

## Basictipp zur Vorbereitung: Langsam wieder reinkommen!

Haben Sie auch langsam genug von der Sommerpause und können es kaum erwarten, bald wieder in der Halle Gas zu geben? Damit sie es nicht zu schnell angehen und sich langsam wieder an den Trainingsalltag gewöhnen, hat Ingo Hansens ihnen in unserem Basictipp eine Einheit speziell für die Saisonvorbereitung zusammengestellt. Also: Video anschauen, Schläger in die Sporthalle und nichts wie los in die Halle!

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

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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)

### Gesamtdauer der Einheit: ca. 100 Minuten

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!

### Aufwärmen:

**Dauer:** ca. 15 Minuten

Lockerer Einlaufen. Danach Sprints. Trainer markiert z.B. mit Hütchen das Ziel. Die Sprintlänge wird immer verlängert. Drei Sprintstationen mit ca. 3-4 Wiederholungen.

### Einspielen:

**Dauer:** ca. 15 Minuten

Darin müssen enthalten sein:

Konter, Topspin, Block, Schupfen. Sicheres Tempo. Viele Ballwechsel mit einem Ball.

### Übung 1:

**Dauer:** 16 Minuten – 8 pro Seite

**Spieler A:** VH in VH

VH in VH

RH in VH

**Spieler B:** B in TM

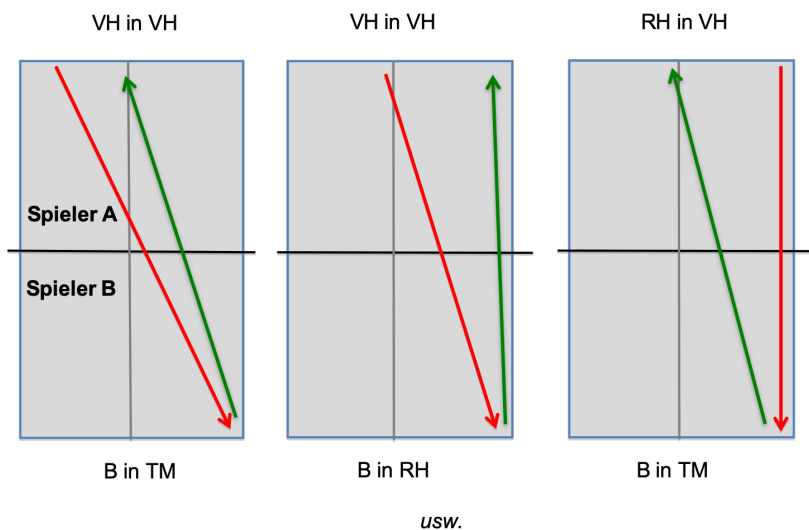
B in RH

B in TM

usw.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sicheres Tempo. Auf saubere Technik achten.

**Übung 1:**



**Übung 2:**

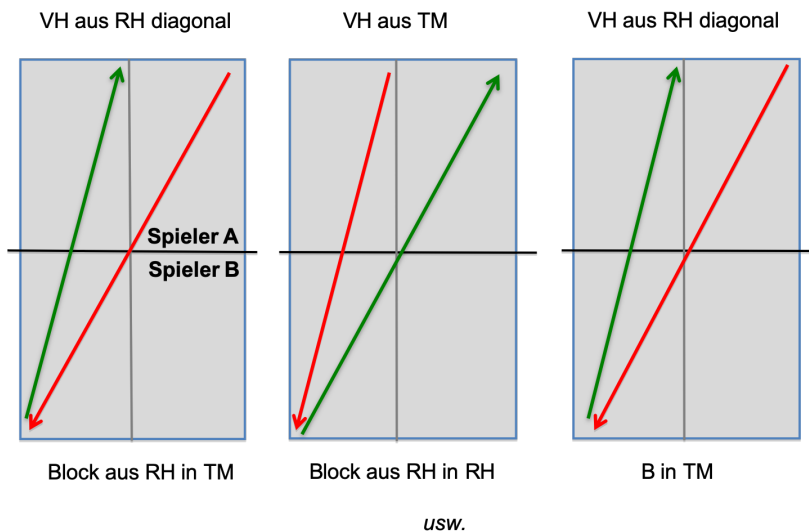
**Dauer:** 16 Minuten – 8 pro Seite

**Spieler A:** VH aus RH diagonal  
VH aus TM  
usw.

**Spieler B:** Block aus RH in TM  
Block aus RH in RH

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sicheres Tempo. Auf saubere Technik achten.

**Übung 2:**



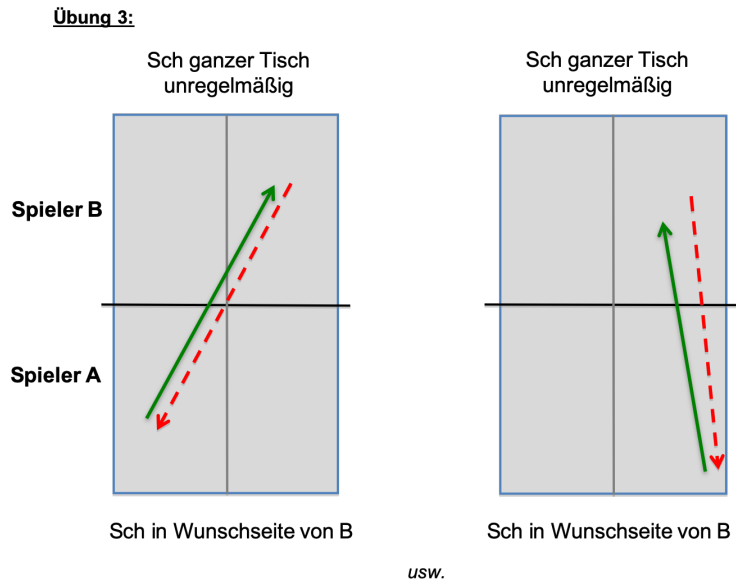
**Übung 3:**

**Dauer:** 16 Minuten – 8 pro Seite

**Spieler B:** Sch ganzer Tisch unregelmäßig  
Sch ganzer Tisch unregelmäßig  
usw.

**Spieler A:** Sch in Wunschseite von B  
Sch in Wunschseite von B

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sicherer Schupf. Nicht zu hoch schupfen. Auf saubere Technik achten - insbesondere, dass mit dem richtigen Bein nach vorne gegangen wird. Kurze Schupfbewegung.



## Abschluss:

### Kleines Konditions-/Kräftigungsspiel:

Benötigte Hilfsmittel: Ringe und z.B. Tennisbälle.

Es werden z.B. zwei oder mehrere Teams gebildet. Je nach Teilnehmerzahl. Jedes Team bekommt z.B. fünf Bälle. Die Ringe werden in eine bestimmte Entfernung gelegt (z.B. zwei Ringe nebeneinander). Das Team muss jetzt versuchen, die Bälle in die Ringe hineinzurollen. Es zählen nur Bälle die in den Ringen liegen bleiben. Bälle, die daneben landen, werden von den Spielern so schnell, wie möglich, geholt. Danach sprinten die Spieler zum Ausgangspunkt zurück und müssen, bevor sie die restlichen Bälle an den nächsten Spieler übergeben, für jeden nicht getroffenen Ball z.B. eine Kräftigungsübung machen (Liegestütze, Situps etc.). Das Team, das zuerst alle Bälle in den Ringen liegen hat, gewinnt. Dieses Spiel kann man z.B. im Modus „best of 5“ spielen.

**Dauer:** ca. 20 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.*

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TM</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
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen