

2. Training an der Grundlinie

Übungen 25-99

(siehe auch: *Aufwärmen, taktisches Training, Drilltraining*)

Das Training an der Grundlinie ist aufgliedert in die Unterkapitel
Sicherheit - **Übungen 25-61**
Offensives Spiel - **Übungen 62-71**
Allroundspiel - **Übungen 72-89**
Stopp - **Übungen 90-99**

Einen großen Raum im Trainingsalltag nehmen die Übungen von der Grundlinie ein. Das Grundlinienspiel ist das, was der Anfänger gerne können möchte, womit der Fortgeschrittene 90% seines Spiels bestreitet und bildet das Basisspiel für jeden guten oder professionellen Spieler. Die Übungen ähneln sich alle ein wenig, schließlich gibt es ja nicht so viele Möglichkeiten, von der Grundlinie zu operieren: Man spielt wahlweise VH oder RH und diese beiden Schläge entweder longline oder cross. Die Unterschiede entstehen erst durch technische Nuancen, die Länge, Platzierung, Schlagtempo und vor allem den Drall des Balles beeinflussen.

Und diese Unterschiede kann man herausarbeiten, indem man scheinbar ein und dieselbe Übung mit verschiedenen Vorgaben oder Aufgaben so gestaltet, dass ganz andere Ziele verfolgt werden können. Nehmen wir eine einfache Basisübung: A und B schlagen den Ball von der Grundlinie VH Cross hin und her. Durch unterschiedliche Aufgaben und Bedingungen ist es jetzt möglich, verschiedene technische Ziele zu verfolgen und somit den Lerneffekt beim Üben zu variieren.

Einige Beispiele:

1. Vorgabe: doppelte Netzhöhe spielen (alternativ: Netzschnur spannen).

Ergebnis: Die Spieler werden die Aufwärtsbewegung des Schlägers am Ball deutlicher ausführen mit allem was dazu gehört – mehr unter den Ball gehen, höheren Treffpunkt wählen etc. Wenn sie es nicht tun, hat der Trainer anhand der gestellten Aufgabe beste Argumente, um einzugreifen.

2. Aufgabe: Die Bälle sollen hinter der T-Linie aufspringen, also die nötige Länge haben.

Ergebnis: Ähnlich wie vorher, denn die geforderte Länge führt auch zu entsprechender Höhe.

3. Es werden kurz vor der Grundlinie auf beiden Seiten Ziele (Hütchen) aufgestellt.

Ergebnis: Die Spieler werden länger und sorgfältiger durchschwingen, weil sie den Ball ins Ziel »führen« wollen.

4. Die Ziele sollen umfallen.

Ergebnis: Die Schüler werden das Tempo erhöhen und dabei weiter auf korrekte



Führung des Balles achten, d.h. sie werden mehr Körpereinsatz zeigen und beim Schlag deutlicher gegen den Ball gehen.

5. Es sollen möglichst viele Ballwechsel in einer bestimmten Zeit geschafft werden.

Ergebnis: Die Spieler werden anfangen, den Ball möglichst früh und mit hohem Treffpunkt zu schlagen, außerdem mit weniger Drall, um die Flugphase zu verkürzen (der Ball soll schneller wieder drüben sein – genau das, was Topspieler auszeichnet).

6. Es werden Punkte ausgespielt.

Ergebnis: Da man den Gegner nicht ausplatzieren kann, müssen die Spieler Geduld zeigen. Sie werden versuchen, mit verschiedenen Tempi und Drallarten zu arbeiten, um den Gegner zum Fehler zu verleiten.

7. Der Doppelkorridor wird hinzu genommen.

Ergebnis: Es gibt mehr Möglichkeiten, den Gegner in Bewegung zu bringen. Winkelspiel mit viel Drall ist hierbei sinnvoll.

8. Es ist nur VH erlaubt.

Die Spieler werden zu korrekter Beinarbeit und Platzabdeckung (Side Steps zur Mitte) gezwungen, um auch Bälle in der Nähe der Mitte mit der VH schlagen zu können.

Man kann die Liste noch fortsetzen, z. B. könnte man noch Volleys und Stopps ins Spiel bringen (erlauben oder verbieten), oder Punkte mit Zielzonen ausspielen (Länge) usw. Mit identischen Grundübungen kann man folglich durch geschickte Variationen die unterschiedlichsten (technischen) Ziele verfolgen.

