

## **Basictipp: Mit Vorhand auf die neue Saison vorbereiten**

So langsam aber sicher neigt sich die Sommerpause dem Ende entgegen. Bevor der staubige Schläger zum Punktspielstart aus der Tasche geholt wird, gilt es in den ersten Trainingseinheiten wieder ein Gefühl zu bekommen. Ingo Hansens macht Ihnen den Einstieg leicht. In seinem neuen Basictipp beschäftigt sich der B-Lizenz-Trainer mit der Saisonvorbereitung mit Vorhand. Dazu präsentiert er drei Übungen als Zuspieler aus der Ballkiste.

*Die Übungen im Video wurden mit Kaylee Mesenholl (TTC GW Brauweiler/WTTV, Q-TTR-Wert: 1536) eingespielt.*

**Vorab: Die Übungen können natürlich auch „normal“ gespielt werden. Zum Beispiel mit Aufschlag/Rückschlag, Eröffnung mit RHT usw.**

**Sichtweise:** rechts/rechts

### **Übung 1: Zuspiel aus Ballkiste mit Oberschnitt**

#### **3 Punkte**

VH aus VH  
VH aus TMi  
VH aus RH  
VH aus TMi  
VH aus VH usw.

**Ziel:** Sicheres und genaues Einspielen, rhythmisch, nicht zu schnell und nicht zu langsam, ca. 20-25 Bälle.

**Technik:** Tiefe Stellung, nach vorne ziehen, mit Sidesteps bewegen, in der RH genaue Stellung – Ausprobieren: Bauchmuskeln während der Übung anspannen.

### **Übung 2:**

Zuspiel aus Ballkiste. Erster Ball mit US. Zuspieler blockt in VH,

VHT gegen US aus RH in TMi (bzw. so, dass der Zuspieler blocken kann),

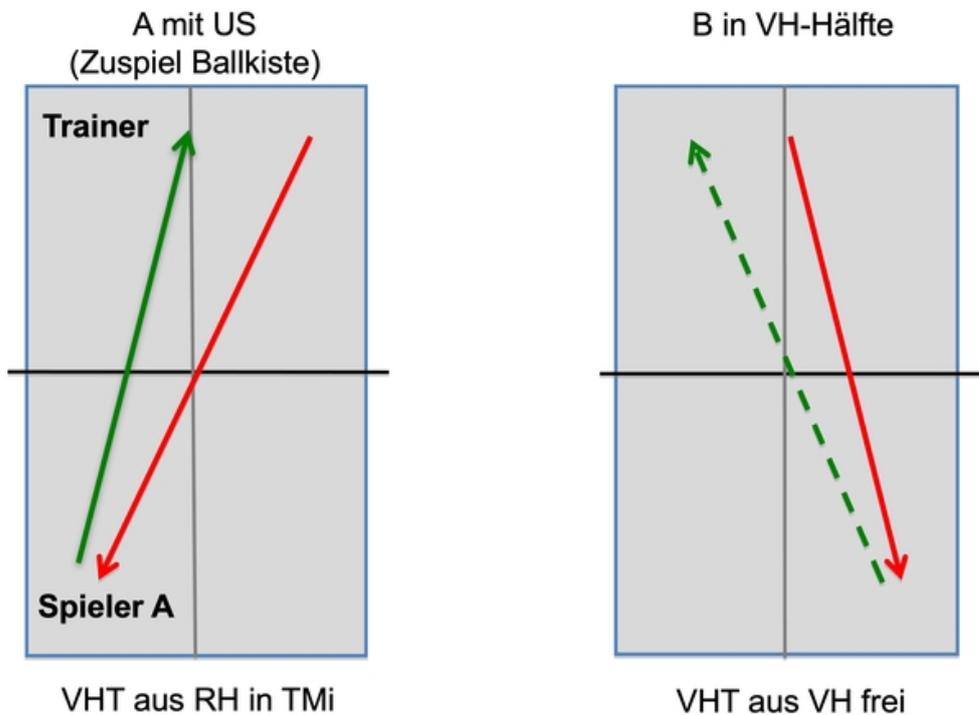
Zuspieler blockt in VH-Hälfte,

VHT aus VH nachspielen: frei auf den ganzen Tisch.

