

Basictipp: Regelmäßige Übungen zur Stärkung der Grundsicherheit

Mehr Trainer, mehr Themen, mehr Tipps – in der letzten Woche ist der Startschuss für unseren neuen Trainingsbereich gefallen. Bei der 'Premiere' konnten wir Ihnen einen Taktiktipps von Alexander Flemming präsentieren. Weiter geht es in dieser Woche mit Ingo Hansens: Der B-Lizenz richtet sich in seinen Basictipps an Spieler unterer TTR-Regionen und stellt heute regelmäßige Übungen zur Stärkung der Grundsicherheit vor.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

1. Übung:

Spieler A: VH in VH
VH in VH
RH in VH
VH in VH

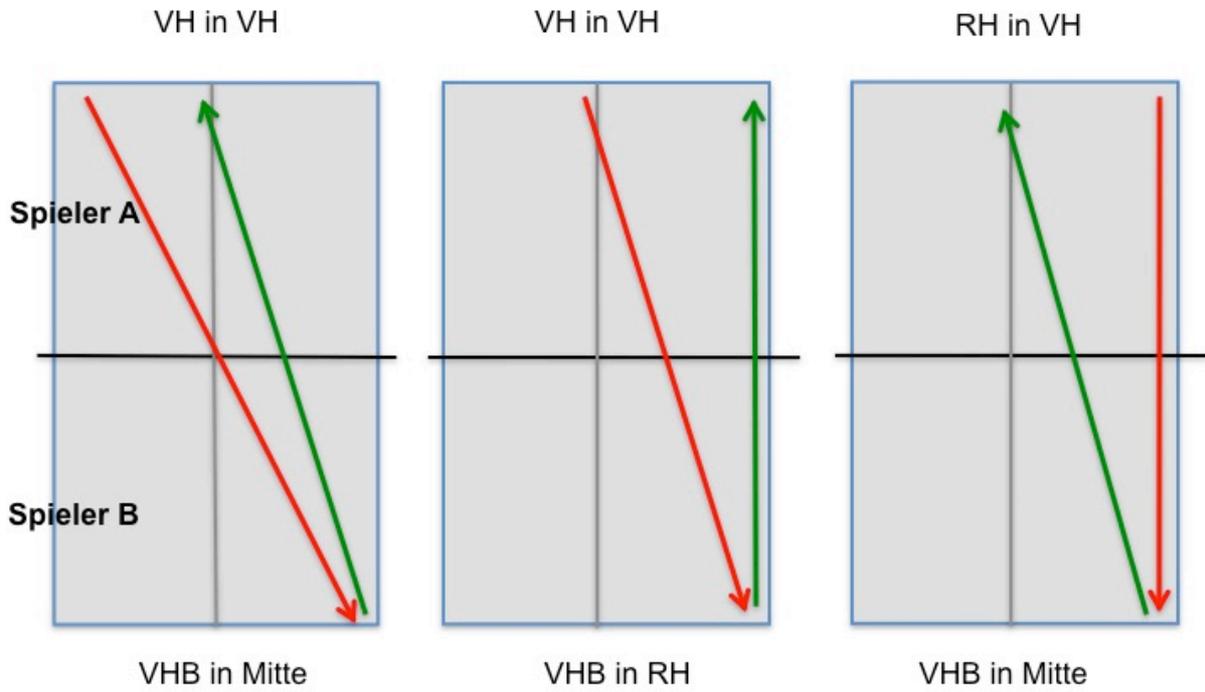
Spieler B: VHB in Mitte
VHB in RH
VHB in Mitte
VHB in VH usw.

Ziel: Viele Ballwechsel, sicherer Block, ggf. umlaufen und den RH-Ball mit VH spielen

Info: Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg. Bei Unterschnitt kann der Blockspieler auch schupfen