Offensives Spiel an der Grundlinie wird bei den meisten Spielern über einen aggressiven Vorhandschlag eingeleitet, die Weltklasse macht es vor. Selbst hervorragende Rückhandspieler können auf der Vorhandseite variabler und vor allem druckvoller spielen, da an der Schlagausführung durch die starke Körperrotation mehr Muskeln beteiligt sind als bei der Rückhand. Einige Beidhänder scheinen diese These widerlegen zu wollen, indem sie tatsächlich ab und zu die Vorhand zu Gunsten der Rückhand umlaufen, aber sie sind die absolute Ausnahme. Die Übungen 62 bis 71 beschäftigen sich daher ausschließlich mit dem variablen Einsatz der »Power Vorhand«!

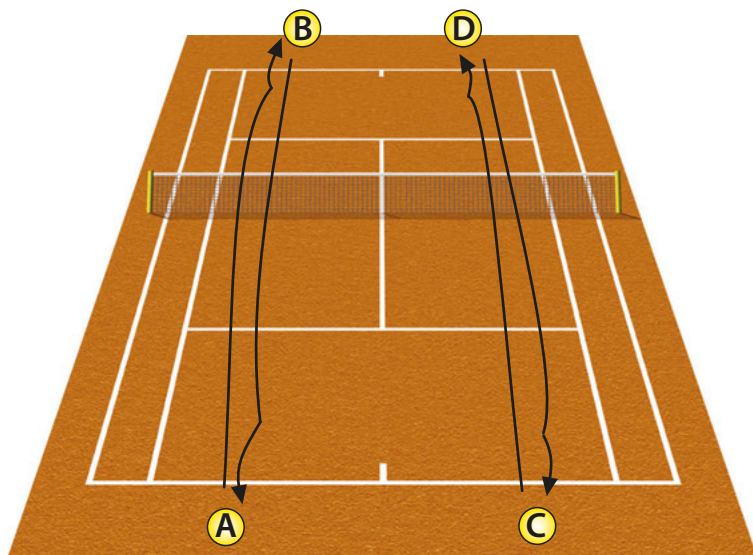
Die Übungen zum **Allroundspiel** sind eine bunte Mischung mit verschiedenen Zählweisen und Vorgaben für das Spiel von der Grundlinie. Viele Übungen werden unter hoher Belastung durchgeführt, da der Spieler dann besonders variabel reagieren muss.

Viele der Übungen, die im Unterkapitel Sicherheit aufgeführt werden, eignen sich auch zum »Aufwärmen« (Seite 28 ff.), und einige Übungen aus Offensives Spiel oder Allroundspiel sind gute Ergänzungen zum »Taktiktraining« (Seite 206 ff.) sowie zum »Drilltraining« (Seite 272 ff.).



Im Vorwärtsgang ...

Ein Ball



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: (2) 4

Dauer: 3-5 Min.

Zählweise: Bestimmte Anzahl an Ballwechseln wird vorgegeben (60, 80, 100). Welches Paar ist zuerst fertig?

Ziel

Sicherheit, Beinarbeit, Rhythmusgefühl.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball longline oder cross hin und her und haben nur einen Ball zur Verfügung, der bei Verlust wieder eingesammelt werden muss. C und D parallel.

