

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

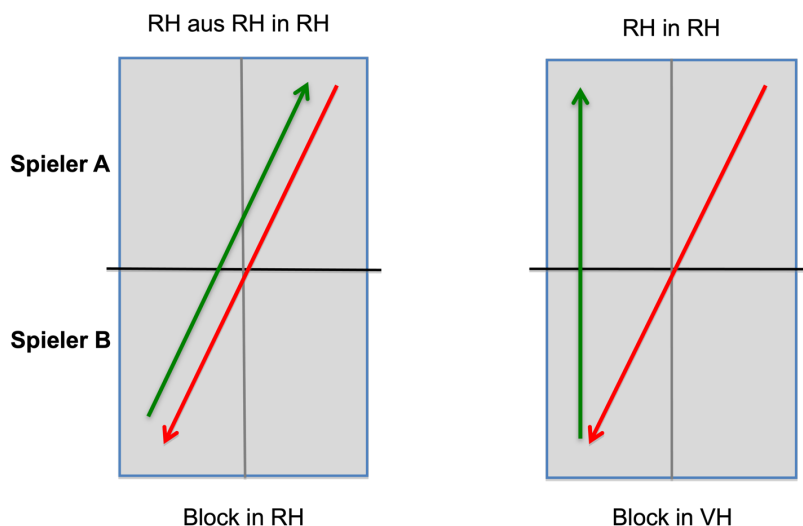
Spieler A: RH in RH

usw.

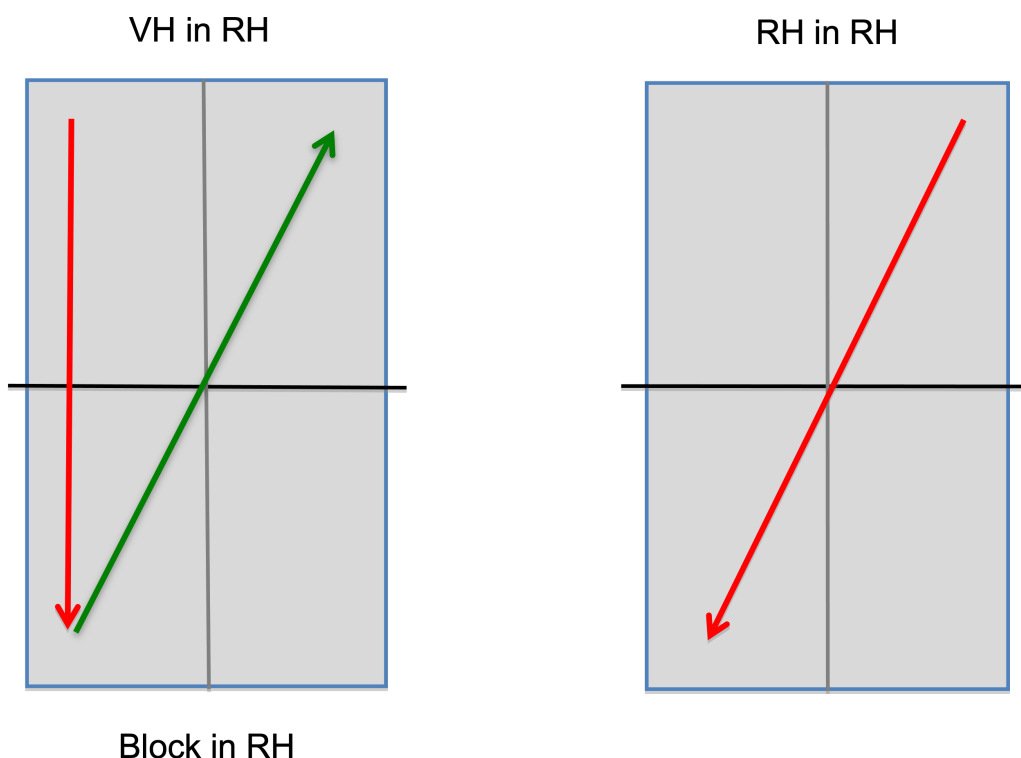
Ziel: Möglichst viele Ballwechsel mit angemessenem Tempo. Wenn viele Ballwechsel erzielt werden, kann auch gerne das Tempo vom aktivem Spieler variiert werden. Gerne darf auch der Abstand zum Tisch verändert werden.

