

## **Basictipp: Über Beinarbeit vom langsamen ins freie Spiel**

Wer langsame, sichere Ballwechsel zu Genüge trainiert, der minimiert mit Sicherheit die Fehlerquote am Tisch. Ingo Hansens misst diesen Bällen eine hohe Bedeutung bei. In seinem neuen Basictipp beschäftigt sich der B-Lizenz-Trainer in einem ersten Schritt damit, die Geschwindigkeit zunächst möglichst gering zu halten. Im zweiten Teil erklärt er den perfekten Übergang zu einer stabilen schnellen Beinarbeit, um auch im freien Spiel zu überzeugen.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Ingo Hansens spielt die Übungen im Video mit Vincent Keßler (SV Windhagen, TTR-Wert: 1980) ein.

### **Übung 1 (ca. 10 Minuten): Ganzer Tisch frei aus Halbdistanz**

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: VH oder RH aus Halbdistanz frei    Spieler B: VH oder RH aus Halbdistanz frei

usw.

**Ziel:** Sichere langsame Geschwindigkeit. Viele Ballwechsel. Etwas Spin. Keine Fehler!

**Technik:** Trotz langsamerer Geschwindigkeit gut zum Ball stellen. VH oder RH spielen je nach Anforderung.

### **Übung 2 (ca. 8 Minuten): 2x VH aus Ecke und freies Nachspielen**

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: VHT aus tiefer RH in RH    Spieler B: B in weite VH

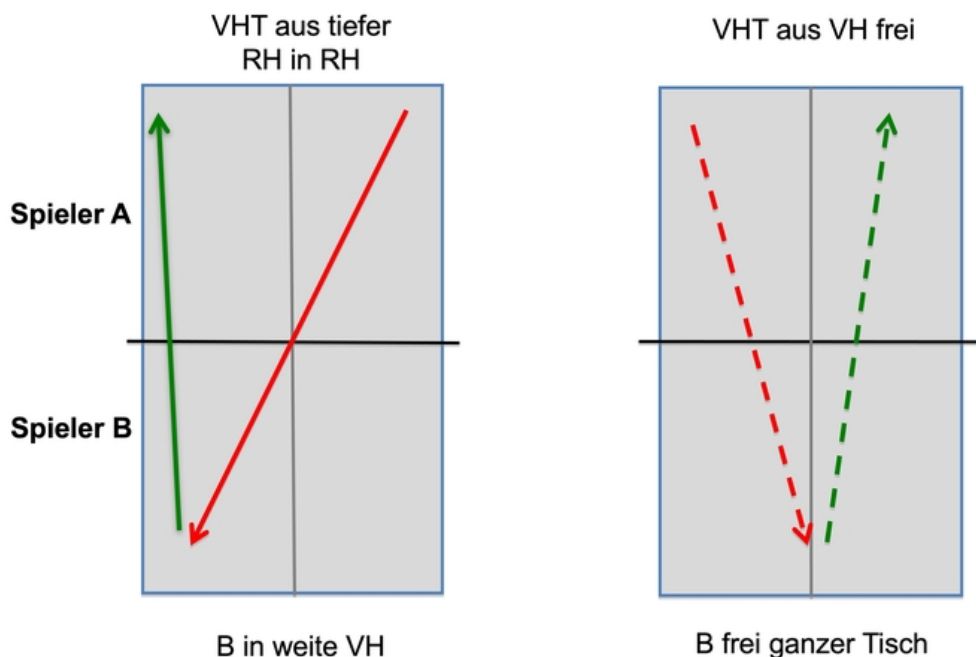
Spieler A: VHT aus VH frei    Spieler B: B frei ganzer Tisch

Ganz frei

**Ziel:** Stabile schnelle Beinarbeit. Auch in weite VH mit VHT an den Ball kommen. Danach schnell in die Grundposition zurückkommen. Den Block in weite VH mit angemessenem Tempo spielen. Wie schnell ist mein Partner? Danach noch 3-4 Bälle blocken.

**Technik:** Beim VHT aus RH liegt der Treffpunkt vor dem Körper. Den Körper mitnehmen. Ggf. mit Kreuzschritt oder schnellen Sidesteps in der tiefen VH an den Ball kommen. ALLES RAUSHOLEN!!! Auch hier versuchen, den Ball vor dem Körper zu spielen. Schnell in Grundposition, Mitte Tisch, zurückkommen.

## Übung 2:



### Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer 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>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>KSUA</b>	kurzer Seitunterschnitaufschlag
<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>	Wechselpunkt