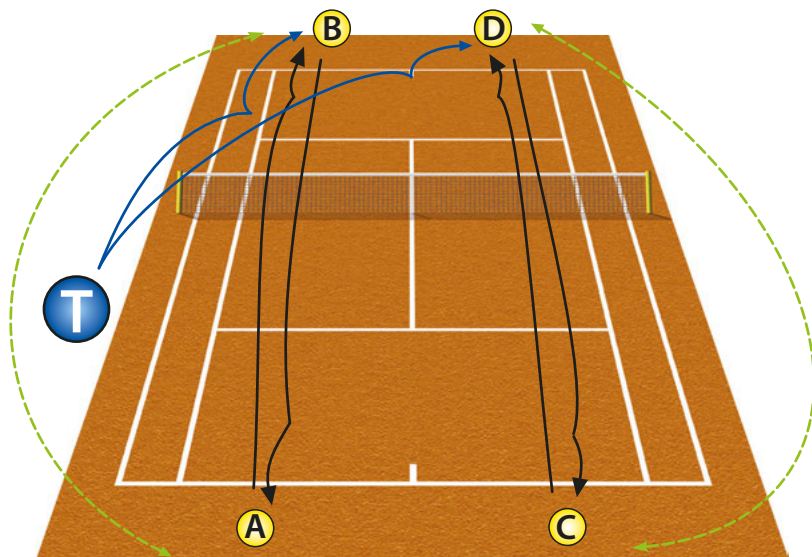
Variationen

- 1.) Spieler haben einen »Jokerball« zur Verfügung.
- 2.) Schlagvorgaben VH oder RH.
- 3.) longline oder cross.

Anmerkungen

Viele Spieler sind es gewohnt, dass im Training grundsätzlich genügend Bälle zur Verfügung stehen und gehen entsprechend schlampig damit um, d. h. ein verschlagener Ball wird oft gar nicht wirklich registriert, es ist ja sofort Ersatz verfügbar. Diese Übung macht den Fehler bewusst und zwingt dazu, sich konzentrierter einzuschlagen. Es nervt schließlich, wenn man den Ball immer wieder holen muss ... Wenn die beiden Paare einen Wettkampf austragen, zählen alle Bälle, auch im Aus oder nach zweimaligem Aufsprung (kostet Zeit!), Netzfehler sollten unbedingt vermieden werden (kosten viel Zeit!). **Auch als Aufwärmübung geeignet (Kapitel 1).**

Seitenwechsel



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: (2) 4

Dauer: 5 Min.

Zählweise: Bestimmte Anzahl an Ballwechseln (60, 80, 100). Welches Paar ist zuerst fertig?

Ziel

Sicherheit, Beinarbeit, Rhythmusgefühl.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball longline oder cross und her. Bei Ballverlust müssen beide Spieler die Platzseite wechseln, bevor der Trainer einen neuen Ball anspielt. C und D parallel.

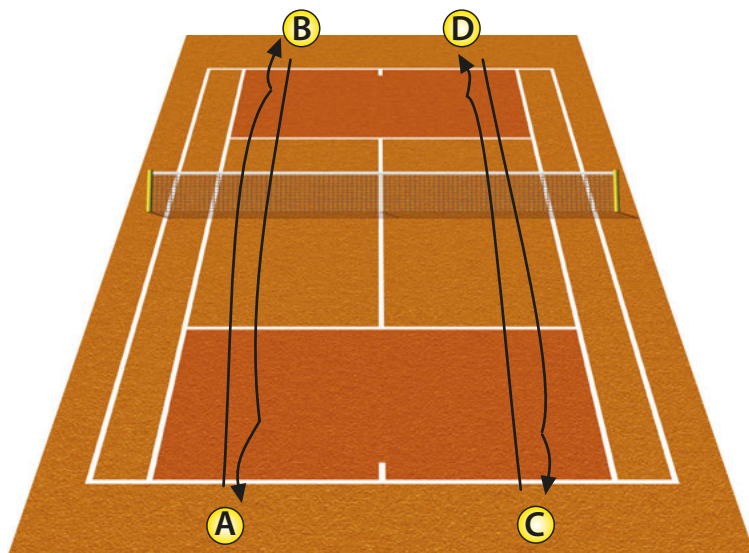
Variationen

- 1.) Spieler haben einen »Jokerball« zur Verfügung.
- 2.) Schlagvorgaben VH oder RH.
- 3.) longline oder cross.

Anmerkungen

Übung mit gleicher Zielsetzung wie zuvor: Ein Fehler muss richtig weh tun! Besonders Jugendliche, die nur schwer zu konzentriertem Bälleschlagen anzuhalten sind, haben hier eine besondere Motivation: Lieber den Ball im Spiel halten, statt andauernd um den Platz zu joggen. Wenn die beiden Paarungen einen Wettkampf austragen, zählen alle Bälle, auch im Aus oder nach zweimaligem Aufsprung (kostet Zeit!), Netzfehler und nicht erreichte Bälle bedeuten Seitenwechsel. **Auch als Aufwärmübung geeignet (Kapitel 1).**

Länge



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: (2) 4

Dauer: 3 Min.

