



Trainingspläne

- **Schwerpunkt:**

Anspielen des Wechsellpunktes (WP) und darauf reagieren

- **Meine Trainingsgruppe:**

- Teilnehmer zwischen 12 und 15 Jahren
- Mittelgroße Trainingsgruppe mit 10-14 Teilnehmern
- Fortgeschrittene Gruppe mit Kenntnissen aller Schlag- und Schnittarten sowie der Beinarbeitstechniken (TTR ca. 1350 - 1650)

- **Trainingsgliederung:** (insgesamt 120 Min.)

- Einleitung: ca. 35-40 Min.
- Hauptteil: ca. 45-50 Min
- Abschluss: ca. 30 Min
- (Trinkpausen sind hier nicht explizit erwähnt)

- **Der Hauptteil** umfasst immer 3 Übungen:

- 1. Übung: regelmäßig
- 2. Übung: halb-unregelmäßig
- 3. Übung: halb-unregelmäßig spielnah mit Aufschlag/Rückschlag
- (Abbildungen und Übungsbeschreibungen beziehen sich hier der Einfachheit halber immer auf zwei Rechtshänder)

Die 4 Trainingseinheiten sind dahingehend aufeinander aufbauend, dass vor allem die spielnahe 3. Übung mit Auf- und Rückschlag immer anspruchsvoller – d. h. unregelmäßiger – wird und somit entsprechend die Reaktion und Wahrnehmung für Bälle auf den WP geschult werden soll.

1. Einheit

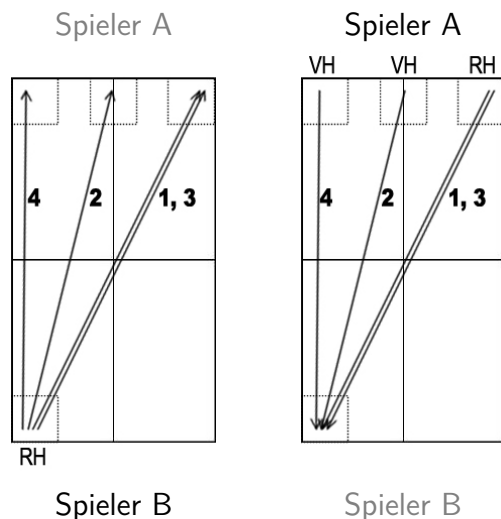
Einleitung

- 10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern (vor-, rück-, seitwärts, Side-Steps, kurze Sprints etc.).
- 15 Min. Zombieball spielen lassen.
- 15 Min. Tische und Banden aufbauen und einspielen aus der Bewegung (VH-VH, RH-RH, extra nicht präzise auf die jew. Schläger spielen → Bewegung erzwingen).

Hauptteil

Übung 1:

- Erklärung 1-2 Min
- regelmäßig, jeder Spieler ca. 7,5 Min.



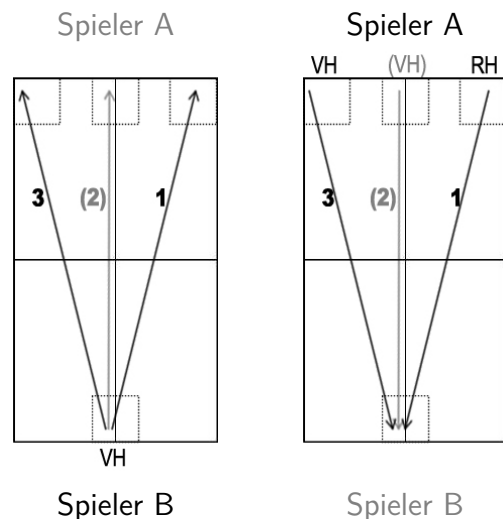
Spieler B blockt/kontert mit RH in die RH (1), Mitte (2), RH (3), VH (4) von Spieler A.

Spieler A spielt RH-Konter aus RH (1), VH-TS aus Mitte (2), RH-Konter aus RH (3) und VH-TS aus VH (4). Alles in die RH-Seite von Spieler B.

