

Basictipp: Anspruchsvoll regelmäßig und unregelmäßig

Im dritten Basictipp in diesem Jahr stellt B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens einige anspruchsvolle Übungen vor. Nach dem Aufwärmen zu zweit steht zunächst eine regelmäßige Übung an, die eigentlich aus regelmäßigen Übungen kombiniert und dementsprechend recht anspruchsvoll ist. Etwas unregelmäßiger geht es schließlich in der zweiten Übung in diesem Basictipp zur Sache. Unterstützt wird Hansens wieder von Jannik Sprengart vom TTV Maischeid.

Aufwärmen:

Unregelmäßige Sidesteps am Tisch im Team. Davon 3-4 Durchgänge à ca. 20 Sekunden

Übung 1: ca. 8 Minuten pro Seite

Drei regelmäßige Übungen kombiniert. Blockspieler kann festlegen, von wo aus der Block erfolgt

Spieler A: VHT oder Konter aus VH in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT oder Konter aus RH in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT oder Konter aus VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT oder Konter aus VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT oder Konter aus RH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT oder Konter aus RH in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT oder Konter aus VH in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT oder Konter aus RH in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: VHT oder Konter aus RH frei, ganzer Tisch. Endschlag!

Dann frei

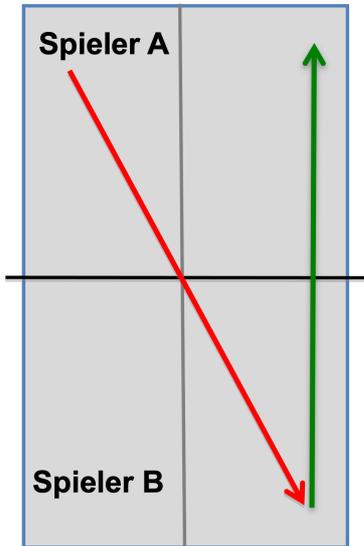
Usw.

Ziel: Sichere VH und RH. Genaue Platzierung einhalten. Von beiden Seiten. Wenig Fehler machen. Zum Endschlag kommen. 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.

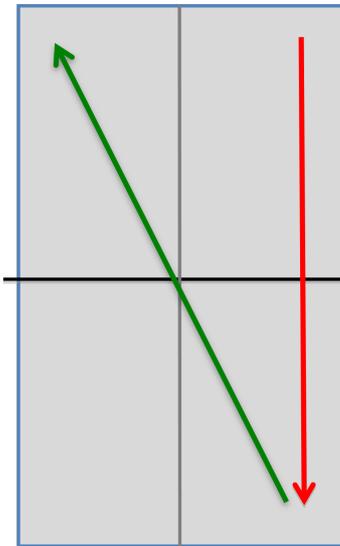
Übung 1:

VHT oder Konter aus VH
in VH



Block in RH

RHT oder Konter aus RH
in VH



Block in VH

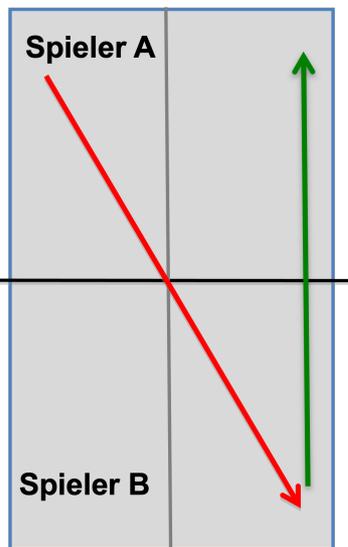
VHT oder Konter aus VH



Block in VH

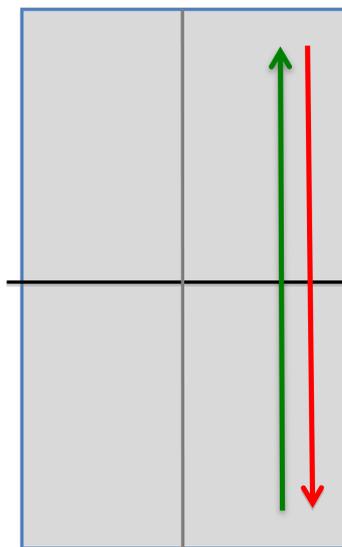
Übung 1, 2. Teil:

VHT oder Konter aus VH
in VH



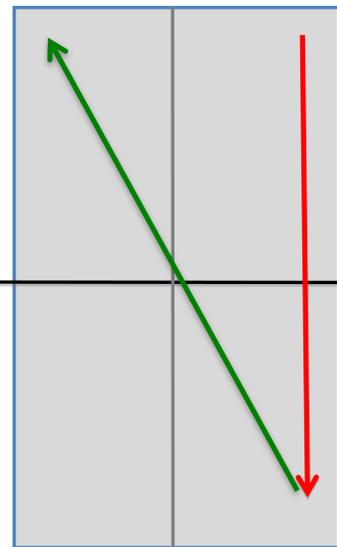
Block in RH

RHT oder Konter aus RH in
VH



Block in RH

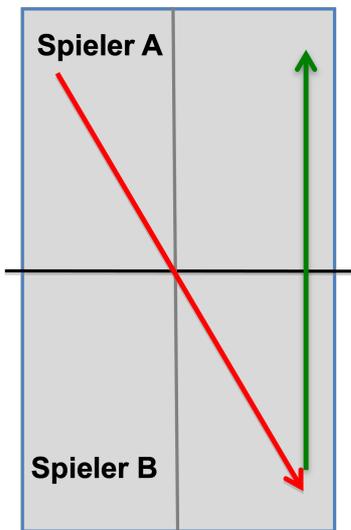
RHT oder Konter aus
RH in VH



Block in VH

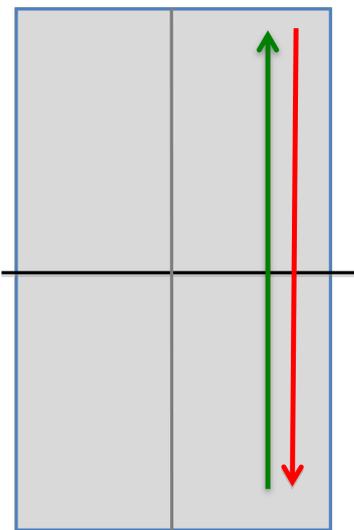
Übung 1, 3. Teil:

VHT oder Konter aus VH
in VH



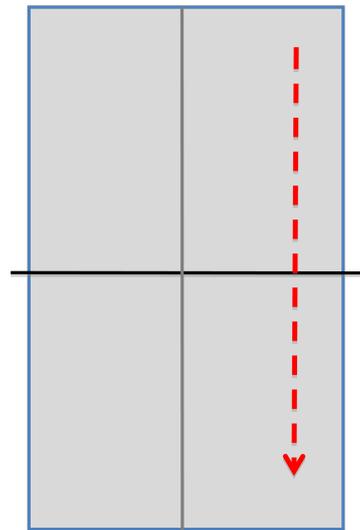
Block in RH

RHT oder Konter aus RH
in VH



Block in RH

VHT oder Konter aus
RH frei, ganzer Tisch
– Endschlag!



Übung 2: ca. 8 Minuten pro Seite

Eröffnung mit RHTS gegen Unterschnitt und dann Mitte Ecke nachspielen. Infos zum RHTS gegen US:

Hinter dem Ball stehen. Tiefe Stellung. Schlägeransatz unten. Schlägerspitze zeigt nach unten. Am Ende des Schlages zeigt die Schlägerspitze dahin, wo ich hinspielen möchte. Das Handgelenk drehen. Den Ball streifen. Mit den Oberschenkeln mitarbeiten --> nach oben rauskommen! Nach dem Schlag Spannung halten und mit tiefer Körperhaltung weiterspielen.