Zählweise: Bestimmte Anzahl an Bällen vorgeben, die länger als T gehen müssen, bei zwei Paaren: Wer schafft es zuerst?

Hilfsmittel: Linienmarkierungen.

Ziel

Gefühl entwickeln für Tempo und Länge der Schläge.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball im halben Einzelfeld longline hin und her, beide versuchen mit Tempo grundsätzlich länger als die T-Linie zu spielen.

Variationen

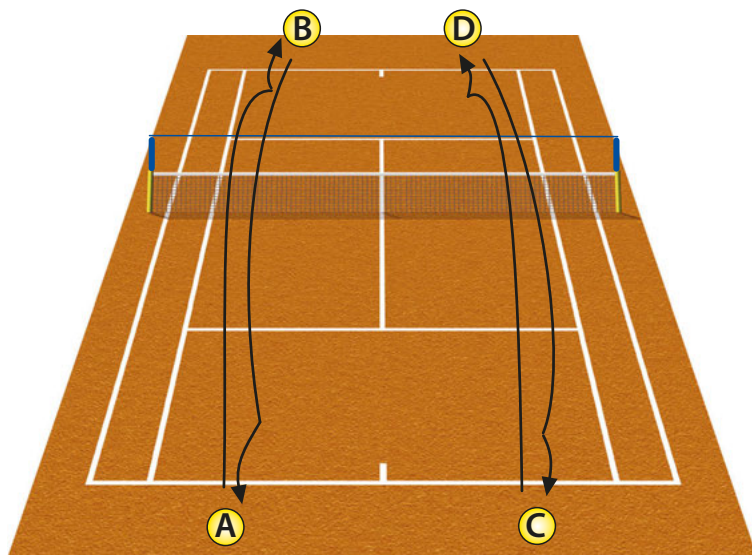
- 1.) Nur mit einem Ball spielen lassen (siehe Übung 25).
- 2.) VH oder RH vorschreiben.
- 3.) Ziel verkleinern (eine Linie hinter der T-Linie markieren).
- 4.) gleiche Übung cross.

Anmerkungen

Gute Beinarbeit und Bewegung gegen den Ball nötig, um Länge zu erreichen.

Auch als Aufwärmübung geeignet (Kapitel 1).

Höhe



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	ZS	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: (2) 4

Dauer: 3 Min.

Zählweise: Bestimmte Anzahl an Bällen vorgeben, die über die Schnur fliegen sollen. Bei zwei Paaren: Wer schafft es zuerst?

Hilfsmittel: Netzschnur.

Ziel

Sicherheit in den Grundschlägen durch Höhe und Drall, Gefühl entwickeln für Höhe und Länge.

Beschreibung

Es wird eine Netzschnur in doppelter Netzhöhe gespannt. Die Spieler schlagen den Ball gleichmäßig und kontrolliert im halben Einzelfeld longline hin und her und zählen die Bälle, die über die Schnur fliegen.

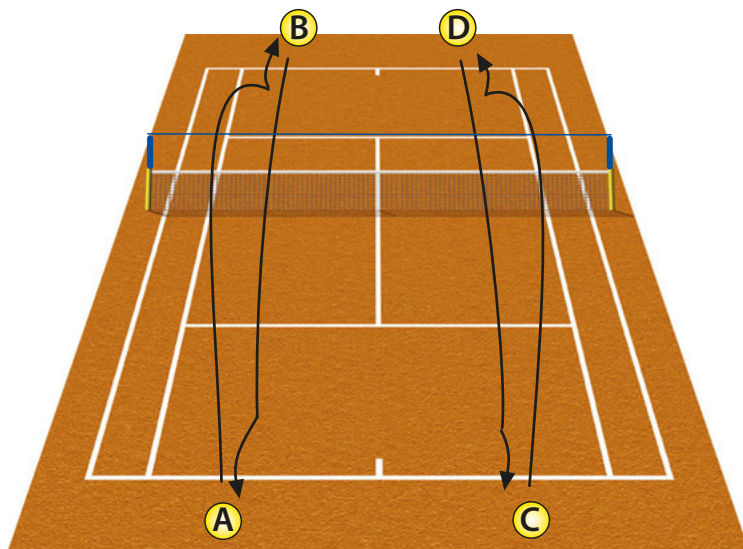
Variationen

- 1.) Nur mit einem Ball spielen lassen (s. Übung 25).
- 2.) VH oder RH vorschreiben.
- 3.) gleiche Übung cross.

