

Jugendtipp: Drei Übungen für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Der Vorhand-Topspin gegen Unterschnitt ist für viele Spieler einer der wichtigsten Schläge, dementsprechend wichtig ist, dass Anfänger diesen Schlag direkt richtig erlernen. In diesem Jugendtrainertipp erklärt B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens, wie der Einstieg gelingen kann. Zudem zeigt er eine Übung für das Balleimertraining und erläutert darüber hinaus, wie der Seitunterschnittaufschlag am besten ausgeführt wird und worauf man dabei achten.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Übung 1:

VHTS gegen US isoliert aus VH

Sichtweise rechts/rechts

Technik:

- a. Tiefe Stellung
- b. Beine weiter auseinander
- c. Körperschwerpunkt vorne
- d. Linkes Bein vorne (Rechtshänder)
- e. Ausgangsstellung Schläger unterhalb des Knies
- f. Schlägerspitze zeigt nach unten
- g. Treffpunkt Ball ca. am höchsten Punkt
- h. Verlagerung des Körpergewichts auf das linke Bein
- i. Ball möglichst fein streifen.
- j. Endstellung des Schlägers über dem Gesichtsfeld

Übung 2:

Ballkiste einspielen. Trainer spielt einen Ball mit.

RH aus RH --- VH aus VH

Trainer spielt den Ball mit OS in die RH des Spielers. Spieler spielt den Ball zum Trainer zurück. Trainer spielt den Ball in die VH des Spielers. Spieler spielt den nächsten Ball auf Ziel.

Ziel: Der Spieler muss beide Bälle auf eine entsprechende Platzierung spielen. Dadurch ist die Übung schon deutlich anspruchsvoller. Weiterhin spielt der Trainer die Bälle immer unterschiedlich zurück. Platzierung, Rotation, Flughöhe.

Übung 3:

Seitunterschnittaufschlag mit VH

Technik:

- a. Schlägerspitze zeigt beim Treffpunkt leicht zum Boden
- b. Treffpunkt zwischen US und SS
- c. Handgelenk einsetzen
- d. Das Schlägerblatt, das den Ball streift, zeigt am Ende der Bewegung vom Spieler rechtsseitig weg.
- e. Die Schlägerspitze zeigt am Ende der Bewegung nach vorne
- f. Den Ball fein/dünn treffen.
- g. Treffpunkt auf der eigenen Tischhälfte ca. in der Mitte.
- h. Nur einen Ball beim Aufschlagtraining in der Hand.

Wenn die Bälle nach rechts weglaufen, stimmt die Tendenz der Rotation.



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