

## Trainingstipp: Strategien & Übungen fürs Doppeltraining

Wie oft schnappen Sie sich im Training Ihren Doppelpartner, um gemeinsam am Zusammenspiel zu arbeiten? Bei den meisten Spielern steht das Doppel gemeinhin nicht ganz oben auf dem Trainingsplan. Dabei gehört zu einem guten Abschneiden mehr als nur zwei gute Einzelleistungen. Unser Trainingsexperte Achim Krämer befasst sich mit dem Thema und gibt Ihnen drei Grundübungen an die Hand.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

Einen Trainingstipp zum Doppel in wenigen Zeilen zu verfassen, ist eigentlich kaum möglich. Schließlich stehen zwei Teams am Tisch, die versuchen, gemeinsam zu gewinnen. Zudem stehen aber auch vier Spieler am Tisch, die individuelle Stärken und Schwächen haben, die es einzusetzen bzw. zu vermeiden gilt.

Mit dieser Feststellung ist auch schon eine wesentliche Aufgabe für ein Doppel-Team definiert. Man muss sich untereinander darüber klar werden, welche Stärken man insgesamt hat und welche bzw. wie man sie einbringen will, um gemeinsam möglichst erfolgreich zu sein. Analoge Überlegungen gilt es auch für die Schwächen anzustellen: Welche Schwächen haben die beiden Spieler und wie ist der Weg, dass diese möglichst wenig Einfluss auf das Spiel haben?

Unabhängig von der Eigenanalyse und dem Einfluss der gegnerischen Stärken und Schwächen auf eine individuelle Spieltaktik gibt es einige übergeordnete Strategien, die man beim Doppelspiel im Hinterkopf haben sollte.

1. Spiele den Ball oft auf die Stelle zurück, von der er gekommen ist.
2. Spiele viele Bälle sehr weit nach außen.
3. Beim Spiel über "die Mitte" ist die permanente Veränderung des Wechselpunktes genau zu beobachten.

Nachfolgend einige Grundübungen:

**1. Übung:**

Team A: KAS

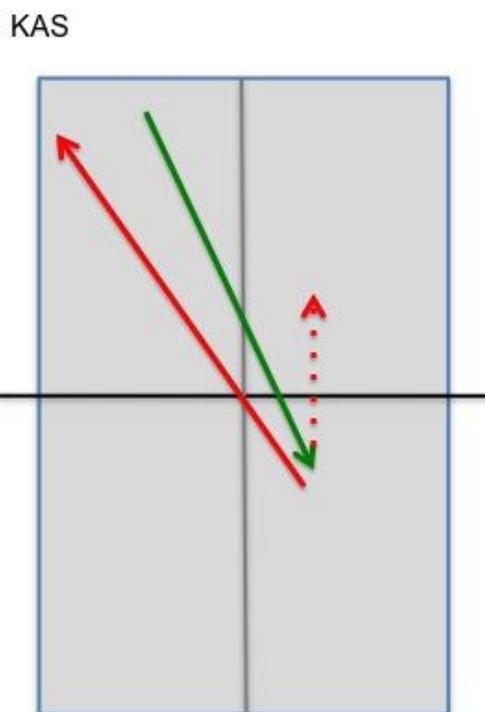
Team B: aggressiver RS in außen VH (gelegentlich KRS in RH, dann frei)

Team A: T diagonal

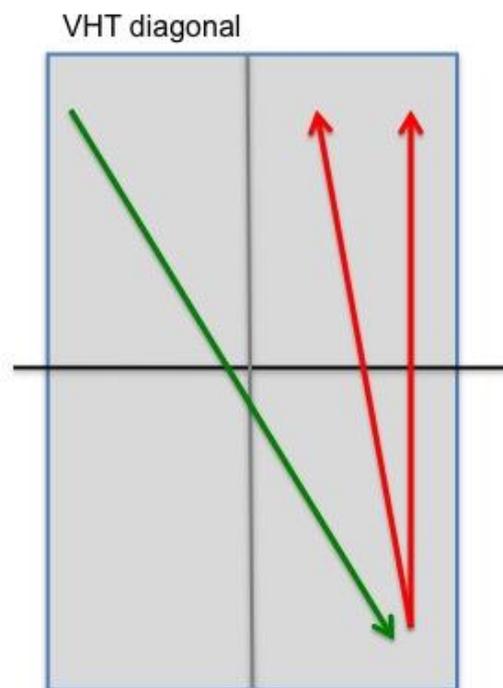
Team B: T in freie Seite, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

**ÜBUNG 1:**



Aggressiver RS in VH außen  
(gelegentlich KRS in RH,  
dann frei)



VHT in freie Seite

Wechsel: 4 x 4 Minuten

## 2. Übung:

Team A: KAS (US oder leer)

Team B: KRS in VH (gelegentlich lang in RH, dann frei)