Anmerkungen

Spieler müssen mit genügend Drall arbeiten, um sicher (=doppelte Netzhöhe), aber auch zügig (wer ist zuerst fertig?) spielen zu können, gute Beinarbeit und Körpereinsatz notwendig. **Auch als Aufwärmübung geeignet (Kap. 1).**

Tempovariation



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●

Intensität: ●●●

Anzahl Spieler: (2) 4

Dauer: 3-5 Min.

Zählweise: keine

Hilfsmittel: Netzschnur.

Ziel

Gefühl entwickeln für Variationen in Tempo und Höhe.

Beschreibung

Es wird eine Netzschnur in doppelter Netzhöhe gespannt. A und B schlagen den Ball im halben Einzelfeld longline hin und her, wobei A grundsätzlich über die Netzschnur spielt und das Tempo herausnimmt und B den Ball beschleunigt und versucht, unter der Netzschnur mit Druck zurück zu spielen, vorzugsweise mit der VH (den langsamen Ball umlaufen). Nach 2 Minuten Wechsel der Aufgaben.

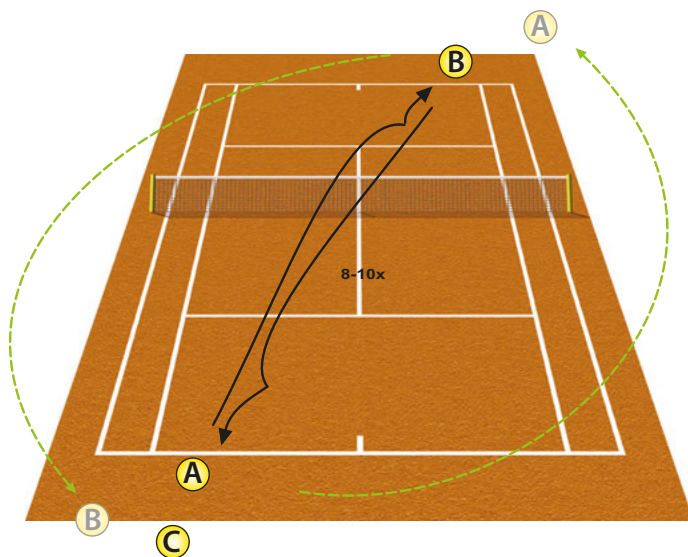
Variation

gleiche Übung cross.

Anmerkungen

Spieler zu Beinarbeit und Körpereinsatz anhalten. Sie sollen das »ewige« Duell »Power gegen Gummiwand« simulieren, sehr anspruchsvolle und anstrengende Übung. Üben bis es »funktioniert«. Netzschnur ist nicht unbedingt notwendig, hilft aber als Orientierung.

Dreierunde



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	ZS	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch:



Intensität:



Anzahl Spieler:

3

Dauer:

ca. 15 Min.

Zählweise:

A, B und C verabreden, wie viele Netzüberquerungen sie ohne Fehler schaffen wollen.

Hilfsmittel:

evtl. Linienmarkierungen.

sich hinter B auf und sagt: »Bereit«. B wechselt dann die Seite, A übernimmt den Ballwechsel. B stellt sich hinter C auf und übernimmt usw.

Variationen

Verschiedene Vorgaben bei den Ballwechseln (cross/longline/VH/RH etc.).

