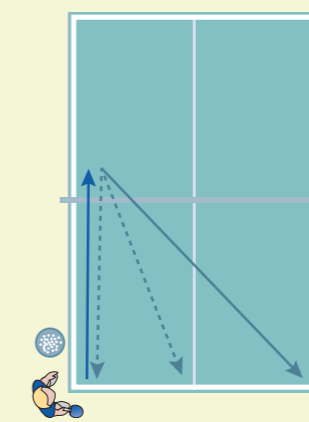
### Übung 8: Große Bearbeit (Vorwärts-rückwärts-seitwärts-Bewegung)

Rh-Abwehr in Vh bis Mitte



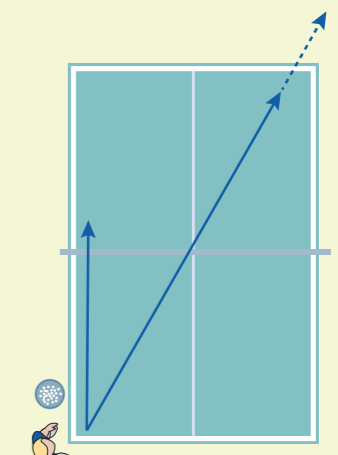
Zuspiel 2-4-mal lang in Rh

Vh-Schupf in Vh bis Mitte, manchmal Angriff frei



Kurzer Schupf (Stopp) in Vh

Antwort frei



Unregelmäßiger Wechsel aus lang und kurz

Bei dieser kombinierten Übung (Übung 8) ist es sinnvoll, die ersten beiden Teile zunächst isoliert zu trainieren und dann alles miteinander zu verbinden.

Natürlich gibt es viele Variationen und Einsatzmöglichkeiten des Balleimertrainings. Lassen Sie sich durch diese Anleitung etwas inspirieren zu einer sinnvollen und abwechslungsreichen Überbrückung der eigentlich trainingsfreien Zeit. Und üben Sie das Zuspiel schon einmal auch für das Training kurz vor und in der heißen Wettkampfphase. Es lohnt sich!