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: Schupf in RH

Spieler A: RHT gegen US in RH

Spieler B: Block in Mitte

Spieler A: VHT oder Konter aus TM in RH

Spieler B: Block auf Ecke

Spieler A: VHT/Konter oder RHT/Konter (Ecke) in RH

Spieler B: Block in Mitte

Spieler A: VHT/Konter aus TM in RH
Ecke

Spieler B: Block aus RH in
Ecke

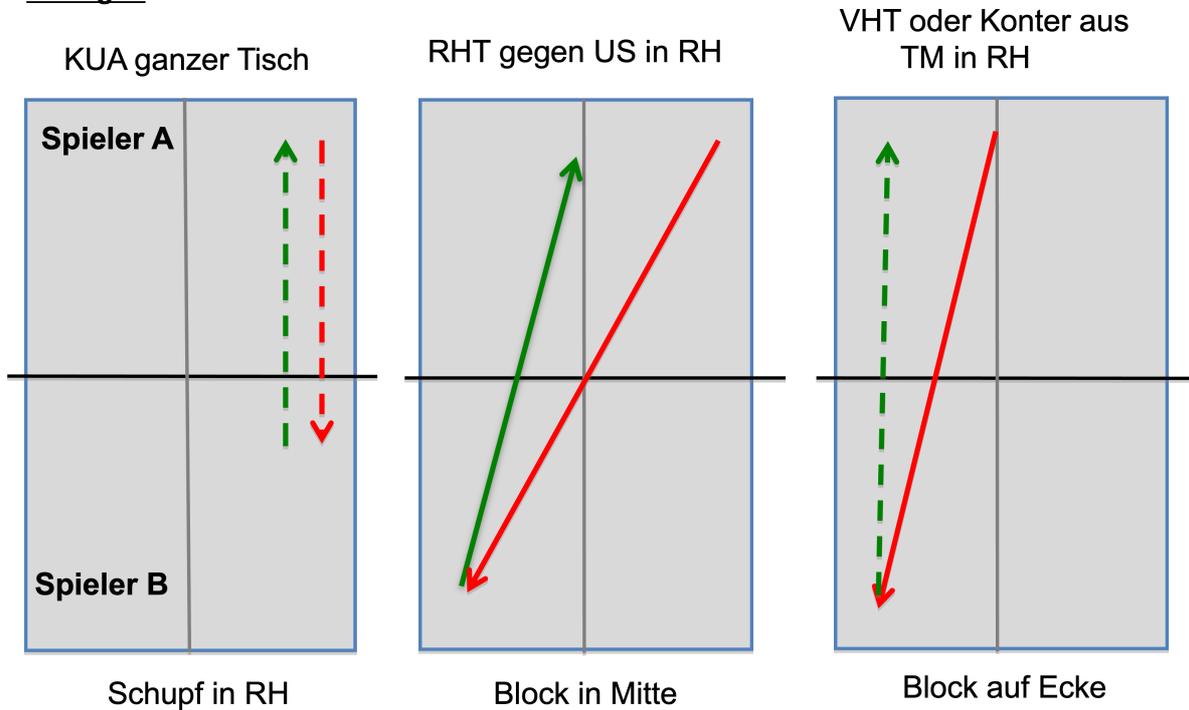
usw.

Ziel: Sichere Eröffnung und viele Ballwechsel Mitte/Ecke. Sicherer Block. Nicht zu schnell.

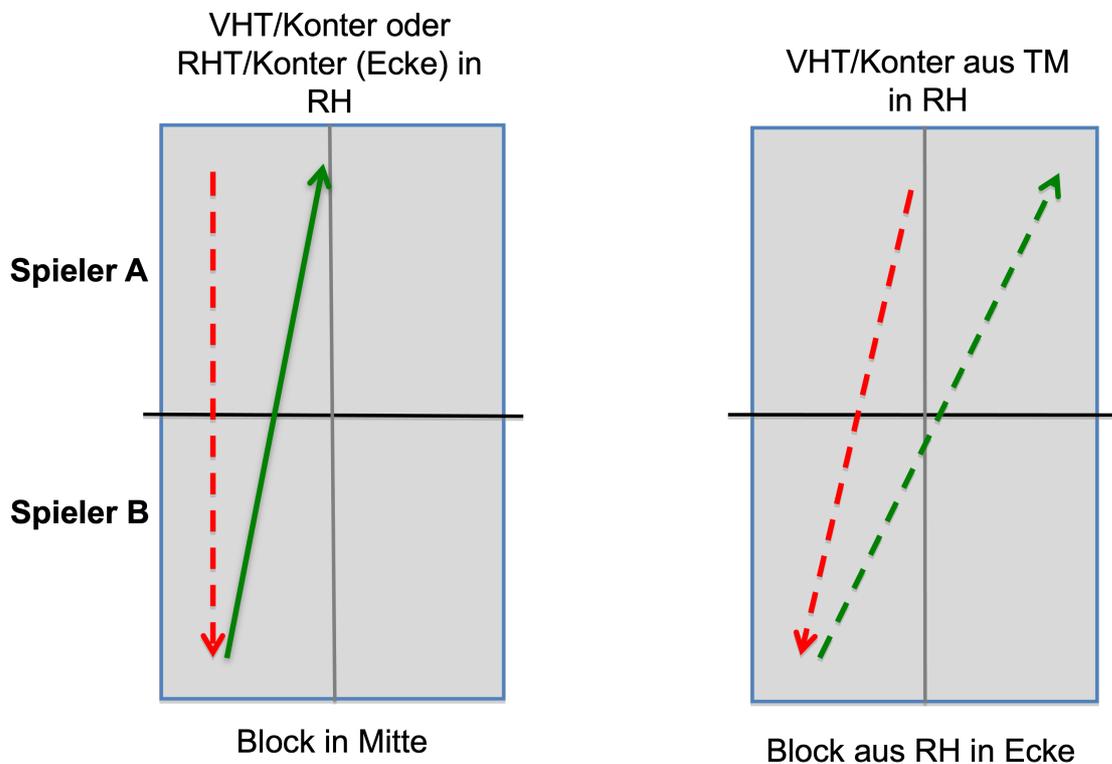
Technik: Nach der RH umspringen und VH aus Mitte sicher spielen. Danach immer in Grundstellung, damit beide Bälle auf Ecke sicher erreicht bzw. technisch sauber

gespielt werden können. Bei RH hinter den Ball. Bei VH ggf. noch einen kleinen Step in VH.

Übung 2:



Übung 2, 2. Teil:



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:

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
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
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