

Trainingstipp des Monats März 2025

Der Trainingstipp des Monats ist eigentlich ganz einfach: Parallel spielen!

Da das aber doch nicht so einfach ist und/oder oft vergessen wird, soll euch dieser Tipp wie in den ersten Monaten dazu anregen das Einspielen mal etwas zu verändern. Zusätzlich gibt es Hinweise, wie man die Übungen im weiteren Verlauf variieren und an verschiedene Niveaus anpassen kann.

Übung 1: Parallel Kontern

Übung 2: Parallel Topspin gegen Block spielen

Beide Varianten könnt ihr schnell zu einer komplexeren Übung umwandeln, indem ihr die Platzierung über die jeweilige Tischhälfte erlaubt. Somit bringt ihr direkt Wahrnehmung und Bewegung mit ins Spiel, sowie (bei zwei Rechts- oder zwei Linkshändern) immer für eine Seite auch die Entscheidung, ob Rückhand oder Vorhand gespielt werden soll.

Übung 3: Unterschied VHT diagonal/parallel

Spieler A blockt in VH-Hälfte
Spieler B zieht Vorhand-Topspin 2x in VH,
2x in RH

→ Der 2. RH-Block ist frei!

Übung 4: VHT-Eröffnung parallel

A: Kurzer Unterschnitt Aufschlag in die VH
B: VH-Schupf in VH
A: VH-Topspin parallel
B: RH-Block frei
Aufschlagwechsel immer nach drei direkten Punkten mit dem parallelen VH-Topspin

Übung 5: Schnelle lange Aufschläge parallel beantworten!

Spieler A macht immer lange schnelle Aufschläge in eine Ecke.

Spieler B spielt immer parallel Konter oder besser Topspin, also anders als meist sonst 😊

Aufschlagwechsel, wenn der Rückschläger zwei Punkte in Folge macht

Übung 6: Match mit Belohnung für parallel gespielte Bälle

Zum Abschluss gibt es Sätze, wobei alle direkten Punkte, die mit parallel gespielten Bällen erzielt wurden, doppelt zählen!

TIPP: Beim parallelen Spielen verändert sich der Treffpunkt etwas. Ganz wichtig: Auch beim Vorhand Topspin parallel solltet ihr versuchen (schräg) „vor“ dem Körper zu spielen und eher Schlägerhaltung und Winkel im Treffpunkt etwas anzupassen.

Beim Rückhand-Konter und Topspin solltet ihr versuchen den Ellbogen als Fixpunkt ein paar Zentimeter mehr Richtung Bauchnabel zu bringen um mit einer ähnlichen Bewegung leichter parallel spielen zu können.