

## Basictipp: Variables Balleimerzuspiel bei „Falkenberg“

Durch die immer weiter sinkenden Inzidenzen haben die meisten Sporthallen in Deutschland mittlerweile wieder geöffnet. Nach über sieben Monaten ohne Schläger in der Hand kann es nicht schaden, mit den Basics langsam wiedereinzusteigen. B-Lizenztrainer Ingo Hansens kümmert sich passend dazu in seinem aktuellen Trainingstipp schwerpunktmäßig um variables Balleimerzuspiel bei „Falkenberg“ sowie halblanges Zuspiel mit Unterschnitt in die Vorhand.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



### Variables Zuspiel - Übung „Falkenberg“:

Das Zuspiel erfolgt mit zwei Bällen in die RH. Davon spielt der aktive Spieler einen Ball mit der RH und einen mit der VH. Der dritte Ball kommt in die VH. Man kann diese Übung sehr kreativ zuspielden (z.B. Oberschnitt; Unterschnitt; Seitschnitt; Tempo verlangsamen oder beschleunigen; etwas kürzeres oder etwas längeres Zuspiel, welches zudem auch aus der Halbdistanz erfolgen kann). Grundsätzlich sind hier keine Grenzen gesetzt. Der Effekt ist groß, da die Übung sehr spielnah sein kann. Im Spiel kommt schließlich auch jeder Ball unterschiedlich.

### Halblanges Zuspiel in VH mit Unterschnitt

Definition halblang: Das Ziel sollte es sein, dass der Ball auf der gegnerischen Tischhälfte das zweite Mal nah an der Tischkante aufkommt oder ganz nah hinter der Tischkante herunterfällt. Daraus entsteht, dass man ggf. Schwierigkeiten bekommt, den Ball aufzuziehen oder der Schupfball keine optimale Qualität hat.

Bei dieser Übung geht es hauptsächlich darum, dass der aktive Spieler probiert, die Bälle mit VHTS zu eröffnen. Sollte der Ball halblang sein, darf man ihn ruhig etwas fallen lassen und dann mit VHTS eröffnen. Ein gutes Timing ist also gefragt. Für den **Zuspieler** ist es wichtig, dass er die Bälle konstant halblang einspielen kann. Um da eine gewisse Sicherheit zu erlangen, kann man das ganz einfach mit einem Handtuch als Hilfsmittel üben. Dieses legt man dann an das Ende des Tisches. Je sicherer man ist, desto schmaler könnte man das Handtuch falten. Ist genügend Sicherheit vorhanden, ist das Handtuch natürlich überflüssig. Und dann kann es losgehen.

Übrigens: Sollte man sich verschätzen, also will man zuerst den Ball aufziehen, merkt jedoch dabei, dass es doch nicht geht, dann sollte man probieren, den Ball mit guter Qualität zurückzuschupfen. Viel Spaß!

### 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 Basictipps 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>TM</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>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>KUA</b>	Kurzer Unterschnitaufschlag
<b>KSSA</b>	kurzer Seitschnitaufschlag
<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