

# Es geht noch mal um alles

Der Mai ist immer noch Spielzeit, ob nun Relegation, Pokal, Einladungsturnier oder Stadtmeisterschaft. Für viele stehen jetzt wichtige Einzelqualifikationen in überregionalen Wettbewerben wie Ranglisten an. Letztendlich aber gleichgültig, wo Sie noch tätig werden: Es heißt jetzt Schwächen aufzuarbeiten, Stärken zu festigen und den sensiblen Bereich von Technikübergängen wie auch den Moduswechsel noch einmal verstärkt ins Visier zu nehmen. Dabei sollen Ihnen die folgenden Trainingseinheiten helfen.

**Aufwärmen** 20'

- Läufe (normaler Vorwärtslauf in stetigem Wechsel mit Sidesteps, Rückwärtslauf, kürzeren Sprints (auch in Gegenrichtung) sowie längeren Sprints) • Einspielen mit halbregelmäßigen Anteilen

**Spieltaktik** 30'

Übung 1: Eröffnung nach Flip in Vorhand	Übung 2: Eröffnung nach Flip überall
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A: KA (manchmal leer) pa</li> <li>• B: Flip in VH (mit 80 Prozent Tempo)</li> <li>• A: 1-3 TS dg (Auflösung pa)</li> <li>• B: 1-3 TS dg (Auflösung pa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A: KA in Mitte bis VH</li> <li>• B: Flip ganzer Tisch</li> <li>• A: RhT/VhT ganze Parallele</li> <li>• B: Nachspielen in freie Seite</li> </ul>

Je 15 Minuten (2x 5 Min., dann 5 Min. Sätze spielen. Punkte zählen nur nach Erreichen der letzten Ballvorgabe.)

**Übung 3: Nachsetzen nach kurz-kurz und Vh-Eröffnung (Übernahme der Initiative)** 15'

<p>RS kurz</p> <p>KA ganzer Tisch</p>	<p>VhT in Vh-Seite</p> <p>Sch/Flip in Mitte bis tiefe VH</p>	<p>TS frei zum Punktgewinn</p> <p>Block auf Ellbogen/RH</p>
---------------------------------------	--	---

15 Minuten, Wechsel nach zehn Aufschlägen

**Wettkampf: 40 Punkte (Flip, zweite Chance) / Jeder gegen jeden** 25'

- Es werden genau 40 Punkte ausgespielt (also Ausgang 20:20 oder auch 5:35). Zweite Chance beim Flip bedeutet, dass derjenige Spieler, der versucht, mit dem Flip zu punkten, bei einem Fehlschlag ohne Punktverlust bleibt und eine zweite Chance erhält, wobei er aber keinen Flip wiederholen muss.

**Dehnen/Cool Down** 15'

**Aufwärmen** 30'

- Läufe mit Bällen: 1. Ausreichend Bälle bereitstellen, die Spieler führen diese bei lockerem Lauf immer eng am Fuß. 2. Zwei Gruppen von Spielern stehen sich (möglichst weit entfernt) gegenüber. Jeder Spieler führt einen Ball am Fuß. Sobald sich die Gruppen begegnen, durch die gegnerische Reihe dribbeln und weiterlaufen bis zur gegenüberliegenden Startlinie. Mehrfach wiederholen und Tempo des Aufeinanderzulaufens sukzessive steigern. 3. Zwei Gruppen von Spielern stehen sich (möglichst weit entfernt) gegenüber. Jeder Spieler führt einen Ball am Fuß. Sobald sich die Gruppen begegnen, wechseln die Spieler ihren Ball mit demjenigen, der ihnen am nächsten ist und laufen weiter bis zur gegenüberliegenden Startlinie. Mehrfach wiederholen und Tempo des Aufeinanderzulaufens sukzessive steigern. • Einspielen

**Übung 1: Vorwärts/rückwärts für Abwehler** 10'

- A: Rollaufschlag in Rh
- B: US-Abwehr in Rh-Seite
- A: Stopp in Rh-Seite
- B: Sch in Rh-Seite
- A: VhT/RhT in Rh-Seite
- B: US-Abwehr in Rh-Seite (usw.), alternativ: A manchmal/irgendwann Stopp in Vh, danach frei

**Übung 2: Seitwärts auf beiden Seiten**

- A: VhT in Rh-Seite
- B: Block in Mitte
- A: VhT in Vh-Seite
- B: Block in Vh-Seite
- A: VhT in Rh-Seite (usw.)
- alternativ: A manchmal/irgendwann VhT in Mitte, danach frei

Je 10 Minuten, kein Wechsel bei Übung 1, Wechsel nach 5 Minuten bei Übung 2 (Übungen alternativ!)

