

## Basictipp: Spiel mit und gegen die lange Noppe

In diesem Basictipp nimmt sich Ingo Hansens einem Thema an, das sich unter den myTischtennis-Usern immer recht großer Beliebtheit erfreut: dem Spiel mit und gegen Material, im konkreten Fall geht es um die lange Noppe. Verstärkung hat sich der B-Lizenz-Trainer dafür aus seinem Verein, dem SV Windhagen, in Person von Alexander Pütz geholt. Hansens stellt drei Übungen vor, bei denen beide Seiten auf ihre Kosten kommen. Spieler B ist hier der Materialspieler.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



### Übung 1: ca. 10 Minuten

Spieler A: 2-3 x VHT diagonal in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: nach dem VHT langsam in VH

Spieler B: 2-3 x VHT in VH

Spieler A: Block in VH

Dann wieder Wechsel.

Jeder kann mit den TS beginnen.

Spieler A und B spielen beide aktiv und passiv in der Übung. Diese Übung kann variabel gespielt werden. Die Anzahl der TS kann variieren. Ebenso kann diagonal oder parallel gespielt werden. VH und RH.

**Ziel:** Sicherer VHT. Nach den TS an den Tisch kommen und den Ball langsam rüber spielen damit der andere erkennen kann das er jetzt aktiv spielt.

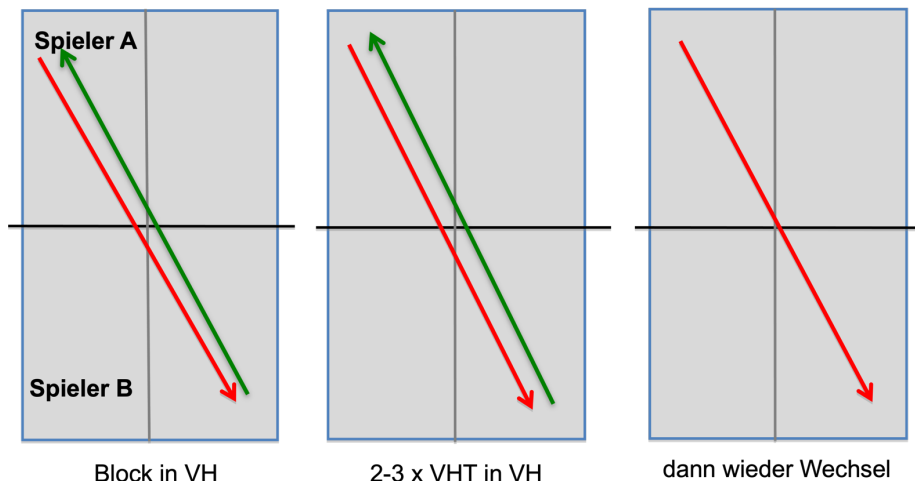
**Technik:** Beim VHT (wie im Video) tief stehen. Den Ball vor dem Körper und möglichst im aufsteigen treffen. Linkes Bein leicht vorne. Mit dem Oberkörper mitarbeiten.

#### Übung 1:

2-3 x VHT diagonal in VH

nach dem VHT langsam in VH

Block in VH



## Übung 2: Variabel mit Noppe und TS

Spieler A: RHT aus RH in RH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: Abstechen mit Noppe in RH

Spieler B: Schupf aus RH in RH

Spieler A: VHT gegen US aus RH in RH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: Abstechen mit Noppe in RH

Spieler B: Schupf in RH

Spieler A: RHT gegen US aus RH in RH

Spieler B: Block in RH

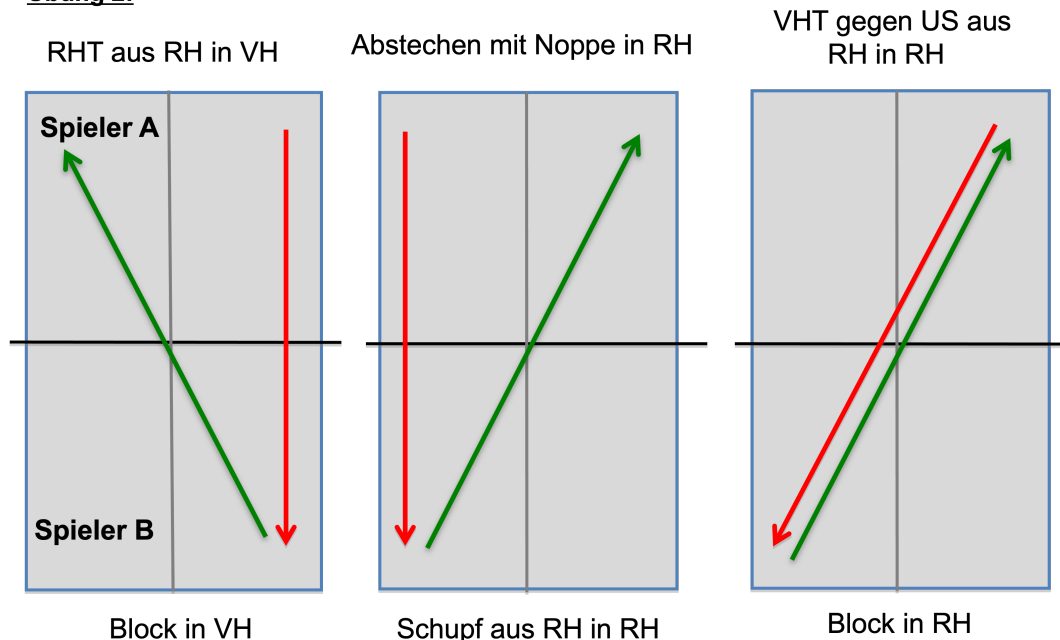
usw.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sicherer VHT und RHT gegen US. Mit der Noppe den Ball möglichst früh treffen und möglichst flach über den Tisch spielen.

