

Basictipp: Wunschthemen aus der myTT-Community

In seinen neuen Trainingstipp der monatlichen Basic-Reihe geht Ingo Hansens in dieser Woche ausführlich auf die Wünsche der myTischtennis-User ein und widmet sich gleich mehreren Themenfeldern. Die Schwerpunkte Beinarbeit (ohne Schläger und am Tisch), Rückhandtopspin gegen Unterschnitt und Aufschlagvarianten mit unterschiedlichen Griffhaltungen und -bewegungen erklärt der B-Lizenz-Trainer anhand drei unterschiedlicher Übungen.

Sichtweise: rechts/rechts

Aufwärmen: Dreier-Kombination aus Sidesteps/Vor-Zurück/Jump im Viereck (davon drei bis vier Durchgänge)

Übung 1: ca. 8 Minuten pro Seite, zwei Bälle aus VH – zwei Bälle aus RH:

Der Blockspieler kann festlegen, von wo aus der Block erfolgt.

Spieler A: VHT oder Konter aus VH in RH Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT oder Konter aus VH in RH Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT oder Konter aus RH in RH Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT oder Konter aus RH in RH Spieler B: Block in VH usw.

Ziel: Sichere VH und RH. Genaue Platzierung von beiden Seiten einhalten. Wenig Fehler machen und Variationen einbauen, sprich in der RH auch mal einen Ball mit der VH spielen und umlaufen sowie mit Sidesteps arbeiten.

Technik: Bei VH den Ball vor dem Körper treffen und darauf achten, dass der Ellbogen vorne steht. Tiefe Stellung. Bei RH hinter dem Ball stehen. Handgelenk nicht vergessen!

Übung 2: ca. 8 Minuten pro Seite, RHT gegen Unterschnitt

Bei dieser Übung kann sowohl der aktive Spieler als auch der passive Spieler aufschlagen. Wichtig ist, dass der Aufschlag möglichst kurz ist. Den Schupf mit einbauen.

Infos zum RHT gegen US: Hinter dem Ball stehen. Tiefe Stellung. Schlägeransatz unten. Die Schlägerspitze zeigt nach unten. Am Ende des Schlags zeigt die Schlägerspitze dahin, wo ich hin spielen möchte. Das Handgelenk drehen. Den Ball streifen. Mit den Oberschenkeln mitarbeiten und nach oben herauskommen! Nach dem Schlag die Spannung halten und mit tiefer Körperhaltung weiterspielen.

Übung 3: Drei verschiedene Aufschlagvariationen

1. Aufschlag aus Shakehand-Haltung (Rückhandgriff)
2. RH-Aufschlag
3. VH-Stipaufschlag

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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
TM	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
S	Schuss
AS	Aufschlag

KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer Aufschlag
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
KSUA	kurzer Seitunterschnittaufschlag
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
WP	Wechsellpunkt