

### **Jugendtipp: Mehr als nur Zuspieler am Balleimer**

Im ersten Trainingstipp für Jugendtrainer in diesem Jahr widmet sich Ingo Hansens nicht dem Techniktraining, sondern zeigt Spielformen am Balleimer. Dabei kommt dem Zuspieler, also dem Trainer, eine aktive Rolle zu, indem er den ersten Ball des Spielers blockt. Unterstützung hat sich Hansens in Person von Kaylee Mesenholl (SV Windhagen) und Sophia Matz (TTC Wirges) geholt. Die Übung kann aber auch getrost mit mehr als zwei Spielern gespielt werden.

Info: Der Trainer fungiert bei den Übungen als Zuspieler und auch als Spielpartner, z. B. Blocker. Wichtig ist natürlich, dass der Trainer die Bälle genau zurückspielen kann. Die gezeigten Übungen können beliebig variiert werden. Damit noch mehr Schwung in die Übung/den Ablauf kommt, lasse ich die Kinder die Anzahl der gespielten Bälle, nachdem sie an der Reihe waren, einsammeln. Danach stellen sie sich wieder an. Für den Trainer ist ideal, dass er die Kinder direkt korrigieren kann. Ich habe solche Übungen sowohl mit zwei als auch schon mit acht Kindern gespielt. Bei mehreren Kindern ist eine gewisse Routine von Vorteil. Wichtig ist mir, dass die Kinder als Gruppe spielen und eine Gesamtaufgabe erfüllen müssen, z. B. innerhalb von drei Minuten fünf Treffer auf eine Klingel erzielen. Sofern eine Restzeit vorhanden ist, kann man die max. Zeit auch verringern. Wird die Aufgabe nicht geschafft, ist auch z. B. eine kleine Aufgabe zu erledigen. Kniebeuge, Situp etc. Das muss natürlich realistisch bleiben. Es kann an die Gruppe bzw. an die Kinder angepasst sein.

### **Übung 1:**

#### **VHTS diagonal und VHTS parallel auf Ziel**

Sichtweise rechts/rechts

Trainer: Einspielen mit OS aus VH  
in VH

Spieler A: VHTS oder Konter in VH des  
Trainers

Trainer: Block in VH

Spieler A: VHTS auf Ziel

Dann der nächste Spieler

### **Übung 2:**

#### **VHTS gegen US und Nachspielen aus TM**

Sichtweise rechts/rechts

Trainer: Einspielen mit US aus VH  
in VH

Spieler A: VHTS gegen US in VH  
des Trainers

Trainer: Block in TM

Spieler A: VHTS auf Ziel

Dann der nächste Spieler

**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>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>KSSA</b>	kurzer Seitschnittaufschlag
<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