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

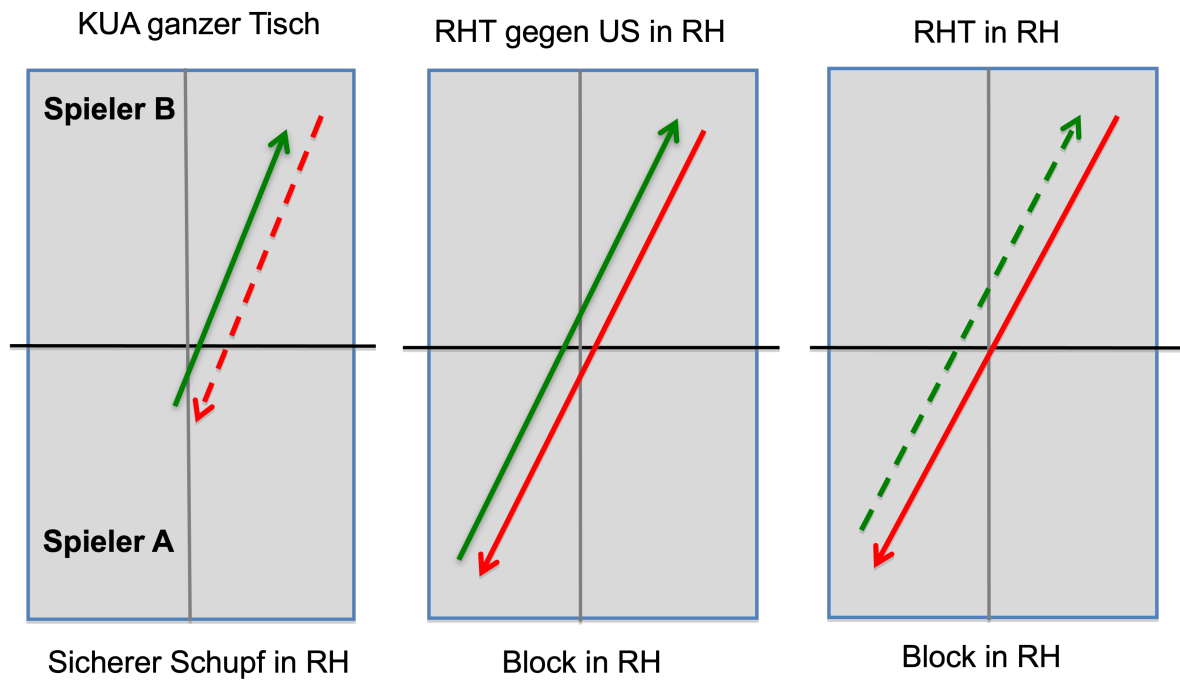
Spieler A: Block in RH

Spieler A: Aggressiver Block in VH

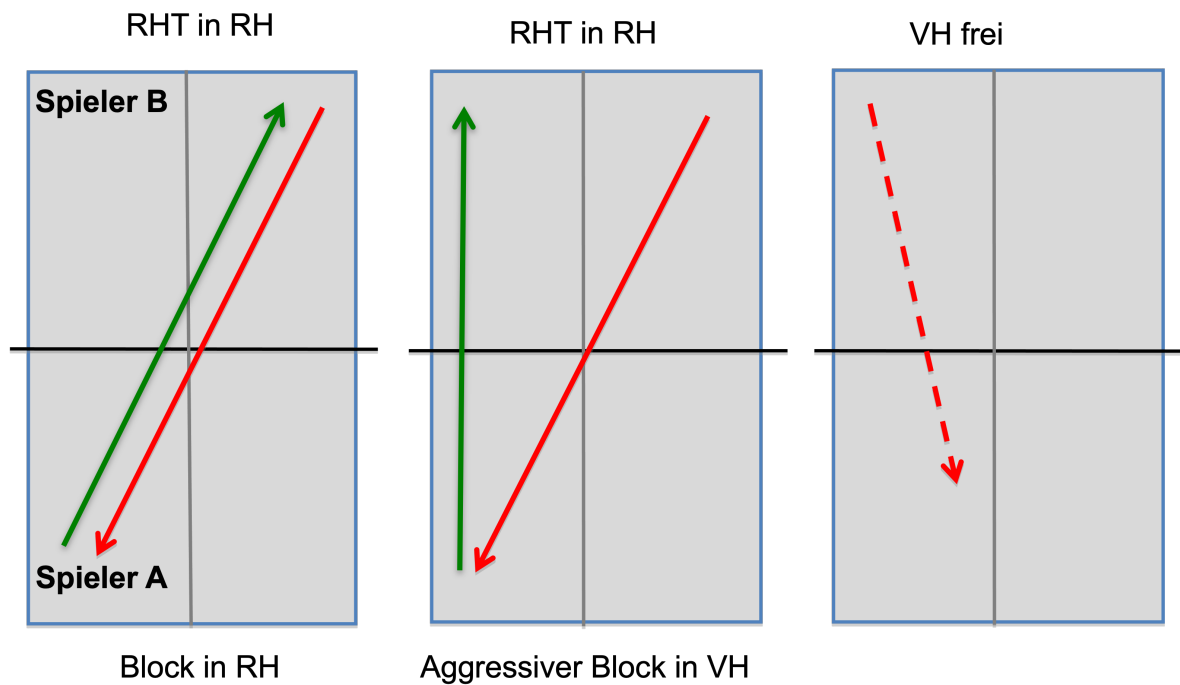
Ziel: Sicherer Block. Abstand zum Tisch beachten. Wenn aktiver Block in VH, nicht zu schnell gegengehen. Tempo anpassen. Danach in TM kommen, um nachzuspielen.

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:

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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
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
WP	Wechsellpunkt