

**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

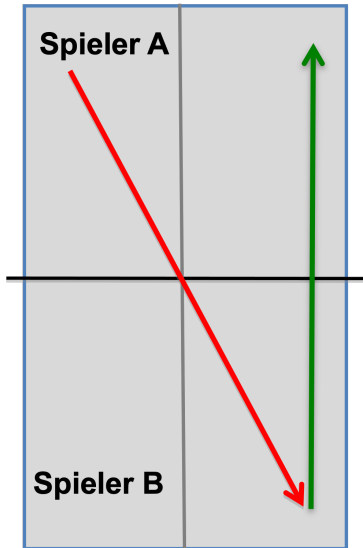
Usw.

**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.

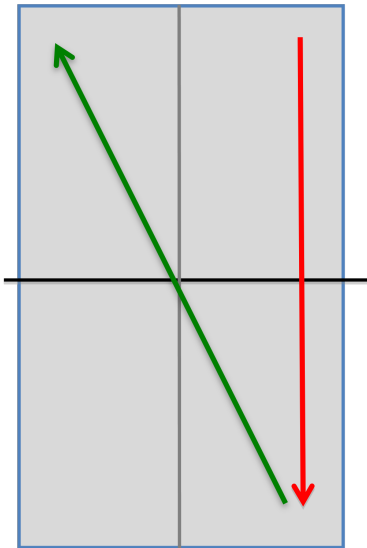
**Übung 1:**

VHT oder Konter aus VH  
in VH



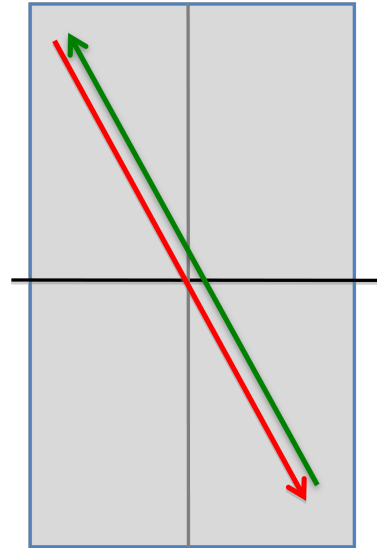
Block in RH

RHT oder Konter aus RH  
in VH



Block in VH

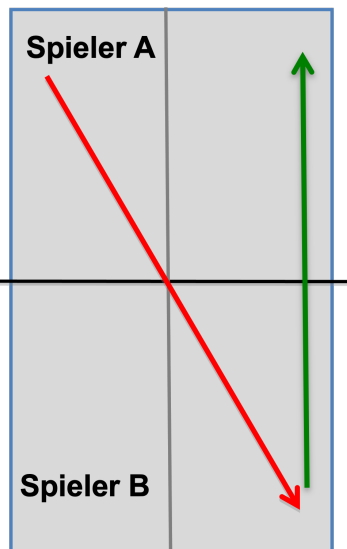
VHT oder Konter aus VH



Block in VH

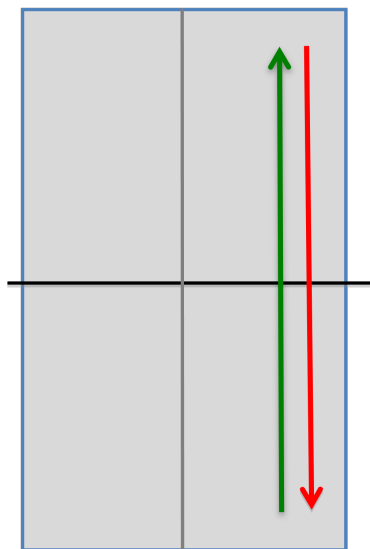