(je nach Spiellevel kann hier auch RH-TS anstatt RH-Konter gespielt werden)

Übung 2:

- Erklärung 1-2 Min
- halb-unregelmäßig, jeder ca. 7,5 Min.



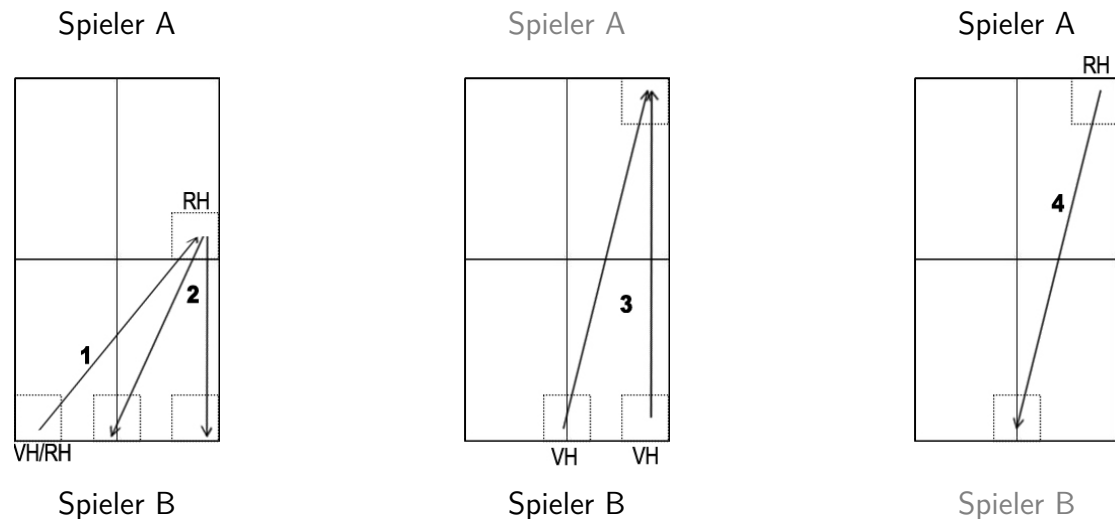
Spieler B Blockt mit der VH aus der Mitte in die RH (1), Mitte/WP (2), VH (3) von Spieler A. Dabei kann B frei entscheiden, ob der Block auf den WP (2) in einem Durchlauf angespielt oder ausgelassen wird.

Spieler A Spielt RH-TS aus RH (1), (evtl.) VH-TS aus Mitte (2), VH-TS aus VH (3) dem Spieler B in die Mitte.

(bei einem Durchlauf also: 1-2-3 oder 1-3)

Übung 3:

- Erklärung 1-2 Min.
- halb-unregelmäßig, spielnah, jeder Spieler ca. 7,5 Min.
- Eröffnen mit VH auf aggressiven Schupf → Wahrnehmung und kleine Beinarbeit spielnah trainieren.



- 1 Spieler B kurzer US-Aufschlag in die RH von A.
- 2 Spieler A schupft lang in die VH oder auf den WP von B.
- 3 Spieler B zieht weichen VH-TS in die RH von A.
- 4 Spieler A blockt auf den WP von B.

(→ Spieler B spielt VH-TS frei über den Tisch und beginnt den freien Ballwechsel)

Abschluss

- 15 Min. 7er-Turnier: An ca. 4-5 Tischen spielen. Ein Satz geht bis 7 Punkte. Verlierer bleibt mit der Punktzahl stehen; Gewinner geht in die „Warteschlange“ der Nichtspielenden. Wenn ein Platz frei wird, wird dieser sofort durch den Vordersten in der Warteschlange neu besetzt und startet bei Null. Anzahl der Siege merken. Diejenigen mit den meisten Siegen zum Schluss sind Sieger.
- 15 Min. Tische/Banden abbauen und Kräftigung der Muskulatur durch verschiedene kurze Übungen (Unterarmstütz, Seitstütz, Vierfüßlerstand, Sit-Ups, Liegestütze)

