

Basictipp: Thema Einspielen, Varianten und Priorität

In seinem neuen Basictipp beschäftigt sich Ingo Hansens mit dem Thema Einspielen. Wie mache ich es richtig? Wie wichtig ist gutes Einspielen? Und muss es immer diagonal sein? Der B-Lizenz-Trainer geht diesen Fragen im folgenden Skript auf den Grund und veranschaulicht die beschriebenen Situationen wie immer im Video inklusive Übungen, diesmal wieder mit seinem Trainingspartner Janek Sprengart.

Die Übungen im Video wurden mit Janek Sprengart (SV Windhagen/RTTVR, Q-TTR-Wert: 1703) eingespielt.

Einspielvarianten:

Diagonal - Parallel über die Seitenlinie - Über die Tischmitte

Mit einer kleinen Übung: Block aus RH (Sichtweise rechts/rechts):

3x RH aus RH – 1x VH aus VH

2x RH aus RH – 1x VH aus VH

1x RH aus RH – 1x VH aus VH

Dann: RH diagonal - endlos (Varianten, z.B. VH aus RH)

Variante hierzu: Gleiche Übung wie oben:

Änderung: letzte VH dann in VH - dann VH diagonal (z.B. Konter, VHTS). Die Einspielvarianten können natürlich auch mit Schupf gespielt werden.

Vorteile von gutem Einspielen:

- Direkt gute Platzierung üben
- Konzentration direkt hoch
- Wer sich besser einspielt, ist z.B. im Match besser vorbereitet
- Schupfen, Kontern, Topspin, Block, Aufschlag und Kombination mit Rückschlag, Eröffnung und Nachspielen
- Gutes Einspielen beim Meisterschaftsspiel besonders WICHTIG (teilweise wenig Zeit)!

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

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