

## **Jugendtrainertipp: Die richtige Technik und der Aufschlag**

Die Trainingspause während des Lockdowns war lang. Umso wichtiger ist es, beim Wiedereinstieg ins Jugendtraining auf die richtige Technik der eigenen Schützlinge zu achten, damit sich z. B. keine falsche Schlägerhaltung und keine falschen Bewegungsausführungen einschleichen. Hierfür stellt B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens heute eine kleine Einheit vor. Bei den ersten beiden Übungen wird der Ball von einer anderen Person eingeworfen bzw. eingerollt, die letzte Übung ist eine Aufschlagübung.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



### **Zuspiel Ballkiste**

Der Trainer oder Zuspieler spielt 1:1 zu. Einen Ball in VH und einen Ball in RH.

Der Spieler spielt abwechselnd einen Ball mit VH und einen Ball mit RH. Dabei ist auf folgendes zu achten:

1. Richtige Schlägerhaltung
2. Tiefe Stellung
3. Richtige Technik bei VH und RH
4. Wechsel von VH zu RH mit Sidestep und umgekehrt

### **Zuspiel Ball einrollen über den Tisch**

Trainer oder Zuspieler rollt 1:1 zu. Einen Ball in VH und einen Ball in RH. Spieler spielt abwechselnd einen Ball mit VH und einen Ball mit RH. Das Netz wird etwas angehoben. Dabei ist auf folgendes zu achten:

1. Richtige Schlägerhaltung
2. Ball mit guter Geschwindigkeit rollen
3. Tiefe Stellung
4. Ball möglichst streifen
5. Richtige Technik bei VH und RH
6. Bei RH mit möglichst viel Handgelenk spielen
7. Wechsel von VH zu RH mit Sidestep und umgekehrt

### **Aufschlagtraining – schneller Aufschlag aus Rückhandgriff**

Konzentriertes Aufschlagtraining. Schlägerhaltung = Rückhandgriff. Versuchen, den Ball mit einem Minitopspin zu streifen. Bewegung nicht zu lang. Ball muss sich drehen. Der Trainer korrigiert. Nur einen Ball beim Aufschlagtraining in der Hand. Ziele für den langen und schnellen Aufschlag auf den Tisch positionieren.

Der Trainer kann auch mit Hilfe eine Laptops Videos kurz vorspielen. Im Internet gibt es dazu genug Anschauungsmaterial.

### **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 und seiner Facebookseite.*

### **Abkürzungsverzeichnis:**

<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>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>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer 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