2. Einheit

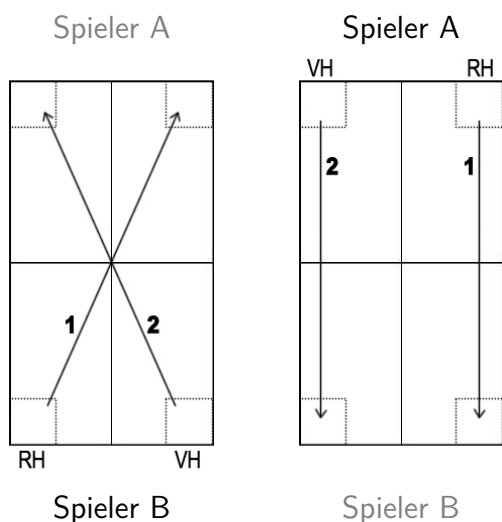
Einleitung

- 10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern (vor-, rück-, seitwärts, Side-Steps, kurze Sprints etc.)
- 15 Min. Völkerball spielen lassen.
- 15 Min. Tische und Banden aufbauen und einspielen aus der Bewegung (VH-VH, RH-RH, extra nicht präzise auf die jew. Schläger spielen → Bewegung erzwingen)

Hauptteil

Übung 1: „Große Acht“

- Erklärung 1-2 Min
- regelmäßig, jeder Spieler ca. 7,5 Min.

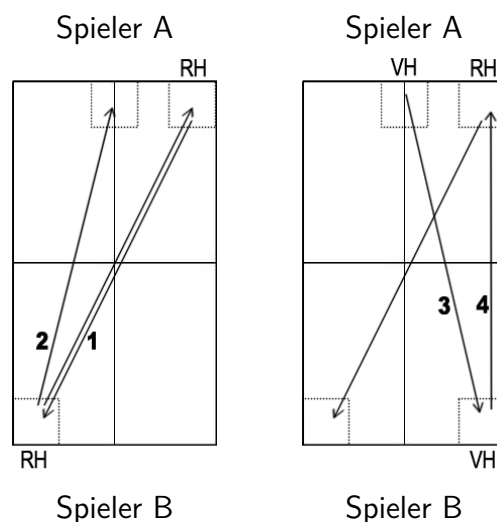


Spieler B spielt RH-TS diagonal in die RH (1) und VH-TS diagonal in die VH (2) von Spieler A.

Spieler A spielt RH-Block parallel in die VH (1) und VH-Block parallel in die RH (2) von Spieler B.

Übung 2:

- Erklärung 1-2 Min
- halb-unregelmäßig, jeder ca. 7,5 Min.



1 Spieler A spielt RH-TS diagonal in die RH von Spieler B. Dieser spielt 2x oder 3x RH-Block diagonal in die RH von A.

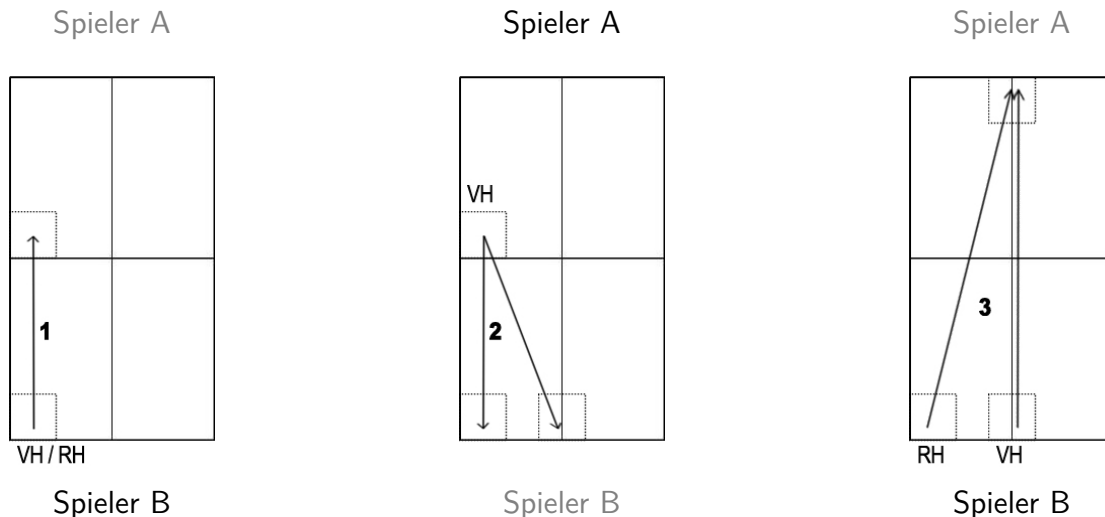
2 Spieler B spielt RH-Block auf den WP von A.