**Ziel:** Sichere VHT-Eröffnung, ggf. mit Spin - den VHT so ziehen, dass der Zuspieler sicher blocken kann, Block in VH-Hälfte – variabel: mal höher, flacher, schneller, langsamer etc., VHT gegen OS sicher nachziehen.

**Technik:** VHT gegen US mehr hochziehen (von unten nach oben), VHT gegen OS mehr nach vorne ziehen (von leicht schräg unten nach vorne), tiefe Stellung, mit Sidestep oder Kreuzschritt aus der RH in die VH bewegen.

## Übung 2:



## Übung 3:

Zuspiel aus Ballkiste. Erster Ball mit US. Zuspieler blockt in VH, auf Platzierung nachspielen,

VHT gegen US aus RH in TMi (bzw. so, dass der Zuspieler blocken kann),

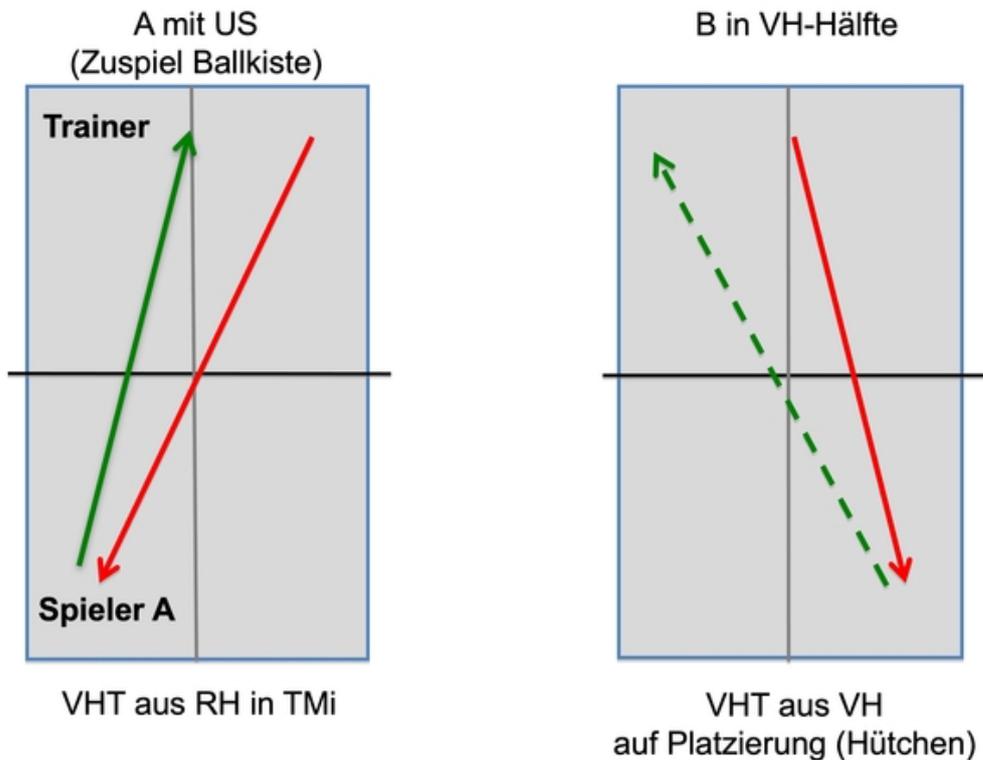
Zuspieler blockt in VH-Hälfte,

VHT aus VH nachspielen - auf Platzierung (z. B. markieren mit Hütchen)

**Ziel:** Sichere VHT-Eröffnung, ggf. mit Spin - den VHT so ziehen, dass der Zuspieler sicher blocken kann, Block in VH-Hälfte – variabel: mal höher, flacher, schneller, langsamer etc., VHT gegen OS sicher nachziehen, die Platzierung während der Übung wechseln.

**Technik:** VHT gegen US mehr hochziehen (von unten nach oben), VHT gegen OS mehr nach vorne ziehen (von leicht schräg unten nach vorne), tiefe Stellung, mit Sidestep oder Kreuzschritt aus der RH in die VH bewegen.

### 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](http://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

<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>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>KUA</b>	Kurzer Unterschnitaufschlag
<b>KSSA</b>	kurzer Seitschnitaufschlag
<b>KSUA</b>	kurzer Seitunterschnitaufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SeS</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
<b>WP</b>	Wechsellpunkt