Anmerkungen

Hervorragende Übung zum Aufwärmen oder als Grundschlagtraining für die ungeliebte Anzahl von drei Spielern. Der wechselnde Spieler sollte langsam joggen und sich sorgfältig hinter dem abzulösenden Spieler postieren. Das dauert etwa 8-10 Schläge bis zur Ablösung. **Auch als Aufwärmübung geeignet (Kap. 1).**

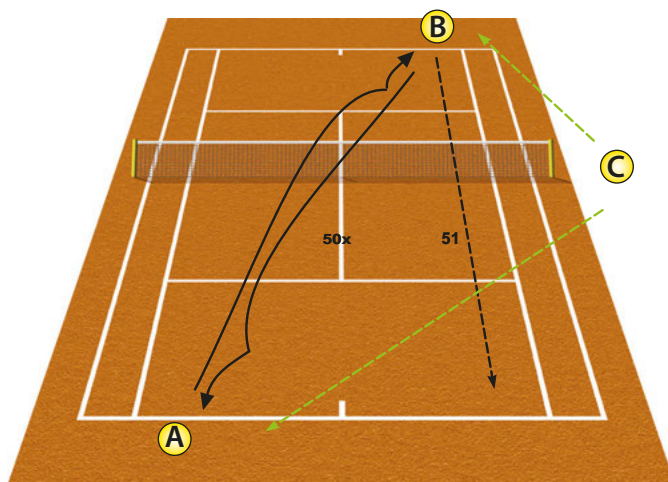
Ziel

Grundschlagübung mit allen Variationen für drei Spieler.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball im halben Einzelfeld longline oder cross hin und her, nach einer der obigen Vorgaben. C hält sich hinter A bereit zum Einsatz. Nach 8-10 Netzüberquerungen läuft A langsam auf die andere Seite des Platzes, C übernimmt und führt den Ballwechsel mit B fort. Wenn A auf der anderen Seite angekommen ist, stellt er

Monsterpunkt



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	ZS	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●

Intensität: ●●●/●●●

Anzahl Spieler: 3

Dauer: ca. 20 Min.

Zählweise: 30, 40 oder 50 Ballwechsel,
danach Punkt ausspielen.

Hilfsmittel: evtl. Linienmarkierungen.

Ziel

Schlagsicherheit, Grundschatlagübung mit allen Variationen für drei Spieler.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball nach einer verabredeten, nicht zu leichten Vorgabe – z. B. RH cross, länger als T – hin und her. Es wurde vereinbart, dass der Ball 50-mal ohne Fehler das Netz überqueren muss, dann wird der »Monsterpunkt« frei im ganzen Feld ausgespielt. C beobachtet und zählt mit. Sobald einer der Spieler einen Fehler macht, wird er durch C ausgewechselt und es wird weitergezählt. Ziel

ist nun, bis zu dem Zeitpunkt im Ballwechsel zu bleiben (also keinen Fehler zu machen), wenn der Monsterpunkt ausgespielt wird.

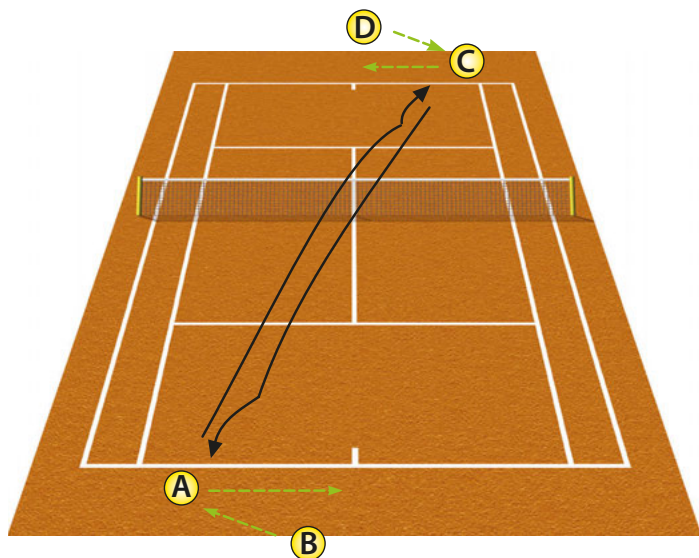
Variationen

Verschiedene Vorgaben bei den Ballwechseln (cross/longline/VH/RH, Hosenträger etc.)

Anmerkungen

Eine weitere hervorragende Übung als Grundschatlagtraining für die ungeliebte Anzahl von drei Übenden. Das Ziel der Übung ist Schlagsicherheit, die Regel mit dem »Monsterpunkt« sorgt für einen zusätzlichen Spaß. Die Vorgaben für den Ballwechsel dürfen nicht zu einfach sein, so dass derjenige, der wartet, auch eine realistische Chance hat, ins Spiel zu kommen. Die Spieler müssen sich da entsprechend einschätzen.