3 Spieler A zieht VH-TS in die VH von B.

4 Spieler B blockt parallel mit der VH in die RH von A. Dieser zieht wieder diagonal und die Übung startet von vorn.

Übung 3:

- Erklärung 1-2 Min.
- halb-unregelmäßig, spielnah, jeder Spieler ca. 7,5 Min.
- Eröffnen mit RH oder VH auf aggressiven Schupf → Wahrnehmung, kleine Beinarbeit und RH-/VH-Wechsel spielnah trainieren.



1 Spieler B kurzer Aufschlag (mit VH oder RH) in die VH von A.

2 Spieler A schupft lang entweder in die RH oder auf den WP von B.

3 Spieler B zieht entweder RH-TS oder VH-TS aus den dargestellten Positionen weichen auf den WP von A.

(→ Spieler A blockt mit VH frei über den Tisch und beginnt den freien Ballwechsel — ggf. auch Gegentopspin bei entsprechendem Spielniveau)

Abschluss

- 15 Min. Kreuzchen-Turnier (Doppelspiel; jede Spielrunde neue Paarungen lösen. Beide Spieler eines erfolgreichen Doppels bekommen ein Kreuz notiert. Der Spieler mit den meisten Kreuzen zum Schluss ist Sieger.)
- 15 Min. Tische/Banden abbauen und Kräftigung der Muskulatur durch verschiedene kurze Übungen (Unterarmstütz, Seitstütz, Vierfüßlerstand, Sit-Ups, Liegestütze)

3. Einheit

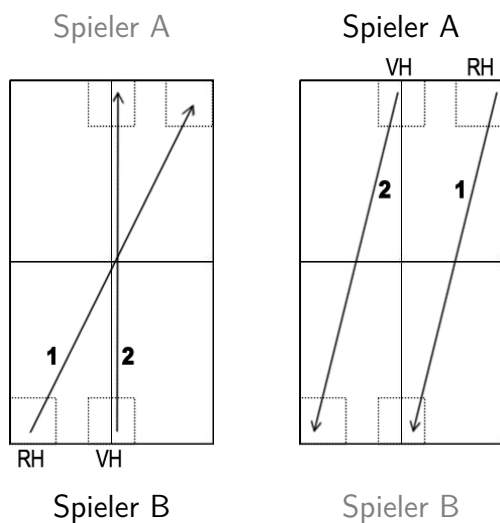
Einleitung

- 10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern (vor-, rück-, seitwärts, Side-Steps, kurze Sprints etc.).
- 15 Min. 10er-Ball spielen (Gruppe in 2 Mannschaften aufteilen; Ziel: 10x hintereinander innerhalb der Mannschaft einen Ball zuwerfen. Dabei jew. die aktuelle Anzahl der gefangenen Bälle laut sagen. Mit Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Bei fallen gelassenem Ball beginnt das Zählen von vorne. Die Mannschaft gewinnt, die sich am Ende öfters 10x zugespielt hat).
- 15 Min. Tische und Banden aufbauen und einspielen aus der Bewegung (VH-VH, RH-RH, extra nicht präzise auf die jew. Schläger spielen → Bewegung erzwingen).

Hauptteil

Übung 1: „Kleine Acht“

- Erklärung 1-2 Min
- regelmäßig, jeder Spieler ca. 7,5 Min.

