

Basictipp: Beinarbeit passiv/aktiv und Wechselpunkt

Eine gute Beinarbeit ist im Tischtennis bekanntlich das A und O und für jeden Aktiven, egal ob Amateur oder Profi, von großer Bedeutung. In seinem neuen Basictipp beschäftigt sich Ingo Hansens genau damit und zeigt, wie der passive Spieler durch gute Beinarbeit zum Aktivspieler werden kann. In einem zweiten Schritt erklärt der B-Lizenz-Trainer, wie man beim Aufschlag/Rückschlag den Wechselpunkt optimal anspielen kann.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Ingo Hansens spielt die Übungen im Video mit Janek Sprengart (TTC Maischeid/RTTVR, TTR-Wert: 1577) ein.

Aufwärmen:

Kurzes Einlaufen, danach drei Übungen am Tisch, jeweils EINEN Durchgang à 10 Sekunden:

Übung 1:

Sidesteps am Tisch. Die Tisch-Enden jeweils mit der gegenüberliegenden Hand kurz berühren.

Übung 2:

Vorwärts-Rückwärts

Übung 3:

kleine Sprünge im Viereck

Alle Übungen natürlich mit tischtennisspezifischer Körperhaltung durchführen: tiefe Stellung, Körper vorne, Anspannung im Körper.

Übung 1 (ca. 8 Minuten):

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: VHT aus RH in RH Spieler B: Block in TMi

Spieler A: VHT aus TMi in RH Spieler B: Block in RH

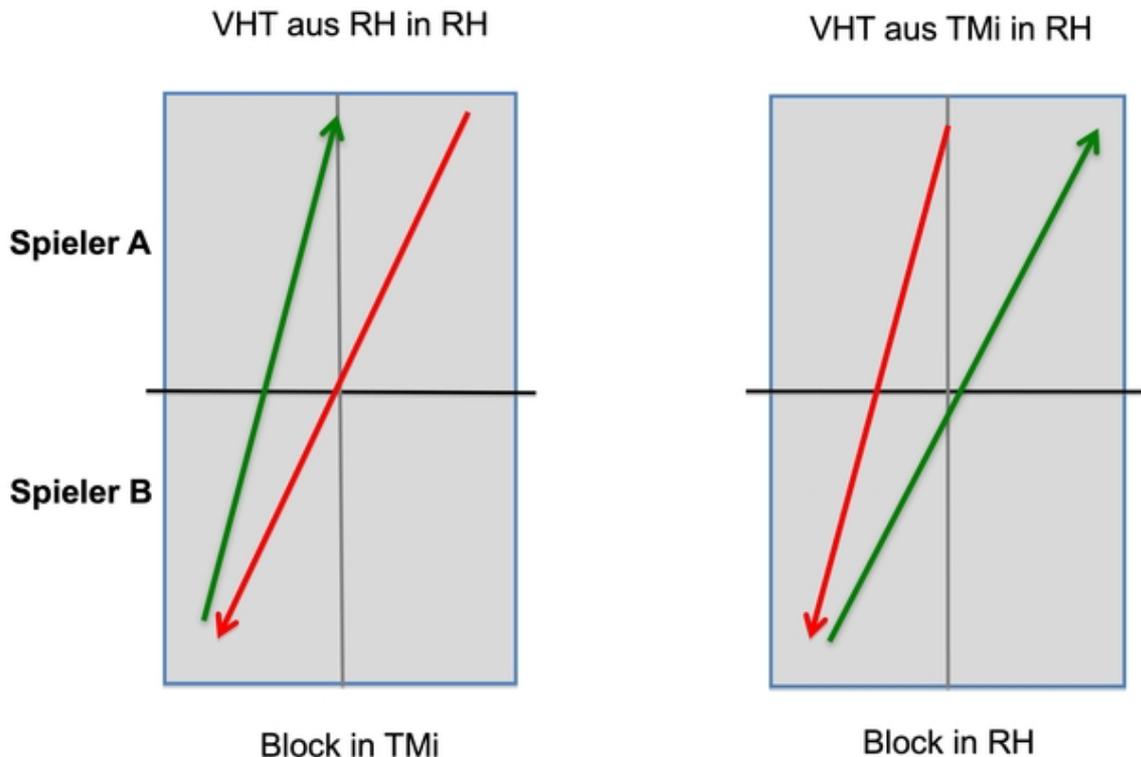
Spieler A: VHT aus RH in RH Spieler B: Block in TMi

usw.

Ziel: Sichere Geschwindigkeit, viele Ballwechsel, genauer Block. Spielt Spieler A mit der RH, ist der Ballwechsel sofort frei und Spieler B kann aktiv werden. Spieler B kann diese Situation ggf. auch provozieren, indem er etwas weiter nach außen oder schneller blockt.