Karussell



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	ZS	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: 3, 4

Dauer: ca. 5 Min.

Zählweise: Bestimmte Anzahl an Bällen vorgeben, die ohne Fehler gespielt werden müssen, bei Fehler Übung verlängern.

Hilfsmittel: evtl. Linienmarkierungen.

Ziel

Optimale Beinarbeit zum Ball hin und zurück zur Platzmitte, gute Übung für Dreier-Gruppen.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball im halben Einzelfeld Cross mit C und D hin und her, beide Paare müssen abwechselnd schlagen (wie im Tischtennisdoppel). Jeder Spieler hat die Aufgabe, nach dem Schlag mit schnellen Side Steps die Mitte des Platzes abzudecken.

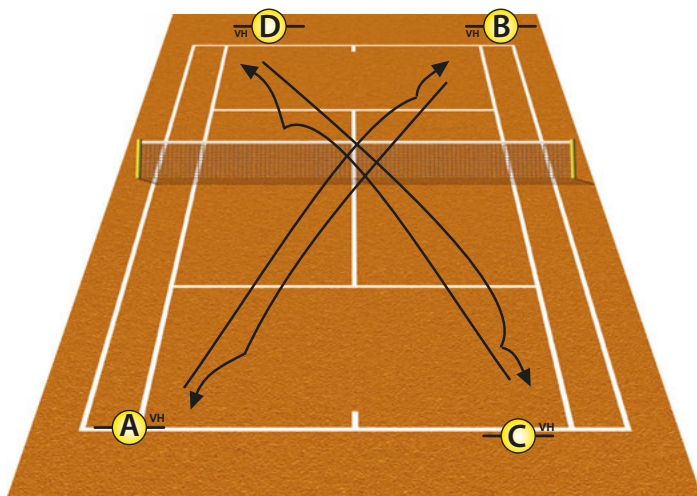
Variationen

- 1.) Vorhand oder Rückhand cross.
- 2.) Wer einen Fehler macht, sprintet zum Netz (Strafrunde) und wieder zurück, während sein Partner alleine weiterspielt.

Anmerkungen

Unbedingt auf die richtige Beinarbeit des »Karussells« achten. Der Spieler soll sich auf dem äußeren Bein sofort nach dem Schlag wieder zur Platzmitte abdrücken und das Feld abdecken. Der Partner steht etwas hinter der Grundlinie und gibt so den Platz frei für die Bewegung nach innen. Auf der Rückhandseite ist vor allem bei Einhändern die Platzabdeckung schwieriger, es muss darauf geachtet werden, dass die Spieler rechtzeitig hinter den Ball kommen. Die Übung funktioniert hervorragend mit 3 Spielern: zwei bilden das Karussell, einer spielt zu.

Nur Vorhand



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: (2) 4

Dauer: 2 x 3 Min.

Zählweise: Welche Paarung schafft in beiden Runden zusammen (Inside Out und Cross) die meisten Netzüberquerungen?

Hilfsmittel: evtl. Linienmarkierungen II/cr.

Ziel

Optimale Beinarbeit, um den Ball mit der VH zu beschleunigen.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball mit kontrolliertem Druck im halben Einzelfeld cross über die RH-Seite hin und her, beide schlagen nur VH (Inside Out). C und D spielen währenddessen normal VH cross, nach einiger Zeit wird gewechselt.

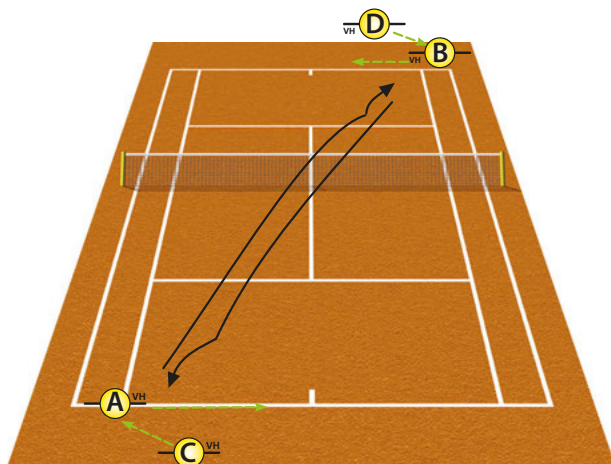
Variationen

RH spielen gibt Punktabzug.