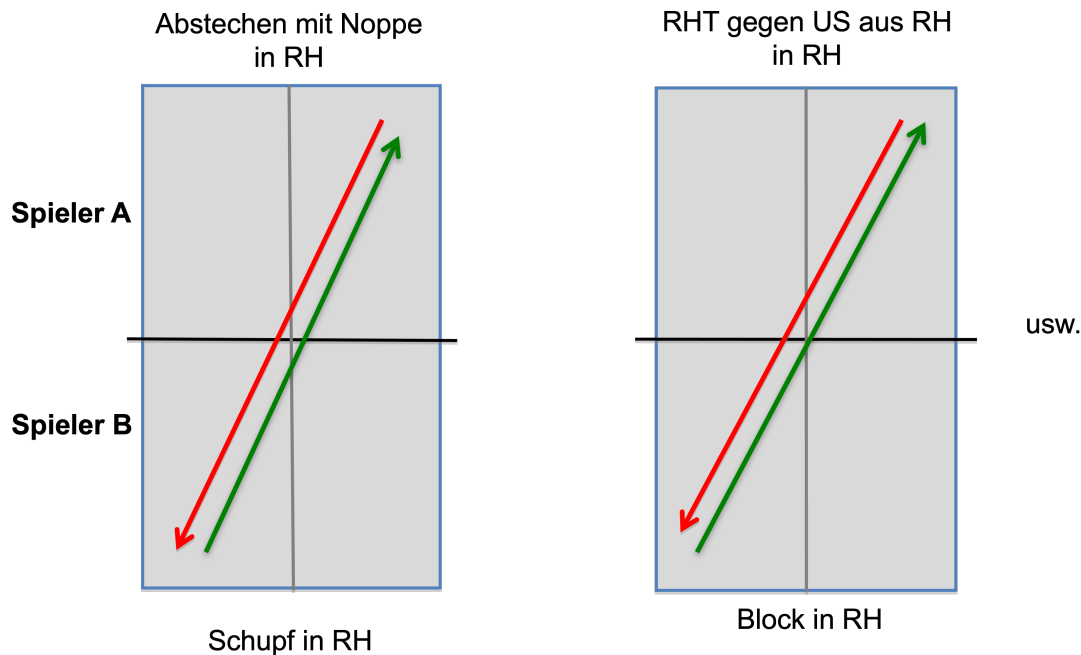
**Technik:** RHT und VHT aus tiefer Grundstellung mit Spin aufziehen. Dünn streifen. Mit dem Oberkörper immer mitarbeiten. Mit der Noppe eine leichte Bewegung von oben nach unten und probieren den Ball möglichst früh zu treffen. Dabei wenig Druck machen.

Diese Übung kann natürlich auch parallel gespielt werden.

### Übung 2:



### Fortsetzung Übung 2:



### Übung 3: Sicher gegen Noppen spielen. Schnitt verstehen

Spieler A. RHT aus RH in RH

Spieler B: Abstechen mit Noppe in RH

Spieler A: RH-Schupf aus RH in RH

Spieler B: Mit Noppe aus RH in RH

Spieler A: RHT in RH

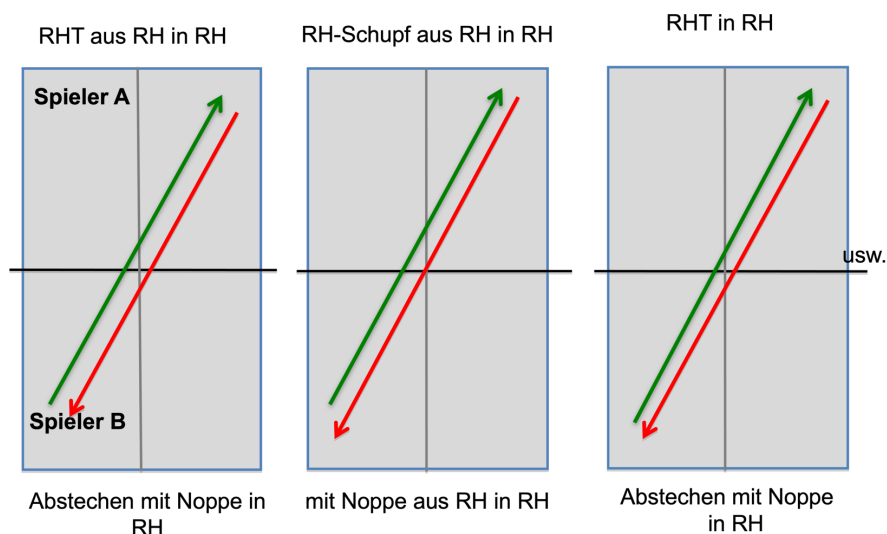
Spieler B: Abstechen mit Noppe in RH

usw.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sicherer VHT und RHT gegen US. Die Rotation der Noppe verstehen wenn ich wie den Ball spiele!

**Technik:** Sicherer Schupf wenn der Ball von der Noppe kommt. Achtung danach kommt von der Noppe kein US. D. h. den RHT muss ich mehr nach vorne ziehen. Timing beachten. Der Ball bleibt etwas stehen. Analysieren wo ich mich hinstellen muss. Ggf. etwas an den Tisch kommen.

### Übung 3:



### 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