

## **Basictipp: Wettkampfnah trainieren – Wechselpunkt bearbeiten**

Soll ich den Ball mit der Vorhand oder Rückhand spielen? Eine besondere Bedeutung kommt im Tischtennis dem sogenannten Wechselpunkt zu, denn an dieser Stelle muss man entscheiden, mit welcher Seite man den Ball hinüberspielt. Im heutigen Basictipp, der wie immer an Spieler zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkten gerichtet ist, widmet sich Ingo Hansens dem Wechselpunkt.

### **"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)

Der Übungsleiter muss darauf achten, dass Materialspieler den angegebenen Ballweg sowohl aktiv als auch passiv einhalten. Ggf. spielt der Materialspieler passiv mit „normalem“ Belag (sofern vorhanden). Ggf. kann er auch wechseln. Rücksicht auf den Partner nehmen.

Gesamtdauer der Trainingseinheit: 100 Minuten

### **Aufwärmen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

### **Schattentraining**

Heute werden wir uns mit dem Schattentraining aufwärmen. Der Trainer soll sich dazu drei verschiedene Übungen ausdenken, mindestens eine Übungen mit Beinarbeit und zwei Übungen mit Schupf und Eröffnung. Das kann aber natürlich auch variieren.

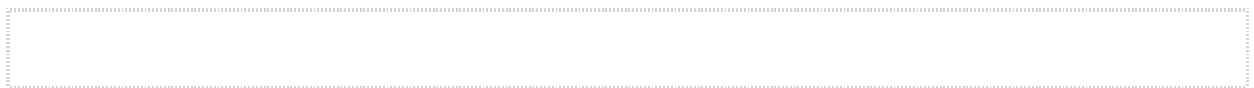
drei Übungen mit Wiederholungen à 30 Sekunden

### **Einspielen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Intensives Einspielen mit 1/1 VH aus VH und VH aus TM und RH aus RH und VH aus TM. Block jeweils aus VH und RH. Mit dieser kleinen Beinarbeitsübung haben wir direkt beim Einspielen eine hohe Belastung und sind für die kommenden Übungen gut vorbereitet.

Ziel: Viele Ballwechsel mit einem Ball und volle Konzentration.



## Übung 1:

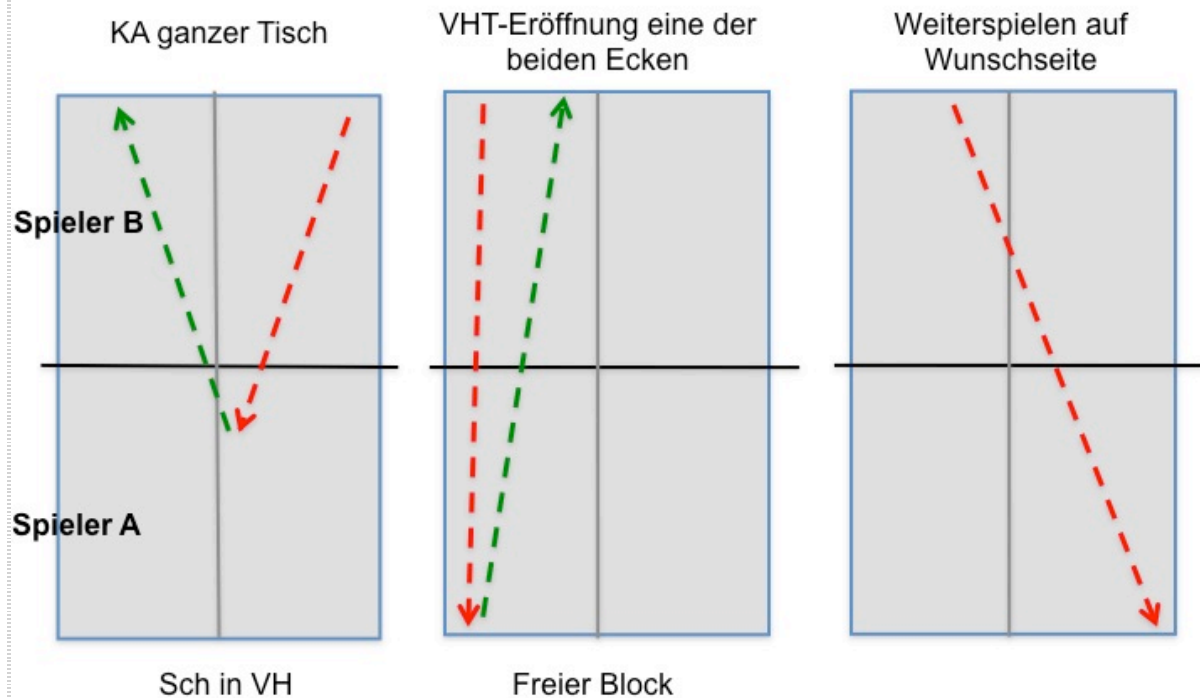
**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

KA ganzer Tisch (Wettkampf). Schupf in VH. VHT-Eröffnung auf einer der beiden Ecken. Block frei. Dann weiterspielen auf Wunschseite, von wo der Blockspieler blocken möchte.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Blockspieler muss nach Rückschlag in die Neutralposition kommen, um den Eröffnungsball blocken zu können. Eröffnungsball eher mit Rotation spielen.

**Info:** Materialspieler, wenn aktiv und passiv, gleicher Ballweg. Passiver Spieler muss sich auf Material einstellen. Ggf. spielt passiver Spieler auch mal einen Ball aktiv.