Technik: Spieler A: tiefe Körperstellung, Treffpunkt VHT vor dem Körper, immer Sidesteps. Nach VHT aus TMi mit dem rechten Bein athletisch abdrücken, um in RH zurückzukommen.

Übung 1:



usw.

Übung 2: Gute Eröffnung mit VH und aus TM mit VH auf Wechselpunkt nachspielen (ca. 8 Minuten):

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: KUA ganzer Tisch ausnutzen)

Spieler B: Guter SCH in VH-Hälfte (Platzierung

Spieler A: VHT gegen US in VH

Spieler B: Block in TMi

Spieler A: VHT aus TMi auf WP

Spieler B: Block frei ganzer Tisch

Spieler A: VHT oder RHT auf WP

Spieler B: Block frei ganzer Tisch

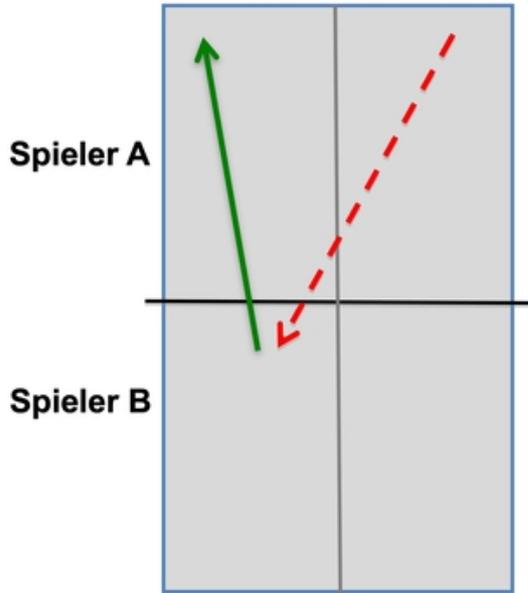
Frei

Ziel: Guter Aufschlag und guter Rückschlag. Tischhälfte beim Rückschlag ausnutzen. VHT mit Rotation/Spin. Sicher umlaufen und mit VH den WP suchen und finden!

Technik: Tiefe Eröffnung für VHT gegen US. Tief stehen. Spin in den Ball. Streifen! Augen auf beim VHT auf den WP. Wo befindet sich mein Gegenspieler? Wo steht er? Die TMi ist NICHT automatisch der WP!

Übung 2:

KUA ganzer Tisch



Guter SCH in VH-Hälfte

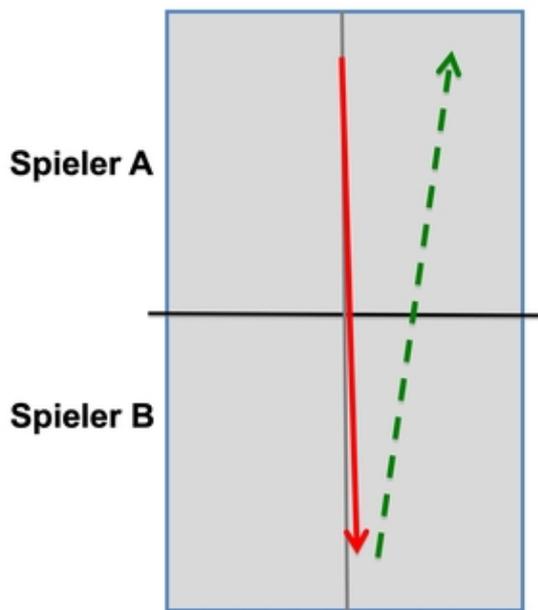
VHT gegen US in VH



Block in TMi

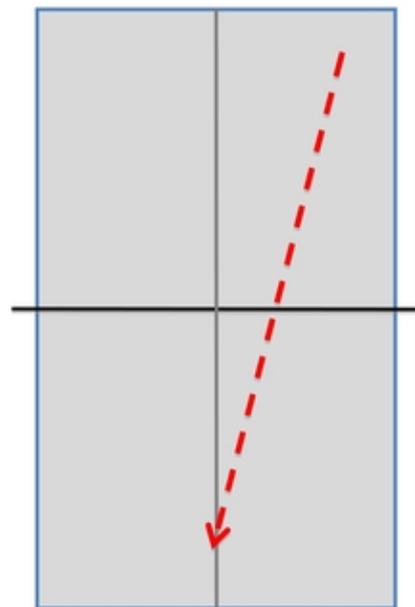
Fortsetzung Übung 2:

VHT aus TMi auf WP



Block frei ganzer Tisch

VHT/RHT auf WP



Block frei ganzer Tisch

frei

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:

| | |
|----------------|--|
| 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 |
| S | Schuss |
| AS | Aufschlag |

| | |
|---------------------|---|
| KA | kurzer Aufschlag |
| LA | Langer Aufschlag |
| KUA | Kurzer Unterschnittaufschlag |
| KSSA | kurzer Seitschnittaufschlag |
| KSUA | kurzer Seitunterschnittaufschlag |
| 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 |