Anmerkungen

auf korrekte Beinarbeit und Umlaufen des Balles achten, Spieler sollen Gas geben (man umläuft die RH nicht, um langsam zu spielen).

Inside-Out-Karussell



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ● ● ● ●

Intensität: ● ● ● ●

Anzahl Spieler: 4

Dauer: ca. 5 Min.

Zählweise: Bestimmte Anzahl an Bällen vorgeben, die ohne Fehler gespielt werden müssen, bei Fehler Übung verlängern.

Hilfsmittel: evtl. Linienmarkierungen.

Ziel

Optimale Beinarbeit, um den Ball mit der VH zu beschleunigen, Orientierung.

Beschreibung

A und C schlagen den Ball im halben Einzelfeld cross über die RH-Seite mit B und D hin und her, alle 4 spielen nur VH (Inside Out), beide Paare müssen abwechselnd schlagen. Jeder Spieler hat die Aufgabe, in den Schlag hineinzugehen und die Bewegung nach dem Treffpunkt zur Platzmitte fortzusetzen.

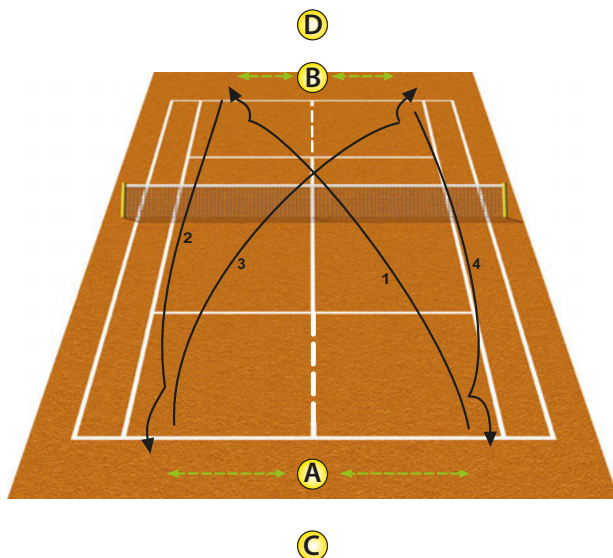
Variation

Wer einen Fehler macht, sprintet zum Netz und wieder zurück, während sein Partner alleine weiterspielt.

Anmerkungen

Unbedingt auf die richtige Beinarbeit des »Karussells« achten, die Spieler sollen weit genug umlaufen, um sich gegen den Ball und anschließend zur Platzmitte hin bewegen zu können. Die Übung ist anstrengend und funktioniert ebenfalls hervorragend mit 3 Spielern.

Hosenträger



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	ZS	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ● ● ●

Intensität: ● ● ●

Anzahl Spieler: (2) 4

Dauer: 10-15 Min.

Zählweise: Jede Paarung spielt einen Ball und zählt die vollendeten Hosenträger (4 Bälle ergeben einen Hosenträger, maximal 3 oder 4, damit die andere Paarung nicht zu lange warten muss). Wer schafft in einer bestimmten Anzahl an Versuchen mehr Hosenträger?

Hilfsmittel: Linienmarkierungen ll/cr.

Ziel

Kontrolliertes GL-Spiel mit dauerndem Richtungswechsel.

Beschreibung

A und B schlagen den Ball im Einzelfeld hin und her, A spielt nur cross, B nur longline. Anschließend machen C und D das gleiche. 3 oder mehr Durchgänge, dann wechseln die Spieler longline und cross.

Variationen

- 1.) Es zählen alle Bälle, auch wenn sie im Aus landen.
- 2.) Spieler müssen VH-RH abwechselnd schlagen (Umlaufen der RH nicht gestattet).

Anmerkungen

Auf Beinarbeit achten (Side Steps Richtung Platzmitte, bis der Partner den Ball schlägt). Die Spieler tendieren dazu, nach einer Weile hin und her zu »joggen« (man weiß ja, wo der nächste Ball hingeht). Übung muss mit kontrolliertem Tempo gespielt werden, kurze Crossbälle sollten vermieden werden.