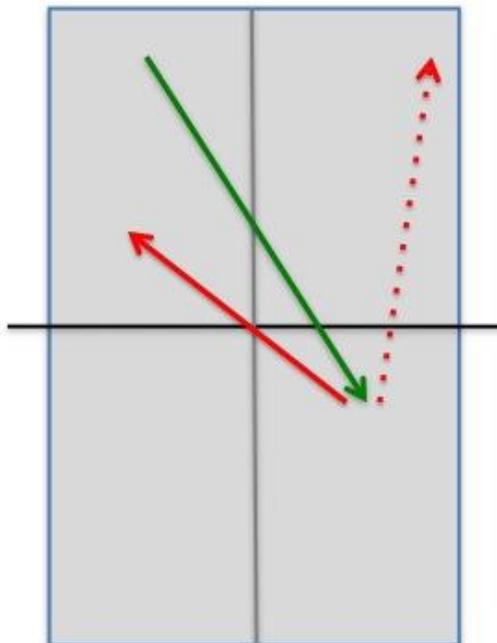
Team A: Sch/F in RH (gelegentlich VH, dann frei)

Team B: RHT parallel, dann frei

Wechsel: 6 x 3 Minuten

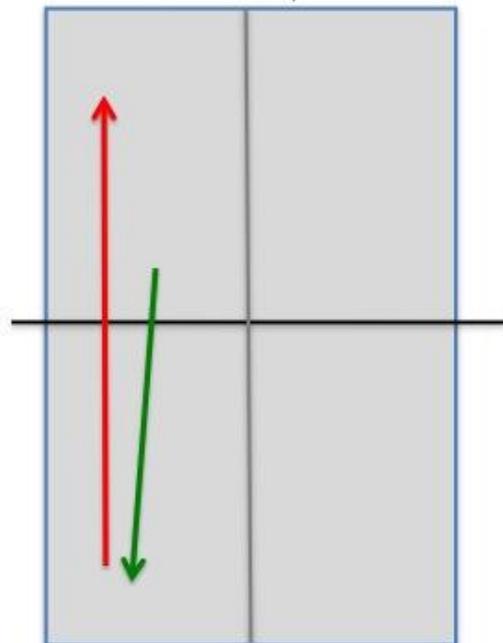
### ÜBUNG 2:

KAS mit US oder leer



KRS in VH (gelegentlich lang  
in RH, dann frei)

Sch/F in RH (gelegentlich  
Vorhand, dann frei)



RHT parallel, dann frei

Wechsel: 6 x 3 Minuten

### 3. Übung:

Team A: KAS/HIAS

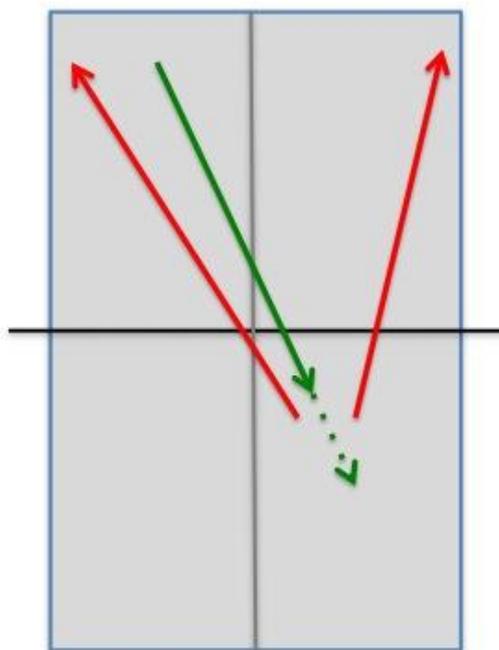
Team B: RS in Ecke

Team A: aggressiver T ganze Tisch, dann frei

5 Sätze mit der Übung

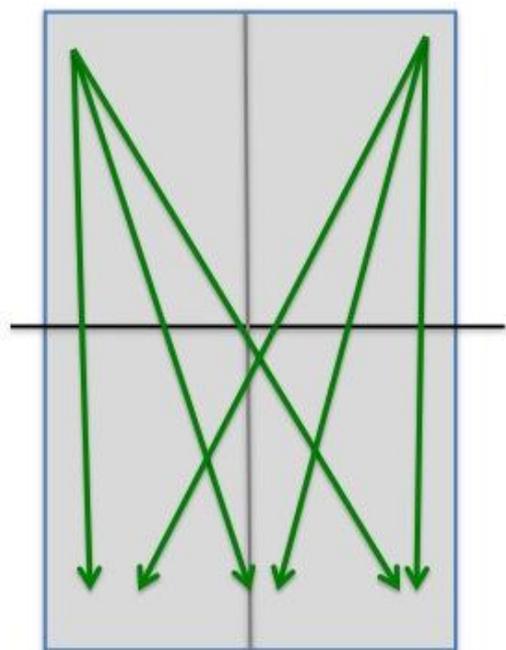
#### ÜBUNG 3:

KAS/HLAS



RS in Ecke

Aggressiver T ganzer Tisch, dann frei



5 Sätze mit der Übung

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdt.de](http://www.vdt.de))

Autor: Achim Krämer

## **Abkürzungsverzeichnis:**

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie



**freies Spiel**

Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen