

## Basictipp: Sich die nötige Stabilität erarbeiten

Aktuell finden in vielen Landesverbänden bis Dezember recht viele Punktspiele statt. Die Spieler sind also Woche für Woche gefordert. In den Trainingseinheiten ist es daher ratsam, sich weitere Stabilität für die laufende Saison zu erarbeiten. Genau diesem Thema widmet sich im aktuellen Basictipp B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens. Unterstützt wird Hansens wieder von Stefan Knopp vom TuS 08 Lintorf. Dieser spielt Übungen vor, durch die er sich die nötige Sicherheit holt.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



### Übung 1: Regelmäßige Übung, längere Ballwechsel kommen häufig vor. Kontrolle stärken.

ca. 8 Minute

Sichtweise rechts/rechts

**Spieler A:** RH aus RH in RH

**Spieler B:** Block in RH

**Spieler A:** RH in RH

**Spieler B:** Block in VH

**Spieler A:** VH in RH

**Spieler B:** Block in RH

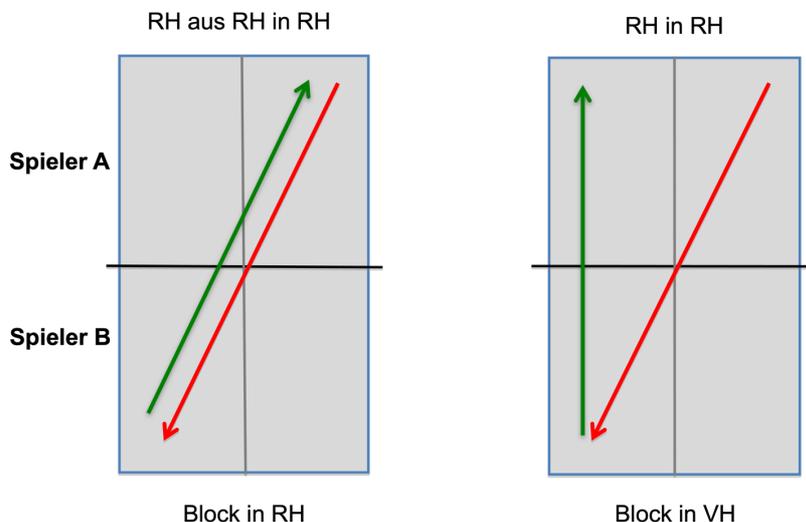
**Spieler A:** RH in RH

usw.

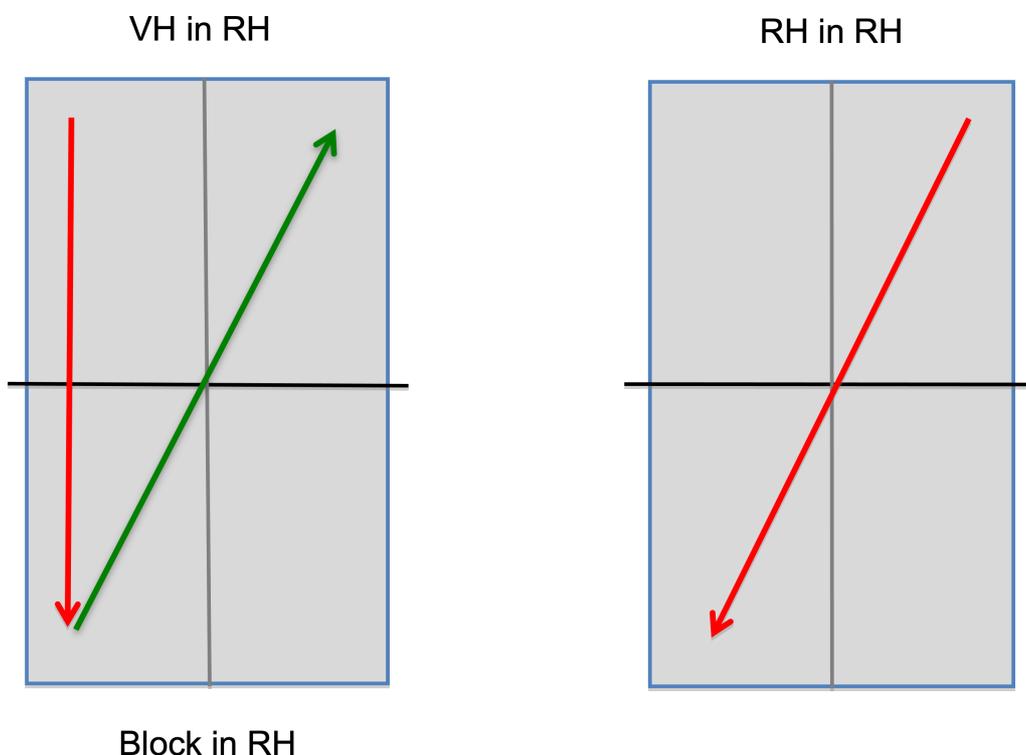
**Ziel:** Möglichst viele Ballwechsel mit angemessenem Tempo. Wenn viele Ballwechsel erzielt werden, kann auch gerne das Tempo vom aktivem Spieler variiert werden. Gerne darf auch der Abstand zum Tisch verändert werden.

