

Jetzt langfristig planen

Dies ist die 20. Folge unserer Trainingsplanreihe – Sie verfügen nun also schon über eine Vielzahl von Übungsvorschlägen. Zeit, dass Sie sich Ihren eigenen Plan zusammenstellen. Am Beispiel dreier trainingsfleißiger Nachwuchsspieler zeigen wir Ihnen, wie Sie das am besten tun können. Denn eine langfristige Planung lohnt sich!

Sommerpause. Zeit, mal hinter die Kulissen unserer Trainingsplanreihe zu schauen. Autor Peter Luthardt, der für unsere Trainingspläne verantwortlich zeichnet, ist Diplomchemiker

und seit fünf Jahren Lehrwart des Westdeutschen TTV. Als Trainer und Kreisstützpunktleiter agiert er in Münster. Zu seinen Schützlingen zählten bislang Spieler und Spielerinnen der

jüngsten Schülerklassen bis hin zur Damen-Regionalliga, darunter auch vier Nationalspielerinnen aus Neuseeland, Wales und Norwegen. Unter seiner Ägide trainieren derzeit unter anderem fünf aktuelle Jungen-NRW-Ligaspieler, die seine Programme sehr genau kennen und schon diverse Male, übrigens auch im Buch *Kreatives Tischtennisstraining*, für Fotografen die manchmal eigenwilligen Übungen ihres Trainers in Aktion veranschaulicht haben. Auch die Jungs haben Pause, und wir schauen uns an, wie sie diese aktiv nutzen. Dieser kleine Abstecher soll, so unser Autor, Vorschläge für die Aktivität in der trainingsfreien Periode geben – aber auch eine neue Variante von Überlegungen aufzeigen, nämlich, dass jeder Trainer, Spieler und Autodidakt die Zeit nutzen kann, sich einmal über seine Stärken und

Schwächen im Tischtennis Gedanken zu machen, und die wichtigen Schwerpunkte vielleicht auf eine Art plant, wie Sie unser Autor hier anhand seiner Schützlinge aufzeigt. Rund 80 Trainingspläne á zwei Stunden haben wir bislang in dieser Reihe präsentiert – genug Stoff, um für jede Zielstellung, an der Sie arbeiten wollen, passende Übungen zu finden. Das gilt ausdrücklich auch für die Autodidakten, denen kein Trainer zur Seite steht.



Tim Artarov



Foto: Peter Krippendorf

Tim Artarov (15 Jahre) ist die Nummer eins des Jungen-NRW-Liga-Teams beim 1. FC Gievenbeck, wird nächste Saison bei Borussia Münsters Herren in der NRW-Liga spielen und trainiert seit seinem 10. Lebensjahr unter Peter Luthardt.

Seine größten Erfolge auf nationaler Ebene sind die Qualifikation fürs DTTB Top 48 (U15), der 17. Platz bei den Deutschen Meisterschaften (U15) und jüngst der Deutschland-Pokalsieg mit dem NRW-Team in Bad Blankenburg.

International machte Tim bei den European Maccabi Games in Berlin 2015 auf sich aufmerksam, als er als jüngster Teilnehmer mit drei Goldmedaillen (Mannschaft, Mixed und Doppel) sowie einer Silbermedaille (Einzel) erfolgreichster Teilnehmer wurde. Im nächsten Jahr steht dann mit den Maccabi World Games in Tel Aviv das zweitgrößte Sportfest der Welt (nach den Olympischen Spielen) auf seinem Programm.

Und so ganz nebenbei ist Tims Leidenschaft das Klavierspielen und Komponieren, wofür er sicher in der Sommerpause etwas mehr Zeit findet.

Doch ob nun schon ein erfolgreicher Spieler oder nicht, jeder sollte sich Schwerpunkte suchen, an denen vermehrt gearbeitet wird. Auch für Tim sieht Peter Luthardt noch viel

Verbesserungsbedarf, und er hat die Punkte, an denen Tim in den nächsten Monaten arbeiten soll, in Spiegelstrichsätzen skizziert.

