

Jugendtrainertipp: Ausbau erster Grundschläge und ‚Team-Biathlon‘

Wie baue ich die ersten Grundschläge bei Kindern und Jugendlichen aus, ohne dass sie den Spaß daran verlieren? Ingo Hansens gibt in seinem zweiten Tipp speziell für das Jugendtraining kreative Tipps, wie man eine Einheit vom Aufwärm- bis zum Abschlussspiel kurzweilig, aber gleichzeitig lehrreich und effektiv gestaltet. Was die Wintersportart Biathlon damit zu tun hat, erklärt der Inhaber der Kindertrainerlizenz in seinem Video.

„Hier wird Ihnen geholfen“ - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
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

Für den Ausbau erster Grundschläge hat sich Ingo Hansens folgende Trainingseinheit ausgedacht, die auf etwa 90 Minuten angelegt ist.

Aufwärmen: Könige & Damen suchen
(ca. 10 Minuten, zwei Teams, ‚Best of five‘-Durchgänge)

Der Trainer positioniert die Karten eines normalen Kartenspiels auf einem Tisch in der Halle. Die Karten werden dort umgedreht hingelegt. Im Staffellauf rennen die beiden Teams, die entweder alle Damen oder alle Könige suchen müssen, zu den Karten und suchen ihr Motiv. Eine richtige Karte wird mitgenommen, eine falsche Karte wird wieder umgedreht - ähnlich wie beim Memory. Gegebenenfalls baut der Trainer beim Laufweg Hindernisse oder Zusatzaufgaben ein.

Einspielen:
(ca. 10 Minuten)
Diagonal Vorhand - dann Rückhand. Auf Technik und Schlägerhaltung achten!

Ziel: Viele Ballwechsel. Der Trainer muss laufend korrigieren.

1. Übung:

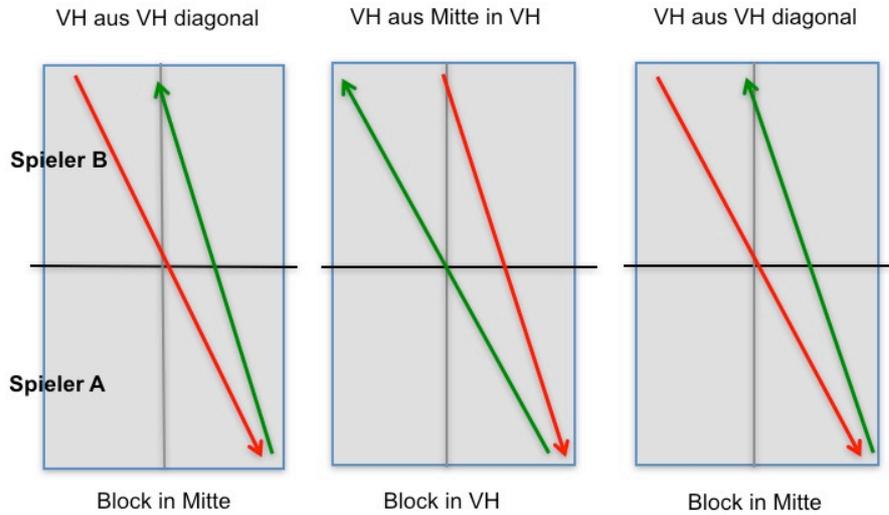
Spieler B: VH aus VH diagonal
VH aus Mitte in VH
VH aus VH diagonal

Spieler A: Block in Mitte
Block in VH
Block in Mitte

pro Seite ca. 7 Minuten

Ziel: Viele Ballwechsel - 3 Wiederholungen als Ziel - exakt blocken. Der Trainer muss laufend korrigieren. Auf korrekte Ausführung achten!

Übung 1:



usw. – Ziel: viele Ballwechsel - 3 Wiederholungen

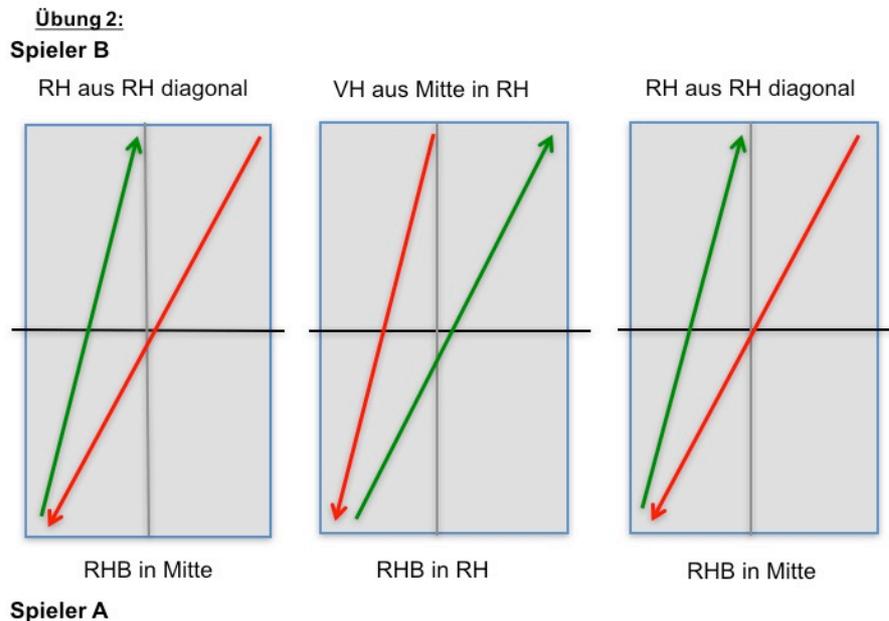
2. Übung:

Spieler B: RH aus RH diagonal
 VH aus Mitte in RH
 RH aus RH diagonal

Spieler A: RHB in Mitte
 RHB in RH
 RHB in Mitte

pro Seite ca. 7 Minuten

Ziel: Viele Ballwechsel - 3 Wiederholungen - exakt blocken. Der Trainer muss laufend korrigieren. Auf korrekte Ausführung achten!



usw. – Ziel: viele Ballwechsel - 3 Wiederholungen

3. Übung:

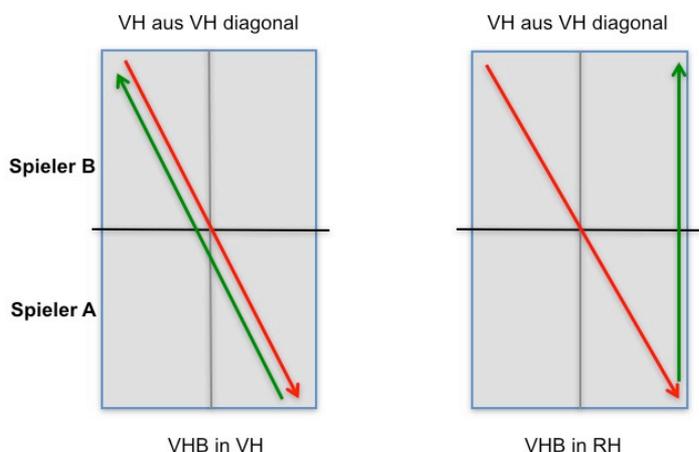
Spieler B: VH aus VH diagonal
 VH aus VH diagonal
 RH aus RH parallel
 RH aus RH parallel

Spieler A: VHB in VH
 VHB in RH
 VHB in RH
 VHB in VH

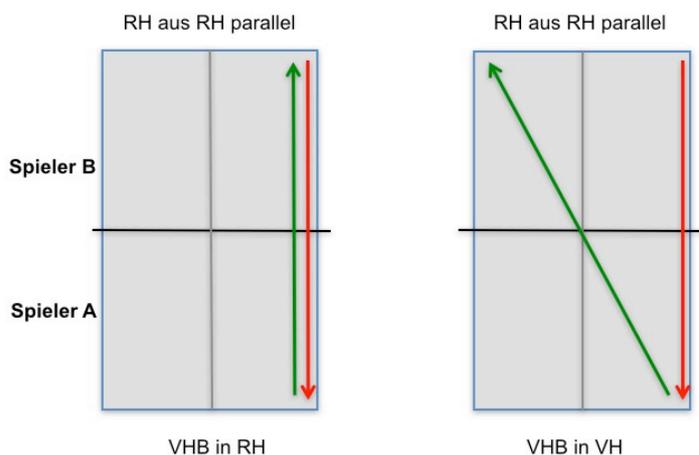
pro Seite ca. 7 Minuten

Ziel: viele Ballwechsel - 3 Wiederholungen - exakt blocken. Der Trainer muss laufend korrigieren. Auf korrekte Ausführung achten!

Übung 3:



Fortsetzung Übung 3:



usw. – Ziel: viele Ballwechsel - 3 Wiederholungen

Abschlussspiel: Minibiathlon

(ca. 20 Minuten, zwei Teams an zwei Tischen, mit Ballbox oder ähnlichem Behälter als Ziel)

Der Ball wird in einer Art Aufschlag in die Ballbox gespielt, die hinter dem Tisch steht. Jeder Spieler hat drei Versuche hintereinander. Schafft er es nicht, alle drei Bälle in

die Box zu spielen, werden die Fehlversuche durch eine Strafrunde = Liegestütze, Situps und Kastensprünge etc. ‚bestraft‘. Beispiel: In drei Versuchen macht man zwei Fehler - in der Strafrunde macht man fünf Liegestütze und fünf Kastensprünge. Dann rennt der Spieler zurück zum Team und klatscht den nächsten Spieler ab. Zwischendurch immer wieder Bälle vom Team aufsammeln. Alternative: Erst über Bank balancieren (ggf. auch mit Ball), dann zum Tisch laufen. Hier kann der Trainer kreativ sein. Es wird auf Zeit gespielt. Das Team gewinnt, das am Ende die meisten Bälle in die Box gespielt hat.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basictipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite und seiner Facebookseite.

Abkürzungsverzeichnis:

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