**Technik:** Bei der RH Handgelenk einsetzen. Nicht zu nah am Tisch stehen. Köperschwerpunkt vorne. Beim VHT den Körper mit nach vorne nehmen, Gegen den Ball arbeiten. Deutlich mehr nach vorne ziehen.

#### Übung 1:



### Fortsetzung von Übung 1:



### Übung 2: Blockspiel stärken und aktiv gegengehen – danach frei

Ca. 8 Minute

Sichtweise rechts/rechts – Spieler A: Blockspieler

*Als Variation haben wir die Übung auch gespielt, sodass der 3. RHT (nach der Eröffnung) in VH gespielt wird. Ziel ist dann hier, dass der Blockspieler mit VH aus VH gegengeht.*

**Spieler B:** KUA ganzer Tisch

**Spieler B:** RHT gegen US in RH

**Spieler B:** RHT in RH

**Spieler B:** RHT in RH

**Spieler B:** RHT in RH

**Spieler B:** VH frei

**Spieler A:** Sicherer Schupf in RH

**Spieler A:** Block in RH

**Spieler A:** Block in RH

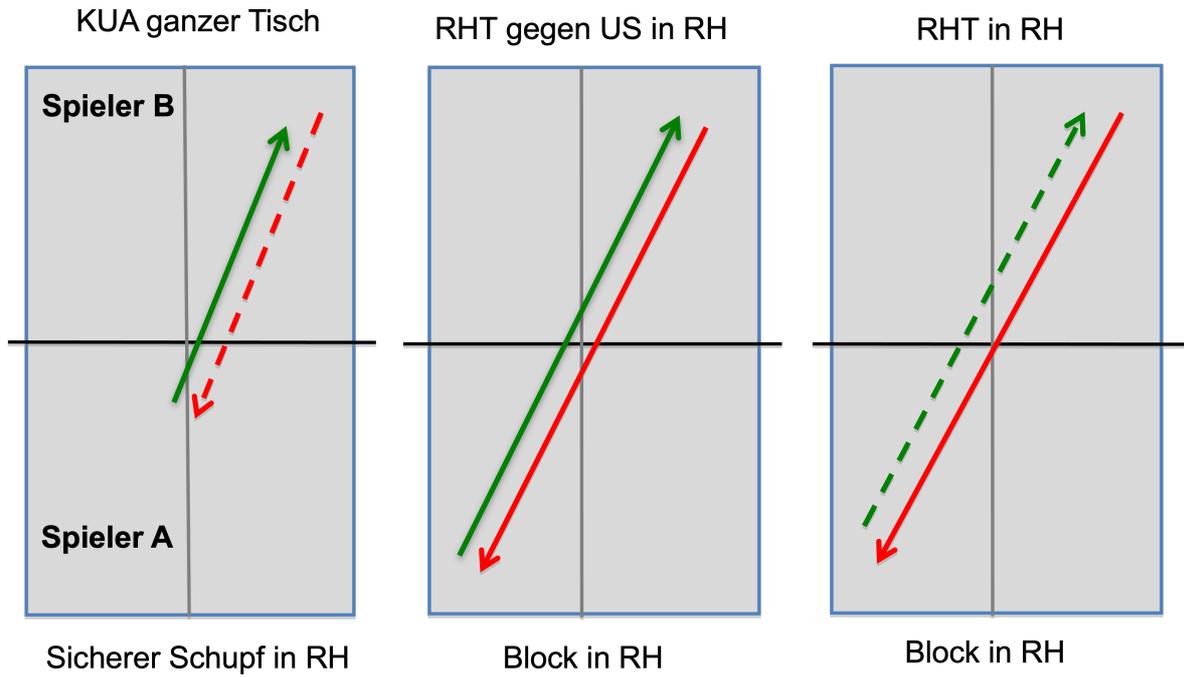
**Spieler A:** Block in RH

**Spieler A:** Aggressiver Block in VH

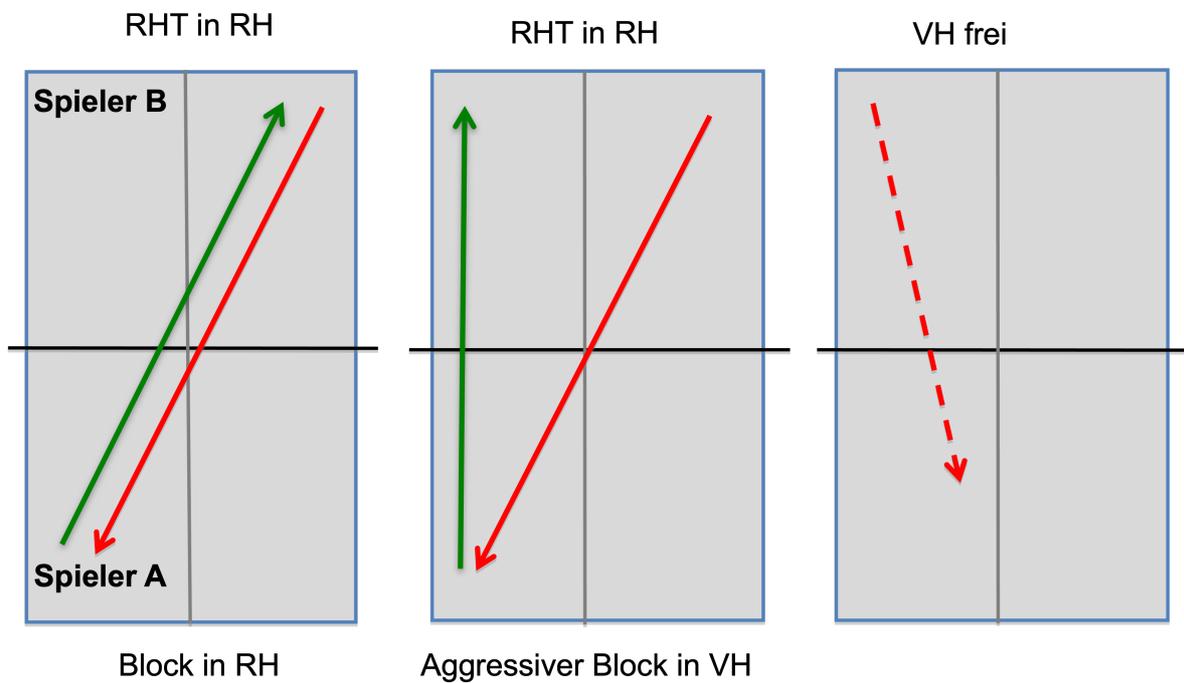
**Ziel:** Sicherer Block. Abstand zum Tisch beachten. Wenn aktiver Block in VH, nicht zu schnell gegengehen. Tempo anpassen. Danach in TM kommen, um nachzuspielen.

**Technik:** Handgelenk beim RH Block einsetzen. Schläger über Tischniveau halten. Kurze Bewegung.

**Übung 2:**



**Fortsetzung Übung 2:**



### **Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistainer 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
<b>WP</b>	Wechsellpunkt