- Distanz tischnah halten (Schläger über Tischniveau)
- Beim Nachspielen aus Mitte und tiefer Vh früher treffen
- VhT/RhT auf Unterschnitt
- Vh-Rückschläge früh ins Spiel einbauen
- Als Rückschlag: Flip und Schupf auch seitlich
- VhT aus Vh/Mi parallel, aus Rh ganzer Tisch
- Platzierung: viel parallel und über Körpermitte spielen
- Platzierung: Winkel spielen, variable und schnelle Wechsel realisieren
- Bei VhT auf halblange Bälle: Bewegung mehr nach vorne
- Aufschläge auch gerade, Mitte, kurz
- Aufschläge: Platzierung und Länge kontrollieren
- Athletik: Kraft/Kondition

Für den oben aufgelisteten Punkt *seitliche Rückschlagtechniken* bietet sich unter anderem die Übungsfolge an, die wir in der Ausgabe 12/2014 präsentiert haben:

Seitliche Rückschlagtechniken

<p style="font-size: small; margin: 0;">Rh-Banane (oder Rh-Sichel) in Vh</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">KA in Mitte</p>	<p style="font-size: small; margin: 0;">Block oder Gegen-TS frei</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">VhT in Mitte</p>
<p style="font-size: x-small; margin: 0;">10 Minuten, Wechsel nach 5 Minuten</p>	

Seitliche Rückschlagtechniken

<p style="font-size: x-small; margin: 0;">Rh-Banane (oder Rh-Sichel) ganzer Tisch</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">KA in Mitte bis Vh</p>	<p style="font-size: x-small; margin: 0;">Block oder Gegen-TS frei</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">RhT/VhT parallel oder in Mitte</p>
<p style="font-size: x-small; margin: 0;">10 Minuten, Wechsel nach 5 Minuten</p>	

Alexander Mesionzhnik



Fotos (2): Matthias Ernst

Alexander Mesionzhnik (16) ist die Nummer 2 des Gievenbecker Jungen-NRW-Liga-Teams und trainiert seit seinem 12. Lebensjahr unter Peter Luthardt.

Alexander ist ein moderner Abwehler, der, wenn sein Gegner zu passiv agiert, auch gerne mal selbst ein Topspinspiel aufzieht. Seine größten Erfolge sind diverse Einzüge in die WTTV-Ranglisten und in 2015 das Erreichen des DTTB Top 48 (U15). In 2016 erreichte er die Westdeutschen Meisterschaften in der Klasse U18 sowie die TOP 32-Rangliste des WTTV.

Wenn die Tischtennis-Saison sich dem Ende neigt, dann greift Alexander wieder zum Tennisschläger, und auch hier nimmt er seine Verantwortung als Mannschaftsspieler sehr ernst und spielt auf beachtlichem Niveau: Er war immerhin schon Kreis- und Stadtmeister der U14. Das Gute am Tennis: Er darf auf Asche mal wieder zum Ball hin rutschen. Und er ist nicht nur im Sport vielseitig. Auch Alexander spielt Klavier (seine Mutter ist Konzertpianistin), und er hat bei der den Weltmeisterschaften im Kopfrechnen den 4. Platz belegt.

Auch für seinen Abwehler Alex sieht Peter konkrete Aufgaben, die in Teilen auch den speziellen Anforderungen bei sehr langen Spielern geschuldet sind – Alexander misst 1,96 Meter –, gerade was die Koordination und die Athletik betrifft.

- 3-Winkel-Stellung. Oberkörper vorne, optimalen Schwerpunkt (auch in der Bewegung!) halten
- Beinarbeit: Vorwärts-/rückwärts-/seitwärts-Bewegung permanent verbessern
- Rückhand-Abwehr mit Abwärtsbewegung Schlägerblatt (aus tiefer Kopfhöhe) mit flacher Flugkurve etablieren
- Bei halblangen Bällen in Vh: feste Topspins mit Rotation und hohem Schlagansatz
- Drehung Schläger perfektionieren, ebenso Spiel aus Wechselzone mit Drehung Körper
- Als Rückschlag: Schupf/Flip auch seitlich, Banane etablieren
- Aufschlag: tieferer Balltreffpunkt. Ballflug stabilisieren (senkrecht), auch lange & schnelle (fintierte) Aufschläge einbauen
- Techniken im Abwehrbereich festigen: passiver Block, aktiver Block („Abstechen“), Kick auf Unterschnitt und Oberschnitt, seitliche Technik, Druckschupf