### Übung 1:



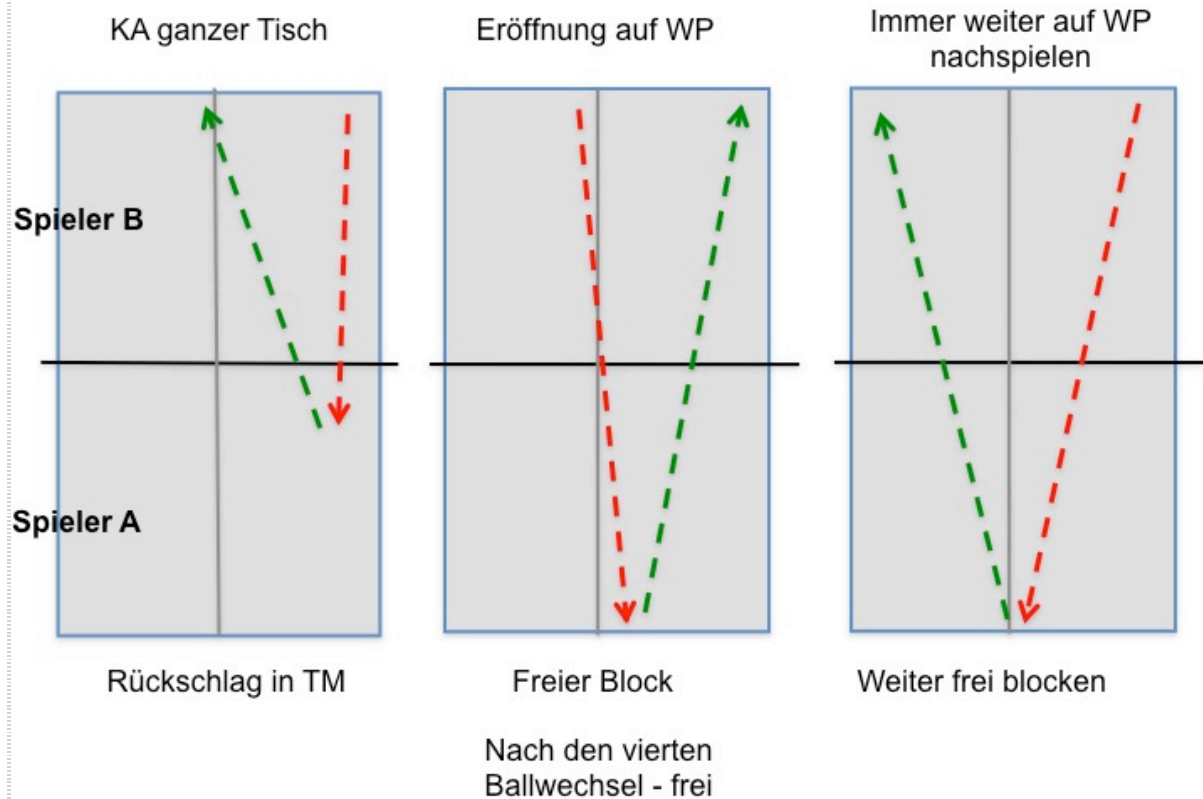
**Übung 2:**

**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

KA ganzer Tisch (Wettkampf). Rückschlag in TM. Eröffnung auf WP. Block frei. Dann immer weiter auf WP nachspielen und weiter frei blocken. Nach dem vierten Ballwechsel ist frei.

**Ziel:** Aufschlag im Wettkampfmodus. Rückschlag mit unterschiedlicher Länge und Schnitt. Ggf. auch flippen. WP suchen.

**Übung 2:**



**Übung 3:**

**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

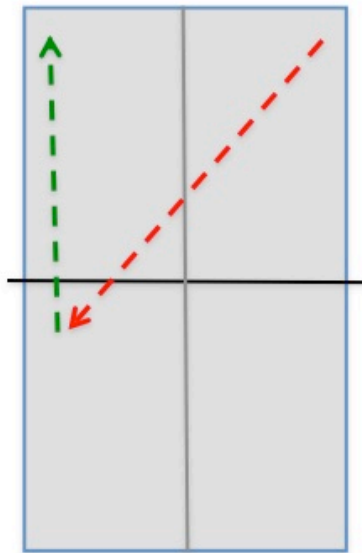
KA ganzer Tisch (Wettkampf). Schupf oder Flip ganzer Tisch. Eröffnung frei. Block frei. Ballwechsel ausspielen.

**Ziel:** Aufschlag im Wettkampfmodus. Top Rückschlag. Ggf. frühzeitig die Entscheidung suchen.

**Variante:** Immer 3-5 Aufschläge dann Aufschlagwechsel.

Übung 3:

**Spieler B** KA ganzer Tisch



**Spieler A** Sch oder F ganzer Tisch

Eröffnung frei



Block frei

Ballwechsel ausspielen

**Abschluss:**

Mannschaftswettkampf. Trainer stellt die Mannschaften zusammen. Jeder gegen jeden. Mindestens einen Satz, ggf. auch zwei. Mit Vorgabe. Pro 100 Punkte Unterschied einen Punkt Vorgabe. Nach jeder Runde die Gruppenergebnisse zusammenrechnen. Verlierergruppe macht zum Schluss noch eine kleinen Aufgabe (Kondition) die sich der Trainer ausdenkt.

**Dauer:** ca. 20 Minuten

**Gesamtdauer:** ca. 100 Minuten

**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 Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner [Webseite \(www.tischtennis-ingohansens.de\)](http://www.tischtennis-ingohansens.de) und seiner [Facebookseite \(www.facebook.com/ingohansenstischtennis/\)](https://www.facebook.com/ingohansenstischtennis/).*

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>WP</b>	Wechsellpunkt
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball

<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen