

Basictipp: Kleinigkeiten in Sommerpause verbessern

Sommerpause muss nicht bedeuten, dass man den Schläger in den Schrank packt und erst im September wieder rausholt. Wer an ein paar Kleinigkeiten feilen will, kann sich zum Beispiel den neuesten Basictipp von Ingo Hansens anschauen, der zwei Übungen für die Zeit zwischen den Saisons vorschlägt: eine unregelmäßige Aufschlag-/Rückschlagübung und eine zum nach außen platzierten Vorhandschupf, mit dem man den Tisch öffnen kann.

Die Übungen im Video wurden mit Dev Gurnani (HSG Siebengebirge-Thomasberg, Q-TTR-Wert: 1660) eingespielt.

Sichtweise: rechts/rechts

Übung 1:

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: RS entweder kurz in VH oder lang mit US in RH

Wenn kurz in VH, dann frei

Wenn lang in RH, dann RHT in RH

Block frei

Ziel: Kurzer Aufschlag, nicht zu früh entscheiden, ob der Rückschläger kurz oder lang spielt. Nach dem Aufschlag neutrale Position einnehmen.

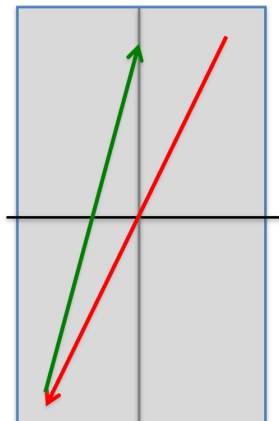
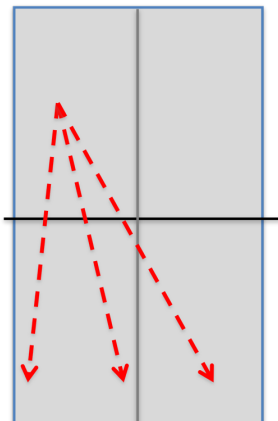
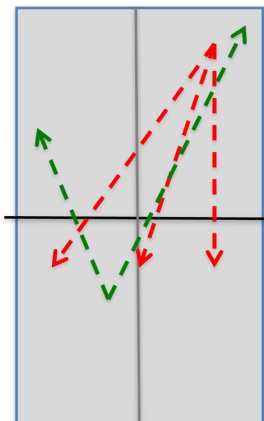
Technik: Schläger nach dem Aufschlag neutral. RHT gegen US mit Spin. Wenn der Ball kurz kommt, den Schupf oder Flip auf Platzierung.

Übung 1:

KUA ganzer Tisch

Wenn kurz in VH: frei

Wenn lang in RH:
RHT in RH



RS entweder kurz
in VH oder lang
mit US in RH

B in Tischmitte

Übung 2:

Spieler A: KUA in VH
VHT parallel in RH
RH frei

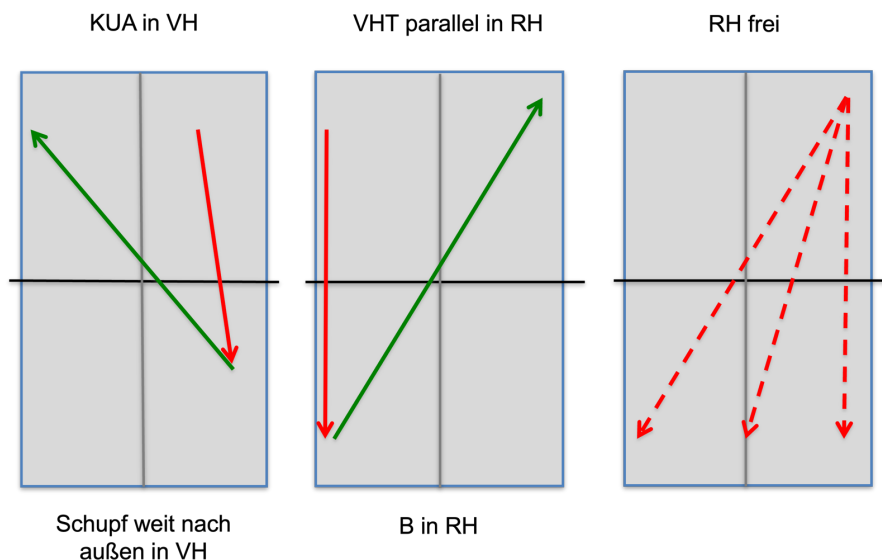
Spieler B: Schupf weit nach außen in VH
Block in RH

Möglich ist auch, die VH-Eröffnung in VH von Spieler B zu platzieren. Dann erfolgt der Block parallel in RH von Spieler A.

Ziel: Schupf weit nach außen. Wenn möglich, über die Seitenlinie platzieren. VHT-Eröffnung mit Rotation. Sicherer Block in RH.

Technik: Beim Schupfen den Schläger leicht schräg halten. Wenn der Schläger zu gerade gehalten wird, dann wird es schwieriger, wirklich über die Seitenlinie zu schupfen. Für den aktiven Spieler bedeutet es, sehr schnell wieder in die RH zurückzukommen, um möglichst aktiv weiterzuspielen. Eröffnung mit viel Spin. So ist es schwieriger, den Ball gut zu blocken und ggf. hat man etwas mehr Zeit, um die neue Position einzunehmen.

Übung 2:



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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 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	Wechselpunkt