

Jugendtrainertipp: Lernen, den Ball zu streifen

Aller Anfang ist schwer, gerade beim Tischtennis, einer Sportart, für die eine gewisse Portion Feinmotorik benötigt wird. So gelingt nicht jeder Schlag von Anfang an, gerade mit dem Topspin tun sich manche Kinder zunächst etwas schwer. Wie Sie im Jugendtraining dieses Thema spielerisch aber trotzdem zielgerichtet angehen können, verrät B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens in diesem Jugendtrainertipp.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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

Aufwärmen:

Dauer: ca. 20 Minuten

Völkerball

Wichtig ist darauf zu achten, dass nur weiche Bälle verwendet werden. Ggf. kann auch mit zwei Bällen gleichzeitig gespielt werden.

Einspielen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Diagonal. Für den Trainer gilt bereits jetzt auf die richtige Schlägerhaltung zu achten, Fußstellung, Abstand zum Tisch, etc.

Übung 1:

Dauer: ca. 15 Minuten z. B. für eine 4er-Gruppe

Als Hilfsmittel werden z. B. Plastikbecher benötigt. Diese werden an das Ende des Tisches gestellt. In VH, TM und RH. Darauf jeweils einen Ball. Ziel ist es, jetzt die Bälle vom Becher auf die andere Tischhälfte zu spielen, zu streifen, in einer Art kleiner TS. Im Idealfall bleibt der Becher stehen. Die Becher in der VH und TM werden mit der VH gespielt. Der Becher in der RH mit RH. Für jeden Ball, der mit Spin auf die andere Seite kommt, gibt es z. B. einen Punkt. Wer die meisten Punkte hat, gewinnt. Z. B. auf Zeit oder mit einer festgelegten Anzahl an Bällen spielen, kann auch im Team gespielt werden.

Ziel: Streifeffekt erlernen, den Ball dünn treffen

Übung 2:

Dauer: ca. 15 Minuten z. B. für eine 4er-Gruppe

Wie Übung 1. Diesmal aber auf Ziel spielen. Dazu sollte der Tisch z. B. mit Matten markiert werden. Verschiedene Matten ergeben verschiedene Punkte. Auch wieder z. B. im Team spielen. Das Verlierer-Team kann z. B. Liegestütze etc. machen.

Ziel: Streifeffekt erlernen, den Ball dünn treffen, Platzierung

Abschluss:

Dauer: ca. 20 Minuten

Auf den Tisch werden verschiedene Gegenstände gelegt (mit verschiedenen Wertigkeiten), die die Spieler vom Tisch spielen sollen. Dazu spielt der Trainer Ballkiste in einer kleinen Übung ein. Z. B. VH aus VH und VH aus TM. Erst mit Oberschnitt, dann mit Unterschnitt. Auch wieder im Team. Wird ein Gegenstand getroffen, wird er wieder auf den Tisch gelegt. Z. B. auf Zeit. Das Verlierer-Team kann wieder eine kleine Aufgabe bewältigen.

Gesamtdauer: ca. 80 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:

| | |
|----------------|--|
| VH | Vorhand |
| RH | Rückhand |
| Elle/Mi | Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand |
| TMi | Tischmitte |
| T | Topspin |
| VHT | Vorhandtopspin |

| | |
|---------------------|---|
| RHT | Rückhandtopspin |
| K | Konter |
| B | Block |
| VHB | Vorhandblock |
| RHB | Rückhandblock |
| PB | Press-Block |
| F | Flip |
| VHF | Vorhandflip |
| RHF | Rückhandflip |
| SCH | Schupfball |
| SSCH | aggressiver Schupfball |
| S | Schuss |
| AS | Aufschlag |
| KA | kurzer Aufschlag |
| LA | Langer 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 |