

## Jugendtrainertipp: Mit Roboter genaue Platzierungen trainieren

Ballroboter setzt Ingo Hansens normalerweise nicht so gerne im Training ein, bei bestimmten Konstellationen und Personenanzahlen ergibt ihr Einsatz aber durchaus Sinn. Und so macht Hansens in diesem Jugendtrainertipp eine Ausnahme und zeigt Übungen mit einem ganz einfachen Roboter, der auf das Spielen von Unterschnitt oder Oberschnitt beschränkt ist und sich nicht nach links oder rechts bewegt.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennis Trainer (VDTT)



### Infos zum Roboter:

Ich zeige euch hier Übungen mit einem ganz einfachen Roboter, der entweder nur Unterschnitt oder Oberschnitt spielen kann. Auch eine Oszillierung ist nicht möglich. Erklärt dem Spieler vor dem Start kurz, wie der Roboter funktioniert. Also: Wo kommen die Bälle rein, wo stelle ich die Rotation ein etc.? Der Trainer sollte vorher schauen, ob die Bälle auch da hin springen, wo sie hin sollen. Der Trainer korrigiert weiterhin. Ich persönlich bin kein großer Fan vom Training mit dem Roboter. Aber manchmal geht es nicht anders, dann ist es in Ordnung, wenn man einen Roboter im Verein hat. Mit etwas Kreativität des Trainers oder Spielers lassen sich interessante Kombinationen erzielen.

### Übung 1: Rückhand / Vorhand Wechsel aus Rückhand

ca. 8 Minuten

Sichtweise rechts/rechts

Roboter wirft die Bälle mit Oberschnitt in RH

Spieler A: RH-Konter/-Topspin und VH-Konter/-Topspin im Wechsel auf ein Ziel.

usw.

**Ziel:** Viele Bälle auf die vorgegebene Platzierung spielen. Richtungstendenz. Sichere Geschwindigkeit.

**Technik:** Durchgehend tiefe Körperhaltung. Balltreffpunkt bei VH und RH immer vor dem Körper. Den Ball leicht streifen. Bei der RH das Handgelenk so drehen, dass die Schlägerspitze zum Ziel zeigt. Abstand zum Tisch.

### Übung 2: Block mit RH

ca. 8 Minuten

Sichtweise rechts/rechts

Roboter wirft die Bälle mit Oberschnitt und Topspin (also etwas schneller) in RH

Spieler A: Block mit RH auf vorgegebene Platzierung

**Ziel:** Viele Bälle auf die vorgegebene Platzierung spielen. Richtungstendenz. Sichere Geschwindigkeit. Den Unterschied herausarbeiten/spüren zwischen Block und Konter.

**Technik:** Dauerhaft tiefe Stellung. Abstand zum Tisch einhalten. Schläger vor dem Körper immer über dem Tisch halten. Beim Treffpunkt mit dem Handgelenk leicht gegen den Ball gehen! Schlägerspitze zeigt da hin, wo ich hinspielen möchte.

### Übung 3: Schupf mit VH

ca. 8 Minuten

Sichtweise rechts/rechts

Roboter wirft die Bälle mit Unterschnitt und nicht zu lang/schnell in VH ein.

Spieler A: Schupf mit VH auf vorgegebene Platzierung

**Ziel:** Viele Bälle auf die vorgegebene Platzierung spielen. Richtungstendenz. Sichere Geschwindigkeit.

**Technik:** Dauerhaft tiefe Stellung. Immer eine Vor- und -Rückwärtsbewegung durchführen. Schläger/Arm stehen schon leicht vor dem Körper. Balltreffpunkt vor dem Körper. Wenn möglich, früh nehmen. Handgelenk leicht einsetzen.



#### **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