- Allgemein: Topspinqualität und Festigkeit erhöhen, auch bei Flip, aktionsschnelles Umlaufen und Nachsetzen mit Topspin
- Koordination: Gleichgewicht
- Athletik: Kraft/Kondition, Aktionsschnelligkeit

Nicht schwer zu erraten, das wir hier eine spezielle Abwehr-Übung aus unserem Repertoire aussuchen. Gleichwohl spielt Alexander natürlich auch die anderen Übungen mit, manchmal so, wie sie sind, manchmal wehrt er einfach da, wo für die anderen Spieler ein RhT vorgesehen ist, mit seiner Rh-Noppe ab. In der Ausgabe 03/2016 wiesen wir auf eine spezielle thesaurierende Übungsfolge hin (siehe unten); Gleichgewicht-, Kraft- und Gymnastikteile durchziehen unsere Serie ebenfalls, unter anderem mit und ohne Ball in der Ausgabe 06/2015 – siehe Übungen rechts.



Thesaurierend: Übungen für Abwehr gegen Angriff

Rh-Abwehr in Rh



TS aus Rh in Rh

RhSch in Rh



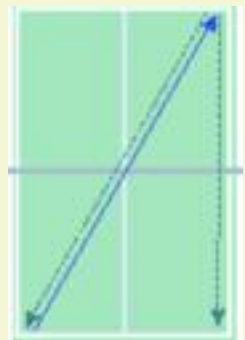
Sch in Rh

Nach der Übung Sätze nach dem Übungsschema spielen, dann die Übung aus der Vh-Seite durchführen, wie folgt:

- A: TS aus Vh in Vh
- B: Vh-Abwehr in Vh
- A: Sch in Vh
- B: VhSch in Vh

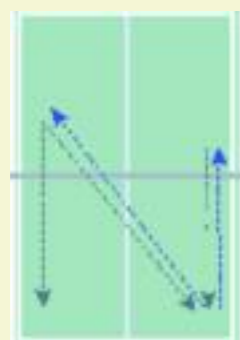
Alle Übungen 2x 5 Minuten

Rh-Abwehr in Ecke



TS aus Rh in Rh

Sch in Ecke



Stopp in Rh oder Vh

Ludger Santel



Foto: Matthias Ernst

Ludger Santel (16) ist die Nummer drei des Gievenbecker Jungen-NRW-Liga-Teams und trainiert seit seinem 9. Lebensjahr unter Peter Luthardt.

Mit feiner Hand die guten Platzierungen suchen und ein exzellentes Aufschlag-Rückschlag-Spiel kennzeichnen Ludgers Stil. Seine größten Erfolge sind etliche Meisterschaften in unterschiedlichen Teams seit der Schüler C-Kreisliga bis zum Aufstieg in die Jungen-NRW-Liga und der Einzug in die WTTV-Top 48-Rangliste in 2014.

Ludger ist der Kapitän des NRW-Liga-Teams und ein echtes Sprachtalent. Französisch spricht er fließend, und Chinesisch gehört ebenfalls zu seinem Repertoire.

Übrigens: Für *tischtennis* erarbeitet er akribisch die Statistiken und versorgt damit unsere Leser mit Daten und Fakten.

Logisch, dass Ludger immer dann begeistert ist, wenn er im Plan seines Trainers Aufschlag-Rückschlag-Übungen erkennt. Dann ist der Trainingsabend für ihn schon im Vorfeld gerettet. Manche seiner Schwerpunkte decken sich mit denjenigen seines Mannschaftskollegen Alexander. Beide sind sehr lange Spieler.

