

Jugendtrainertipp: Genaues Zuspielen und diverse Aufschläge

Wie bringe ich den Ball gut ins Spiel, damit eine Übung auch bei den Jüngsten vernünftig gestartet werden kann? Welche verschiedenen Aufschlagbewegungen eignen sich für Kinder und Jugendliche? Diesen beiden Fragen widmet sich Kindertrainer- und B-Lizenz-Inhaber Ingo Hansens im heutigen Trainingstipp, der sich an Jugendtrainer richtet. Mitgebracht hat der Westerwälder wieder einiges an Anschauungsmaterial.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Übung 1: Genaues zuspielen

Damit Übungen möglichst effizient trainiert werden können, ist das Einrollen oder der Aufschlag sehr wichtig. Wird der Ball nicht genau eingespielt, z. B. in TM anstatt in VH, wird die Übung meistens nichts funktionieren. In dieser Übung werden wir das Einrollen des Balles in einer Art Challenge trainieren.

Beispiel: Es werden drei leichte Gegenstände auf das Ende des Tisches platziert. Z. B. in RH/TM und VH. Ziel ist es, die Gegenstände in fünf Versuchen mit einem Aufschlag – mit Oberschnitt – vom Tisch zu spielen. Es spielen zwei Spieler gegeneinander. Gewinner ist der, der die meisten Gegenstände vom Tisch gespielt hat. Der Verlierer kann dann z. B. Kniebeuge etc. machen. Das kann sich der Trainer aussuchen.

Übung 2: Verschiedene Aufschlagvarianten

Ziel ist es, zu zeigen, welche Aufschlagbewegungen möglich sind. Welcher Schnitt sich in dem Aufschlag befindet, ist zweitrangig. Kann klassisch beim Aufschlagtraining geübt werden. Möglich wäre es auch, an jedem Tisch eine andere Vorgabe auszurufen. Und dann im Wechsel.



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:

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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag

LA	Langer Aufschlag
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