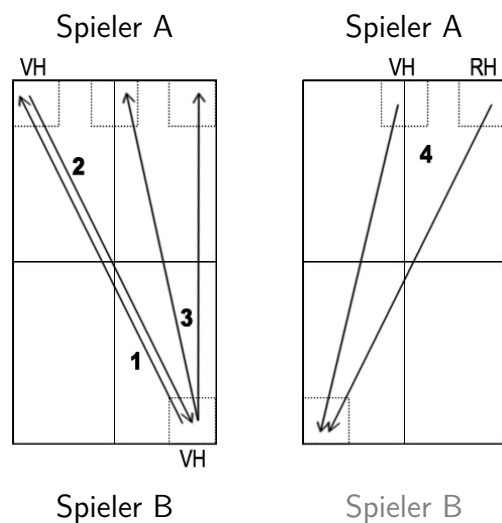


Spieler B RH-Konter aus der RH diagonal in die RH (1) von Spieler A und VH-TS aus der Mitte in die Mitte (2) von A.

Spieler A RH-Konter aus der RH in die Mitte (1) von Spieler B und VH-Block aus der Mitte in die RH (2) von B.

Übung 2:

- Erklärung 1-2 Min
- halb-unregelmäßig, jeder ca. 7,5 Min.



1 Spieler B spielt den Ball mit Unterschnitt lang ein in die VH von A.

2 Spieler A zieht weichen VH-TS diagonal in die VH von B.

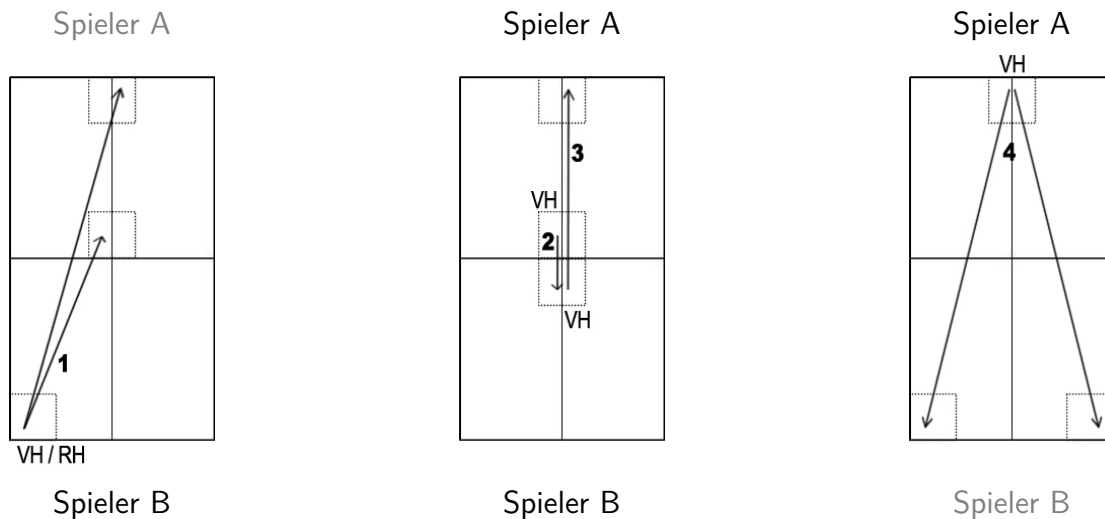
3 Spieler B blockt entweder in die RH oder auf den WP von A.

4 Spieler A zieht fest mit RH aus der RH-Seite oder mit VH aus der Mitte in die RH von B

(→ Spieler B blockt mit RH frei über den Tisch und beginnt den freien Ballwechsel)

Übung 3:

- Erklärung 1-2 Min.
- halb-unregelmäßig, spielnah, jeder Spieler ca. 7,5 Min.
- Wachsamkeit bei Aufschlägen; Eröffnen mit VH auf aggressiven Schupf → Reaktion, Wahrnehmung und vor- und zurück-Bewegungen spielnah trainieren.



