

Basictipp: Ballkiste mit spielendem Trainer

Im neuen Trainingstipp der Basic-Reihe beschäftigt sich Ingo Hanses mit dem Thema Ballkiste - allerdings nicht als klassischer Zuspieler, sondern als mitspielender Trainer. Der B-Lizenz-Inhaber zeigt drei verschiedene Übungen und erklärt, warum Variation und Abwechslung am Balleimer besonders wichtig sind. Neben den Grafiken finden Sie wie immer auch ein ausführliches Video zur Veranschaulichung des Trainingstipps.

Die Übungen im Video wurden von Andre Schopp (DJK Ochtendung, Q-TTR-Wert: 1554) eingespielt und im Anschluss von Hansens analysiert

Sichtweise: rechts/rechts

Info: An der Ballkiste einzuspielen, gefällt mir als Trainer. Ich variere auch gerne. Warum nicht auch mal einen, zwei, drei Bälle mitspielen und so für Abwechslung sorgen? Das Training dem Gegenüber noch spielnäher und realistischer beibringen. Wichtig: Achtet immer darauf, dass ihr die Bälle mitspielt, die ihr auch wirklich mitspielen könnt!

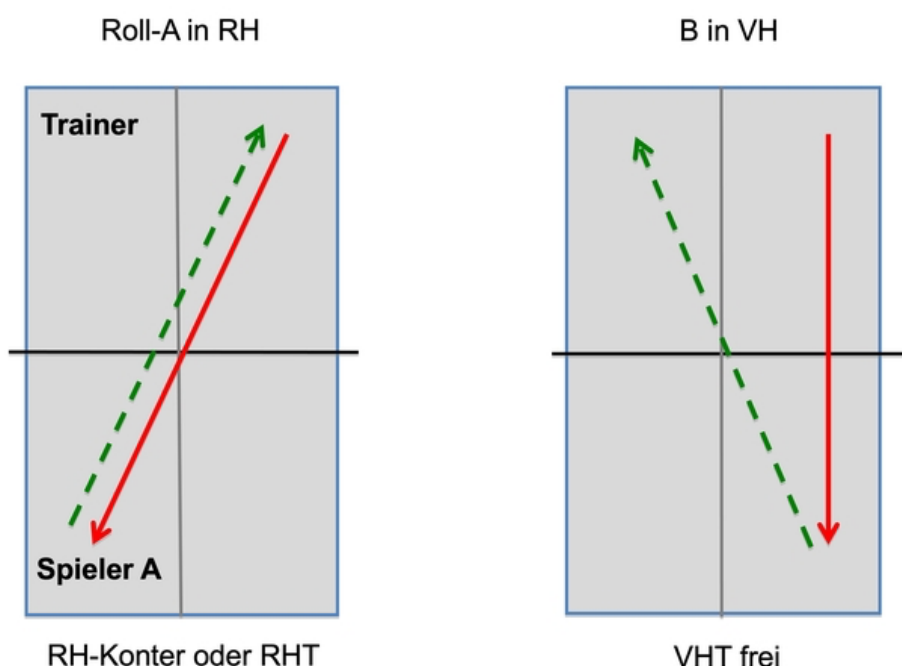
Von wo aus ihr die Bälle mitspielt, und wie viele Bälle es werden, bleibt allein euch überlassen. Solltet ihr Übungen spielen, die deutlich mehr Geschwindigkeit in der Abfolge erfordern, dann ist es nicht immer möglich mitspielen.

Übung 1:

Trainer: Roll-A in RH Spieler A: RH-Konter oder RHT

Trainer: B in VH Spieler A: VHT frei

Übung 1:



Übung 2:

Trainer: US in RH

Spieler A: RHT diagonal

Trainer: Einspielen mit OS, 1. Ball in VH

Spieler A: VHT frei

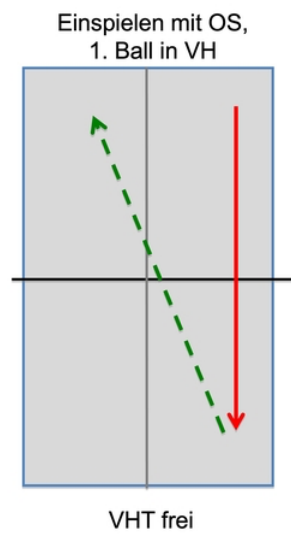
Trainer: Einspielen mit OS, 2. Ball in VH

Spieler A: VHT parallel

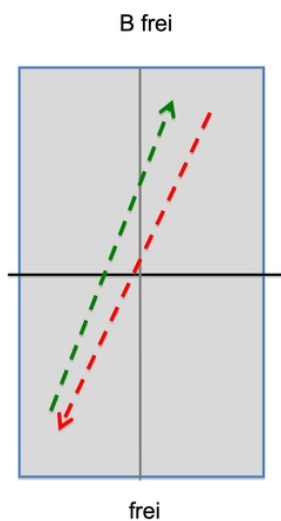
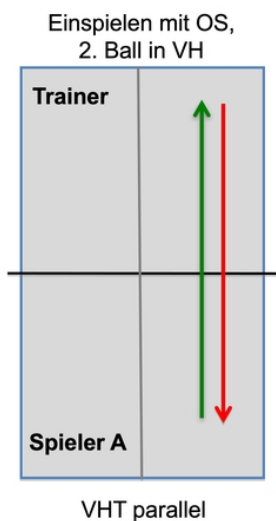
Trainer: B frei

Spieler A: frei

Übung 2:



Fortsetzung Übung 2:



Übung 3:

Trainer: KU in RH

Spieler A: SCH

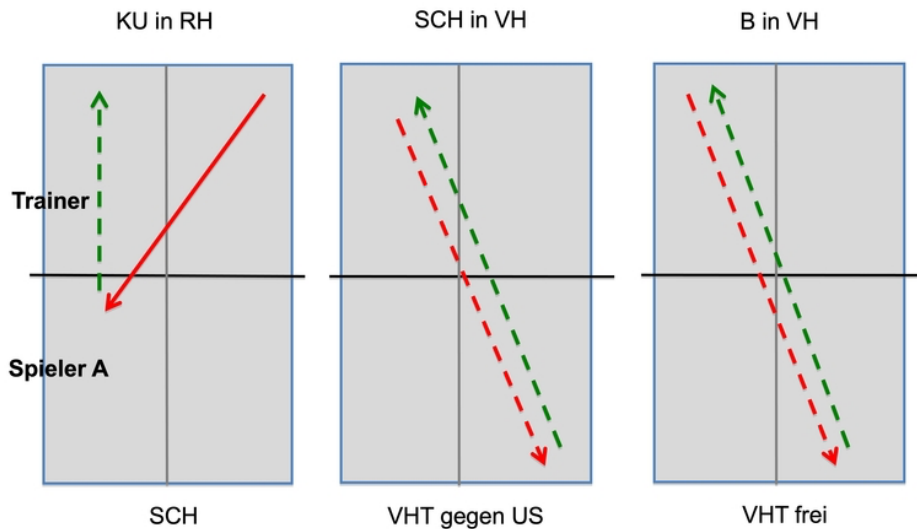
Trainer: SCH IN VH

Spieler A: VHT gegen US

Trainer: B in VH

Spieler A: VHT frei

Übung 3:



Viel Spaß!

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell gehört zum Trainerteam der andro-Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Zudem ist er Mitinhaber der tabletennis academy Hansens-Zimmermann. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basictipps 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
SeS	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