- Tiefe Stellung realisieren (Distanz kontrollieren, Schläger über Tischniveau)
- Bei Vorwärtsbewegung zum/über Tisch optimalen Schwerpunkt halten
- Beinarbeit: Modernen side step etablieren (auf Gleichgewicht und optimalen Schwerpunkt achten)
- Beinarbeit: Rücksprung etablieren, Bewegung aus den Fußgelenken
- Schnelle Rückbewegung, um auf Flip in Rückhand explosiver zu reagieren
- Bei gegnerischem Wechsel in die Vh: Vh-Bewegung verkürzen, dabei klein bleiben und Körperspannung halten
- Bei halblangen Bällen in Vh: TS mit Rotation und hohem Schlagansatz
- Platzierung: Winkel spielen, variablen und schnellen Wechsel realisieren
- RhT-Bewegung verfeinern: Hanggelenkbewegung über Tischhöhe von hinten unten nach vorne oben, mehr Einsatz Unterarm, früher Balltreffpunkt
- Aufschläge auch lang und schnell, durch Körperbewegung fintieren (Vorbild: Madsudaira) Koordination: Gleichgewicht
- Athletik: Kraft/Kondition, Aktionsschnelligkeit

Die kurzen Übungen, oder besser gesagt, die Übungen, bei denen nur der AS-RS-Bereich (auch im Doppel) vorgegeben

Frei nach TS in Mitte/Ecke

- A: KA ganzer Tisch, RhT/VhT diagonal oder Mitte
- B: Flip/Sch in Ecke, aus Mitte/Ecke frei zum Punktgewinn

2x 7,5 Minuten

AS/RS-Szenarien im Doppel

- A: KA, TS in Rh, freies Spiel in Rh
- B: Sch oder Flip ganzer Tisch, Rh-Block in Rh

15 Min. Sätze spielen, Punkte zählen ab Beginn freies Spiel

ist, und die dann frei beendet werden, sind Ludgers Sache. Zum Beispiel die Übungsfolge, die wir in Ausgabe 03/2015 gezeigt haben. Und gerade beim Kurz-kurz-Spiel immer auf die Auflösung durch Rückwärts-Bewegung beziehungsweise Rücksprung achten und den optimalen Schwerpunkt halten!

Dies war nur ein kleiner Exkurs, der Sie ermutigen soll, sich Ihr individuelles Programm aus den bereits vorliegenden Übungen zusammenzustellen. Dabei sollten Sie möglichst langfristige planen. Entwickeln Sie Ihr persönliches Stärken-/Schwächen-Profil und entdecken Sie unsere Reihe vor diesem Hintergrund noch einmal neu! Sollte Ihnen eine Ausgabe fehlen: Sie können die Hefte auch einzeln im Philippka-Sportverlag nachbestellen (s. Impressum auf S. 54).

Unsere Trainingsplanreihe wird im nächsten Heft mit einem Lehrgang zur Saisonvorbereitung fortgesetzt.

AS/RS-Szenarien (Einzel) : Auflösung nach kurz-kurz



KA ganzer Tisch

2-4x kurz-kurz



2-4x kurz-kurz

Sch/Flip in Rh od. Mitte, danach frei



Sch/Flip in Rh od. Mitte, danach frei

10 Minuten Sätze spielen, Punkte zählen nach Auflösung der kurz/kurz-Situation

Legende

- | | | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|
| Vh = Vorhand | TS = Topspin | Sch = Schupf | LR = langer Rückschlag |
| Rh = Rückhand | VhT = Vorhandtopspin | sSch = scharfer Schupf | WZ = Wechselzone (Ellbogen) |
| AS = Aufschlag | RhT = Rückhandtopspin | US = Unterschnitt | mi = Mitte |
| KA = Kurzer Aufschlag | VhB = Vorhandblock | OS = Oberschnitt | pa = parallel |
| HIA = Halblanger Aufschlag | RhB = Rückhandblock | RS = Rückschlag | dg = diagonal |
| LA = Langer Aufschlag | VhK = Vorhandkonter | KR = kurzer Rückschlag | unreg. = unregelmäßig |