1 Spieler B entweder kurzer Aufschlag (mit VH oder RH) in die Mitte von A oder schnellen Kick-Aufschlag auf den WP von A. Im letzteren Fall direkt freies Spiel.

2 Spieler A schupft den Ball mit VH parallel kurz in die Mitte von B.

3 Spieler B schupft aggressiv auf den WP von A.

4 Spieler A zieht mit VH in die VH- oder RH-Seite von B.

(→ Spieler B blockt mit VH oder RH frei über den Tisch und beginnt den freien Ballwechsel)

Abschluss

- 15 Min. Kaisertisch, verschiedene Regeln einführen wie z. B. Punkte durch Kick-Aufschlag auf den WP zählen doppelt, bei Fehlaufschlag bekommt der Gegner doppelt Punkte, etc.
- 15 Min. Tische/Banden abbauen und Kräftigung der Muskulatur durch verschiedene kurze Übungen (Unterarmstütz, Seitstütz, Vierfüßlerstand, Sit-Ups, Liegestütze)

4. Einheit

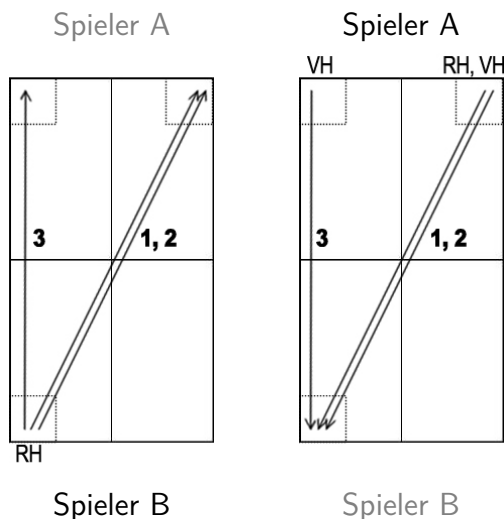
Einleitung

- 10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern (vor-, rück-, seitwärts, Side-Steps, kurze Sprints etc.).
- 15 Min. Koordinationsleiter mit verschiedenen Laufmustern.
- 15 Min. Tische und Banden aufbauen und einspielen aus der Bewegung (VH-VH, RH-RH, extra nicht präzise auf die jew. Schläger spielen → Bewegung erzwingen).

Hauptteil

Übung 1: „Falkenberg“

- Erklärung 1-2 Min
- regelmäßig, jeder Spieler ca. 7,5 Min.

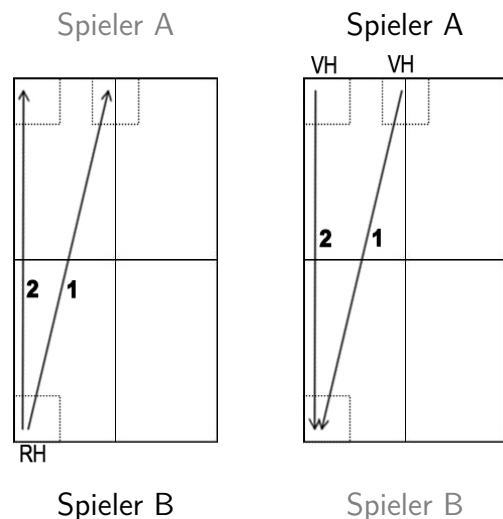


Spieler B RH-Block 2x in die RH (1, 2) und danach 1x in die VH (3) von Spieler A.

Spieler A Der erste Ball wird mit RH-TS (1), der zweite mit VH-TS (2) aus der RH-Seite diagonal in die RH von Spieler B gespielt. Der dritte aus der VH mit VH-TS parallel in die RH (3) von Spieler B gespielt.

Übung 2:

- Erklärung 1-2 Min
- halb-unregelmäßig, jeder ca. 7,5 Min.