**Spieltaktik** 12'

**Übung 3: Eröffnung nach langem Schupf/Flip und schnelle Seitenwechsel**

- A: KA in Mitte
- B: KR in Vh
- A: Kurzer Sch in Vh
- B: Langer Sch in Vh (3 Minuten)/Flip in Vh (3 Minuten)
- A: TS parallel
- B: Block ganzer Tisch
- A: TS in Rh
- B: Block ganzer Tisch (...)
- A: TS in Rh (...)

12 Minuten, Wechsel nach je drei Minuten (bitte Flip/Schupf-Wechsel beachten)

**Übung 4: Eröffnung nach kurzem und langem Rückschlag und schnelle Seitenwechsel** 15'

<p>Lang in Vh oder kurz überall</p> <p>KA in Mitte</p>	<p>Block in Ecke, danach auf TS in Vh frei</p> <p>Variante 1 (auf lang): TS in Rh, danach TS in Vh</p>	<p>TS pa</p> <p>Variante 2 (auf kurz): Sch in Vh</p>	<p>Ts in Vh</p> <p>Block in Ecke, dann frei</p>
--	--	--	---

15 Minuten, Wechsel nach zehn Aufschlägen

**Wettkampf** 25'

- freies Spiel

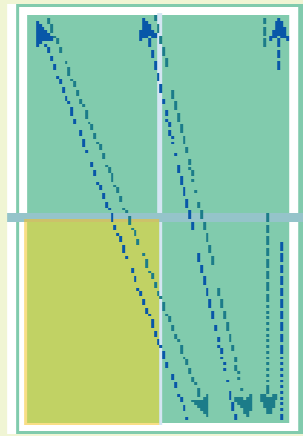
**Dehnen/Cool Down** 15'

## Doppel-Übungseinheit

40'

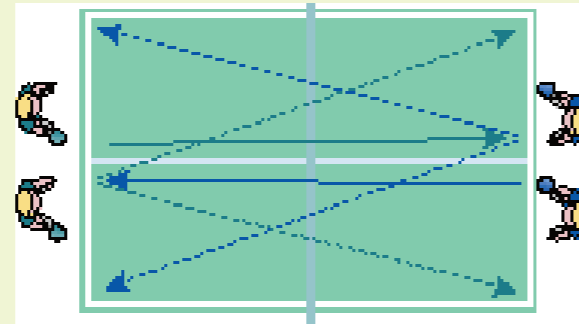
### Aufwärmen

- 1. Läufe
- 2. Schattenläufe mit dem Partner: Die beiden (Doppel-)Partner stehen sich an einer Linie von 3-4 m gegenüber. Jetzt versucht zunächst einer von beiden, durch Antäuschung und ohne Berührung diese Linie an einer beliebigen Stelle an seinem Partner vorbei zu überqueren. Der fangende Partner darf nicht die Arme einsetzen, sondern soll versuchen, (an der Linie!) den Weg so lange wie möglich zu verstellen. 3 Minuten, dann wechselt die Aufgabe auf den anderen Partner. Wer schafft mehr Vorbeiläufe in 3 Min. ?
- 3. Einspielen (im Doppel, siehe Zeichnungen)



1. Abgedeckte Tischhälfte: Offensiv aus Vh/Rh über ganzen Tisch bzw. vom ganzen Tisch in Vh/Rh oder Mitte

2. 4-6 x über Mitte, dann bricht einer aus, danach frei



10'

### Balleimer mit Doppel

- 1.: 1x parallel (US), 1x Mitte (OS), 1x diagonal (OS), dann wieder von vorne
- 2.: 1x kurz (US), 1x Mitte (OS), 1x diagonal oder parallel (OS), dann wieder von vorne

Jeweils 5 Minuten, Partner wechseln innerhalb der 5 Minuten häufiger

15'

#### Übung 1a (rechts/rechts gegen rechts/rechts)

- A/B: KA in Mitte
- C/D: RS in außen-Vh oder sSch in Mitte
- A/B: aus außen: aggr. in tiefe Vh oder WZ, aus Mitte: platziert mit Spin in Ecke
- C/D: frei zum Punktgewinn unter Beachtung der Nachspieltaktik (d.h. in die Ecke zurück, aus der der Ball kommt)

