

## Jugendtrainertipp: VH-RH-Wechsel und Schlägerhaltung

B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens, der auf myTischtennis.de für die Basic- und Jugendtrainertipps zuständig ist, beobachtet immer wieder, dass es Spielern im Nachwuchsbereich an Genauigkeit fehlt. Dabei ist die exakte Platzierung von Bällen ein grundlegendes Mittel zum Erfolg im Tischtennis. Ebenso sieht Hansens häufig falsche Schlägerhaltungen bei jungen Spielern, die früh korrigiert werden sollten. Deshalb widmet sich Hansens heute im Jugendtrainertipp diesen beiden Themenschwerpunkten.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



### Übung 1: Vorhand aus Vorhand und Rückhand aus Rückhand

Ca. 8 Minute

Sichtweise rechts/rechts

**Spieler A:** VH aus VH in VH      **Spieler B:** Block in RH

**Spieler A:** RH VH      **Spieler B:** Block in VH

**Spieler A:** VH in VH      **Spieler B:** Block in RH

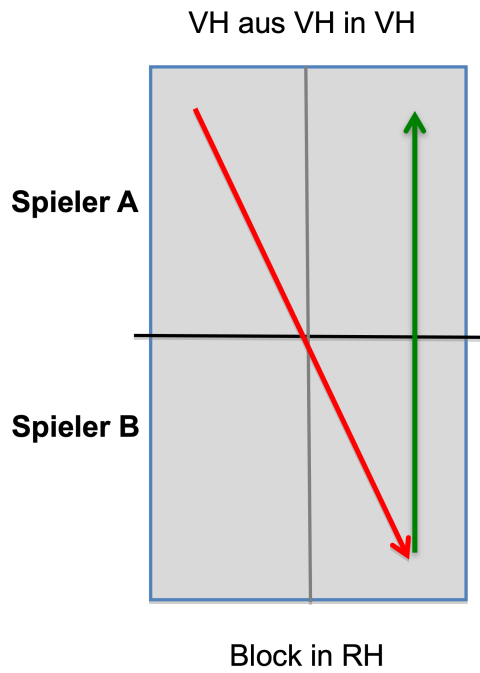
**Spieler A:** RH in VH      **Spieler B:** Block in VH

usw.

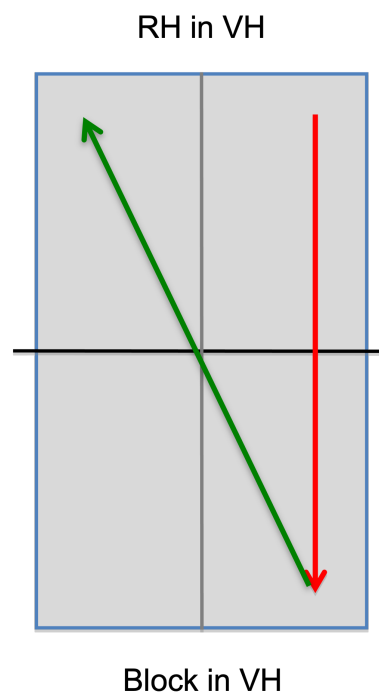
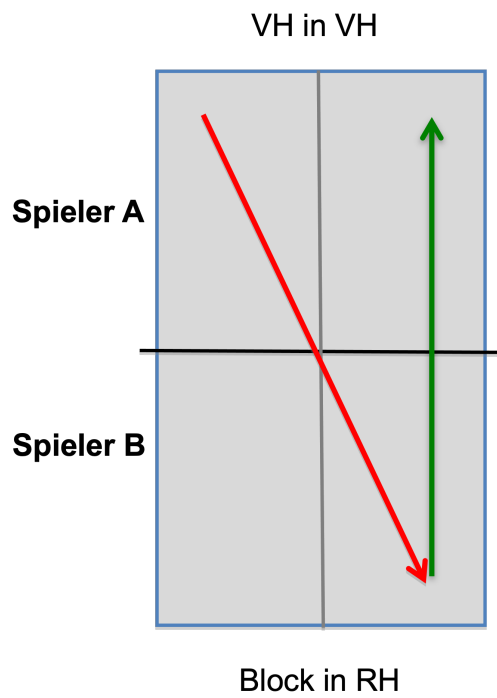
**Ziel:** Beim Start der Übung muss der Ball bereits mit der richtigen Länge und Platzierung eingerollt werden. Das Einrollen des Balles kann bei der Übung gerne Spieler B übernehmen. Geschwindigkeit eher langsam. Beide Spieler müssen sehr genau spielen. Platzierung einhalten! Beim Wechsel von VH zu RH mit Sidestep arbeiten.

**Technik:** Den Ball streifen! Bei der VH darauf achten, dass das linke Bein leicht vorne steht (Sichtweise Rechtshänder). Bei der Rückhand stehen die Beine parallel zum Tisch. Mit dem Handgelenk arbeiten. Die Schlägerspitze zeigt am Ende des Schlages da hin, wo man mit der RH hinspielen will – in unserer Übung in die VH des Blockspielers. Bewegung, Bewegung, Bewegung. Sidestep von VH zu RH ist unabdingbar.

**Übung 1:**



**Fortsetzung Übung 1:**



usw.

## Übung 2: Vorhand aus Vorhand und Rückhand aus Rückhand. Jeweils mit Erhöhung der Schlaganzahl.

Ca. 8 Minute

Sichtweise rechts/rechts

Die Übung ist genau so aufgebaut wie Übung 1. Sie unterscheidet sich darin, dass wir die Schlaganzahl pro VH oder RH jeweils um 1 erhöhen, sofern keine Fehler gemacht werden. Bei einem Fehler wird wieder bei 1X VH und 1X RH gestartet.

Start: VH aus VH und RH aus RH

Wenn kein Fehler, dann: 2x VH aus VH und 2x RH aus RH

Wenn kein Fehler, dann: 3x VH aus VH und 3x RH aus RH

usw.

Wenn Fehler dann: VH aus VH und RH aus RH

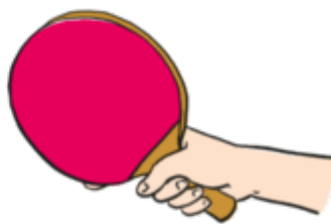
### Ziel und Technik siehe Übung 1:

#### Thema: Schlägerhaltung

Immer wieder sehe ich im Jugendbereich die verschiedensten Schlägerhaltungen. Dabei gibt es im Shakehand-Bereich nur eine Schlägerhaltung – siehe Abbildung. Eine Ausnahme bildet der Aufschlag. Hier müssen vor allem die Jugendtrainer viel mehr hinschauen.



*Rückhand-Seite*



*Vorhand-Seite*

Der Schläger wird locker zwischen Daumen und Zeigefinger gefasst. Ich beschreibe das immer zwischen dem Festhalten einer Axt und eines Füllers. Der Daumen liegt auf der Vorhand Seite des Schlägers und schließt den unteren Teil des Schlägerblattes ab; der Zeigefinger wird normal gestreckt und bleibt in der natürlichen Streckung auf der Rückenseite des Schlägers liegen. Auch hier gilt: Der Zeigefinger muss eine gewissen Spannung haben. Ring-, Mittel- und kleiner Finger umschließen den Griff.

### **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   |