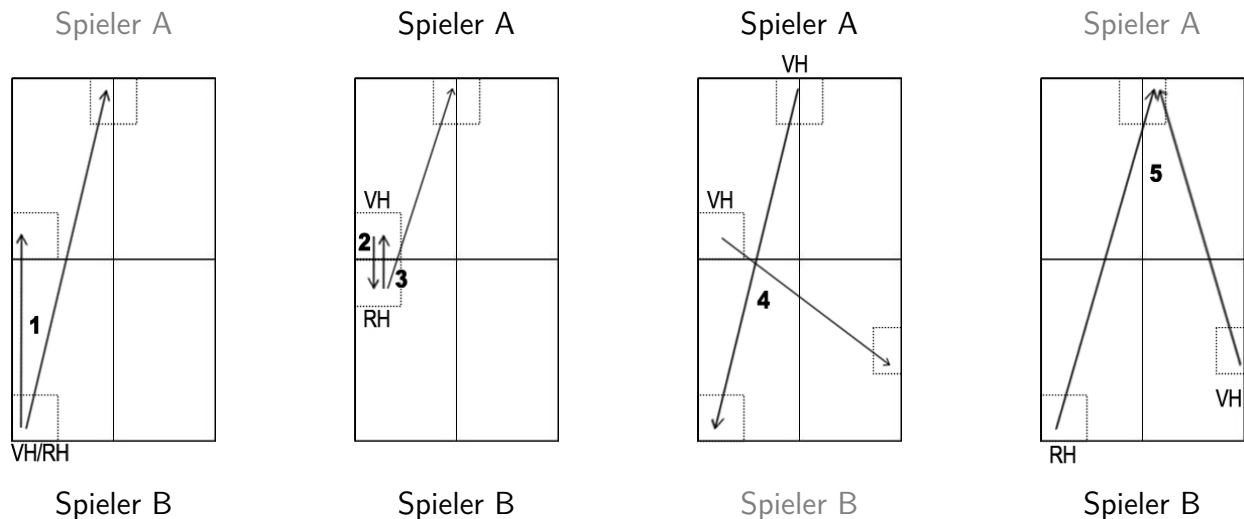


Spieler B 1-2x RH-Block in die Mitte/auf den WP (1) von A, 1-2x RH-Block parallel in die VH (2) von Spieler A.

Spieler A Alle Bälle werden mit VH-TS in die RH (1, 2) von Spieler B gespielt.

Übung 3:

- Erklärung 1-2 Min
- halb-unregelmäßig, spielnah, jeder Spieler ca. 7,5 Min.
- Wachsamkeit bei Aufschlägen; Eröffnen mit VH auf aggressiven Schupf oder per Flip aus dem Kurz-Kurz-Spiel → Reaktion, Wahrnehmung beider Spielpartner und vor- und zurück-Bewegungen spielnah trainieren.



- 1 Spieler B entweder kurzer Aufschlag (mit VH oder RH) in die VH von A oder schnellen Kick-Aufschlag auf den WP von A. Im letzteren Fall direkt freies Spiel.
- 2 Spieler A schupft den Ball mit VH parallel kurz in die RH von B.
- 3 Spieler B schupft entweder aggressiv auf den WP oder wieder kurz parallel in die VH von A.
- 4 Spieler A zieht entweder aus der Mitte mit VH in die RH-Seite von B oder – falls der Ball von B kurz gelegt wurde – spielt VH-Flip diagonal mit Winkel in die VH-Seite von B.
- 5 Spieler B spielt entweder RH-Block aus der RH auf den WP von B oder VH-TS auf den WP von B.

(→ Spieler A beginnt den freien Ballwechsel)

Abschluss

- 15 Min. Schwarz-Weiß-Turnier spielen: Es gibt zwei Mannschaften (Schwarz und Weiß). Ein Spiel dauert so lange bis der Übungsleiter ein Zeichen gibt. Eine Mannschaft bleibt an den Tischen, die andere geht jew. einen Tisch weiter. Nach jeder Runde werden die erreichten Punkte einer Mannschaft notiert. Die Mannschaft mit mehr Punkten am Ende hat gewonnen.
- 15 Min. Tische/Banden abbauen und Kräftigung der Muskulatur durch verschiedene kurze Übungen (Unterarmstütz, Seitstütz, Vierfüßlerstand, Sit-Ups, Liegestütze)