#### Übung 1b: (rechts/rechts gegen rechts/links)

- A/B: AS in tiefe Vh
- C/D: RS in außen-Rh oder sSch in Mitte
- A/B: aus außen: aggr. in tiefe Vh oder WZ, aus Mitte: platziert mit Spin in Ecke
- C/D: frei zum Punktgewinn unter Beachtung der Nachspieltaktik

10-15 Minuten um Punkte, normale AS-Regel, nur Punkte nach dem vierten Ball gehen in die Wertung

30'

### Wettkampf

Kreuzchen-Turnier: Doppelkombinationen werden durch Spielkarten ausgelost (2 Buben spielen zusammen, 2 Könige usw.). Die Doppel werden dann z.B. so gespielt, dass immer die 2 Buben gegen die 2 Damen spielen, die 2 Könige gegen die 2 Asse... Es wird immer nur 1 Satz gespielt, ohne Verlängerung, dann erfolgt eine neue Auslosung. Die Sieger bekommen (jeweils namentlich einzeln) ein Kreuz, die Verlierer einen Kreis. Gesucht wird derjenige Spieler, der in den wechselnden Doppelkombinationen die meisten Kreuze gesammelt hat. Dauer: 20 Minuten

5'

### Cool down

#### 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)	

30'

### Aufwärmen

- 3-5 Minuten lockerer Lauf
- Fliegenklatschen-Hockey: Kleiner weicher Ball, zwei Tore, zwei Mannschaften. Mit Fliegenklatschen (oder auch dem eigenen Schuh) wird der Ball gespielt. Jeweils 2x 3 Minuten
- Einspielen

10'

### Spieltaktik/-technik

#### Übung 1: Halbregelmäßige Übung

- A: 2-4x VhT in Ecke (1:1), aus Rh frei auf Punktgewinn
- B: 2-4x Block in Vh-Hälfte, irgendwann zwischen 2. und 4. Block in Rh

10 Minuten, Wechsel nach Zufriedenheit des Topspinners

15'

#### Übung 2: Jean-Michel Saives Lieblingsübung : Kombination mit vw-/rw-Bewegung

RS kurz in Vh oder lang in Rh

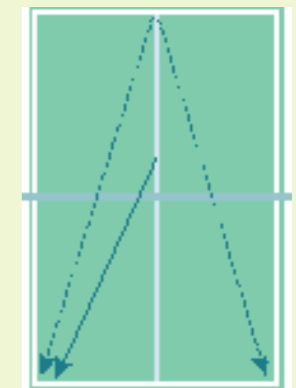


kA in Mi



auf lang: TS in Mi  
auf kurz: kurz oder lang in Mi

auf kurz: lang in Rh auf lang: TS in Ecke



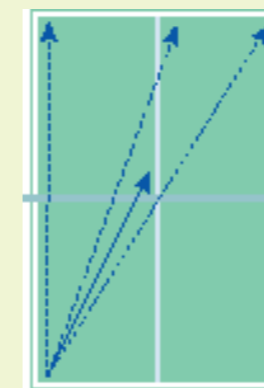
frei zum Punktgewinn

15 Minuten, Wechsel nach 7,5 Minuten

15'

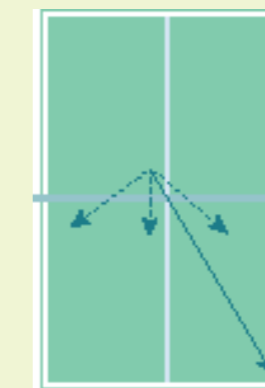
#### Übung 3: Druck mit Eröffnung, Nachsetzen mit dem 5. Ball

(RS auf lang frei)

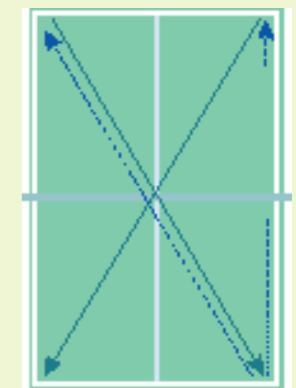


Kurzer Aufschlag in Mi (gelegentlich lang)

Rückschlag Sch/Flip in Vh (gelegentlich kurz)



TS/B diagonal



Eröffnung mit Vh in Ecke (auf kurz frei), 5. Ball frei

15 Minuten, Wechsel nach fünfmaligem Erreichen des 5. Balles

25'

### Wettkampf

- Gruppen/Jeder gegen jeden: Ein Match besteht aus zwei Gewinnsätzen. Jeder Satz beginnt bei 6:8 gegen den Aufschläger und endet bei 11 Gewinnpunkten (ohne Verlängerung).

5'

### Cool down