**Übung 1, 2. Teil:**

VHT oder Konter aus VH  
in VH



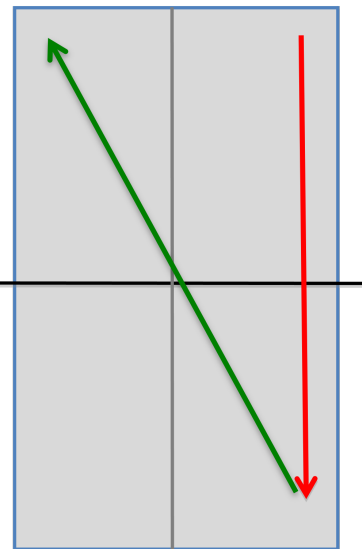
Block in RH

RHT oder Konter aus RH in  
VH



Block in RH

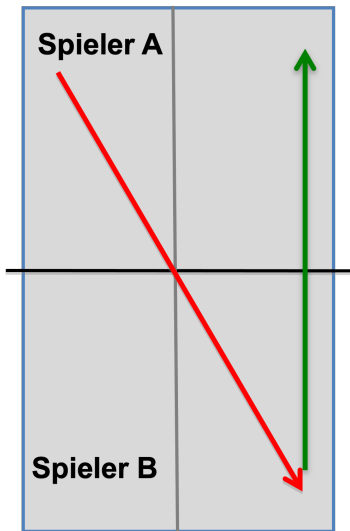
RHT oder Konter aus  
RH in VH



Block in VH

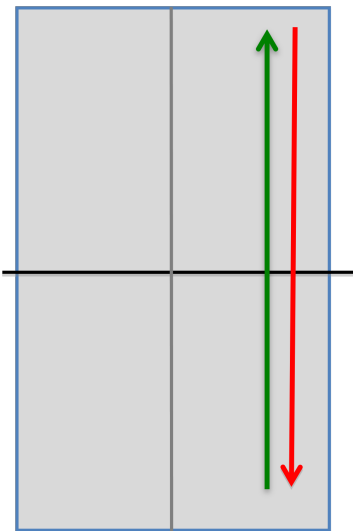
**Übung 1, 3. Teil:**

VHT oder Konter aus VH  
in VH



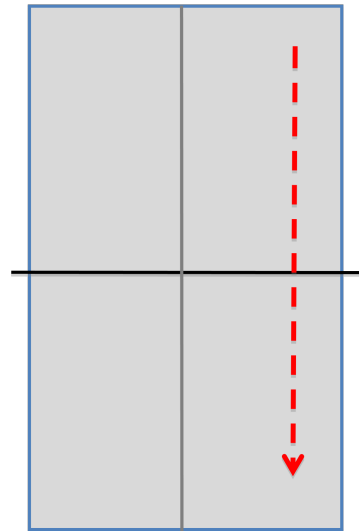
Block in RH

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

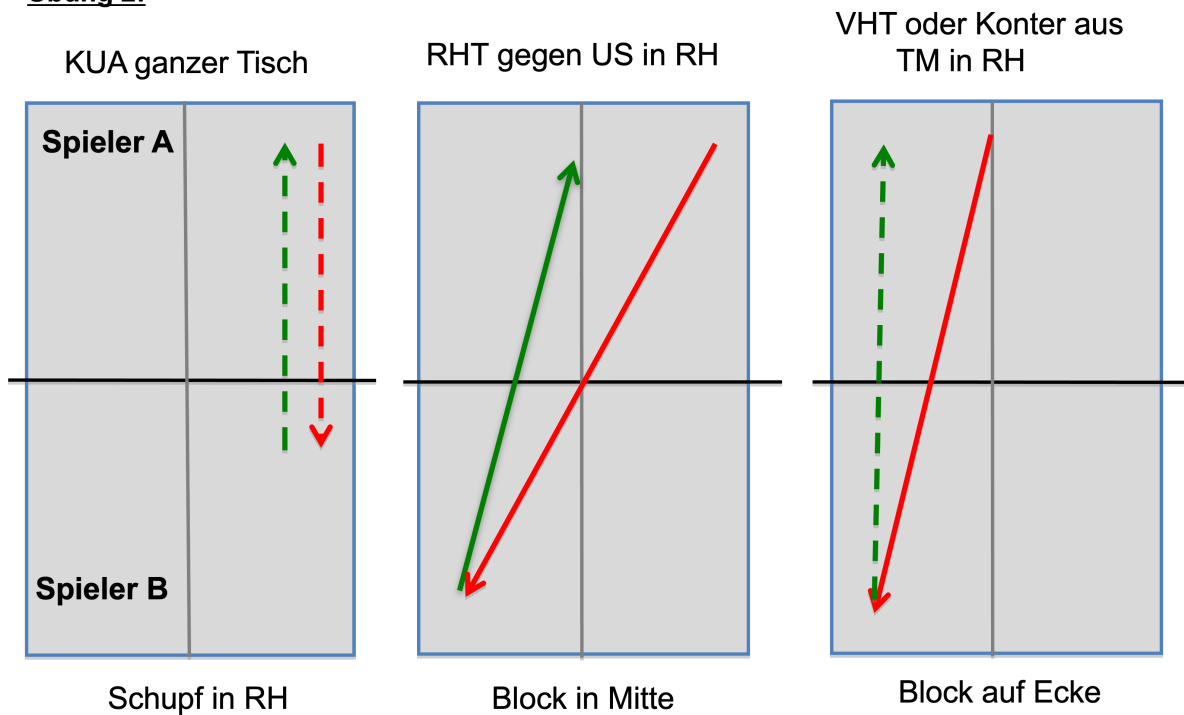
usw.

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

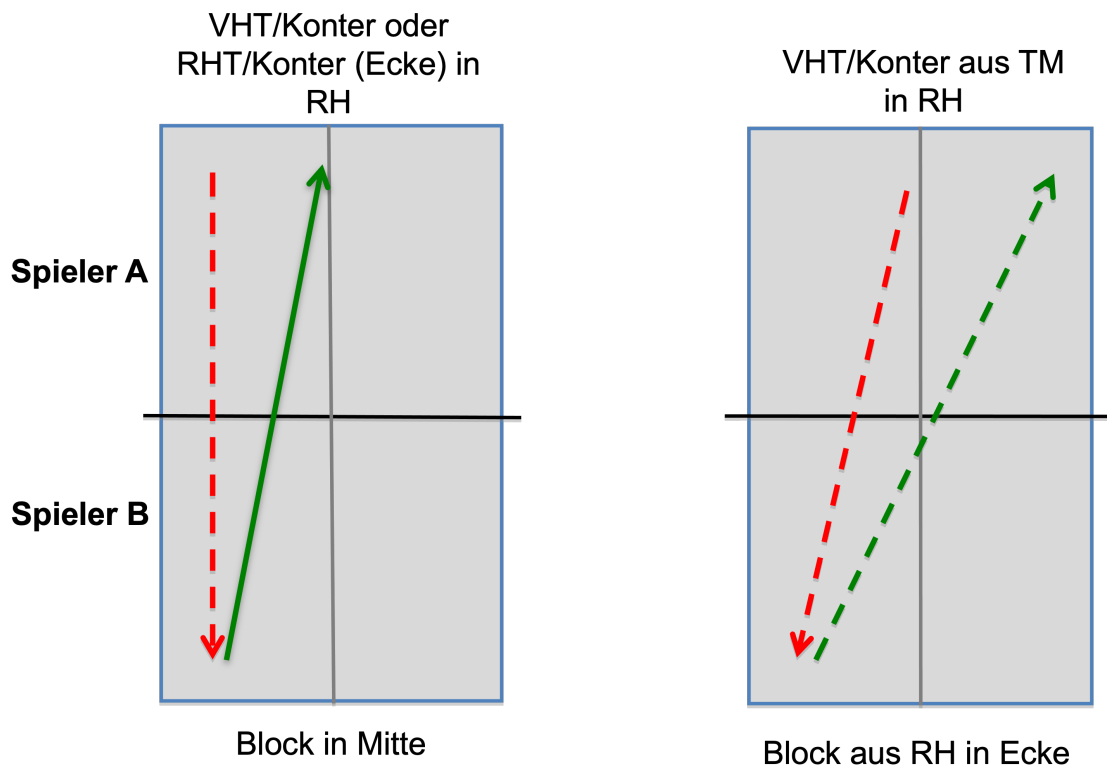
**Technik:** Nach der RH umspringen und VH aus Mitte sicher spielen. Danach immer in Grundstellung, damit beide Bälle auf Ecke sicher erreicht bzw. technisch sauber

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:**

<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