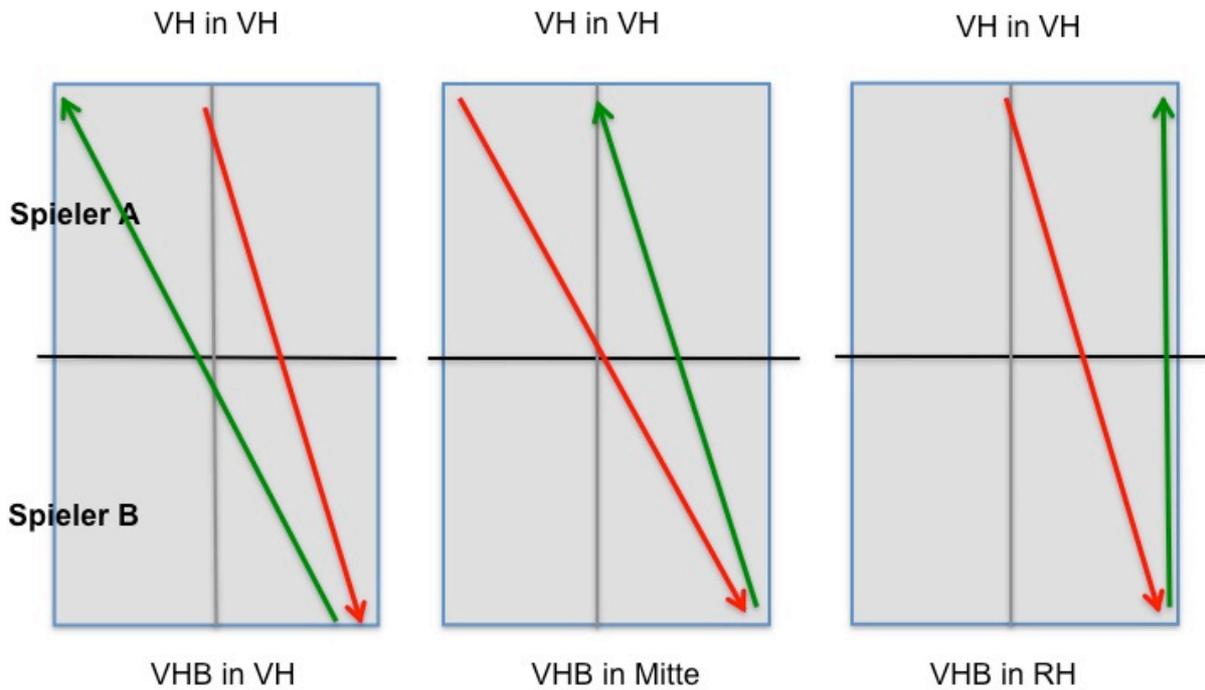
Alternativ: RH-Ball diagonal spielen. Block dann mit RH parallel.

1. Übung:



Fortsetzung auf Seite 2

Fortsetzung 1. Übung:



usw.

2. Übung:

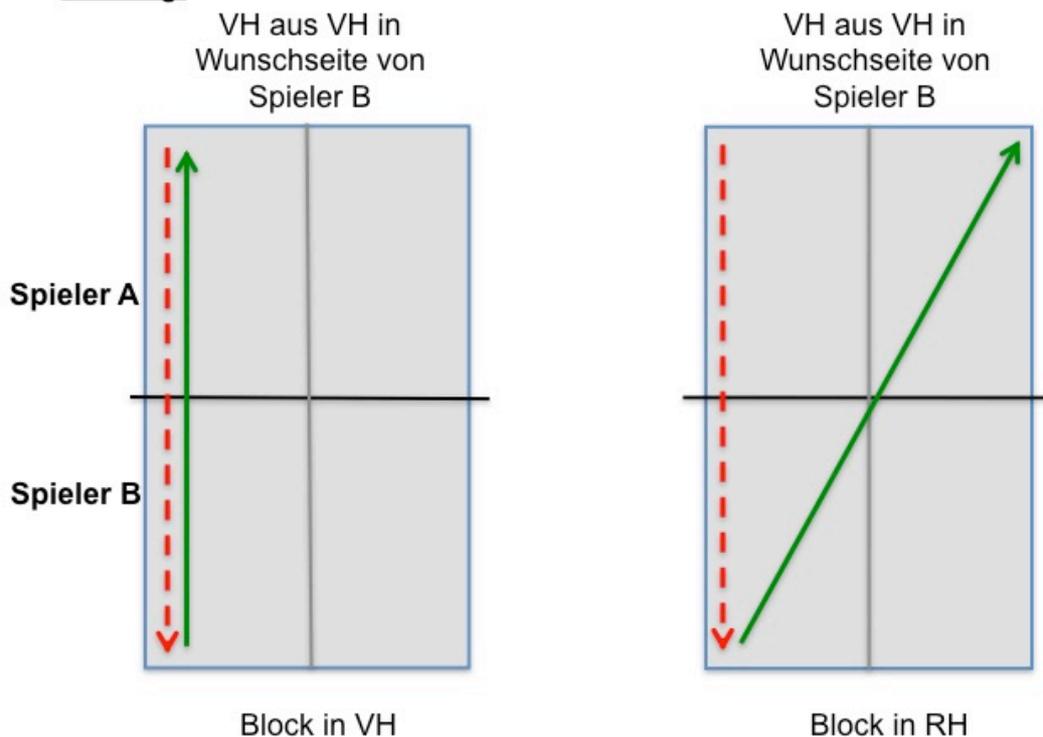
Spieler A: 2x VH aus VH
2x RH aus RH

Spieler B: Block über Wunschseite von Spieler B
(kann während der Übung
gewechselt werden)

Ziel: Viele Ballwechsel, sicherer Block, ggf. umlaufen und den RH-Ball mit VH spielen. Acht Ballwechsel am Stück als Zwischenziel nehmen. Aktiver Spieler kann/muss Tempo und Distanz zum Tisch variieren. Übung kann auch in der RH beginnen.

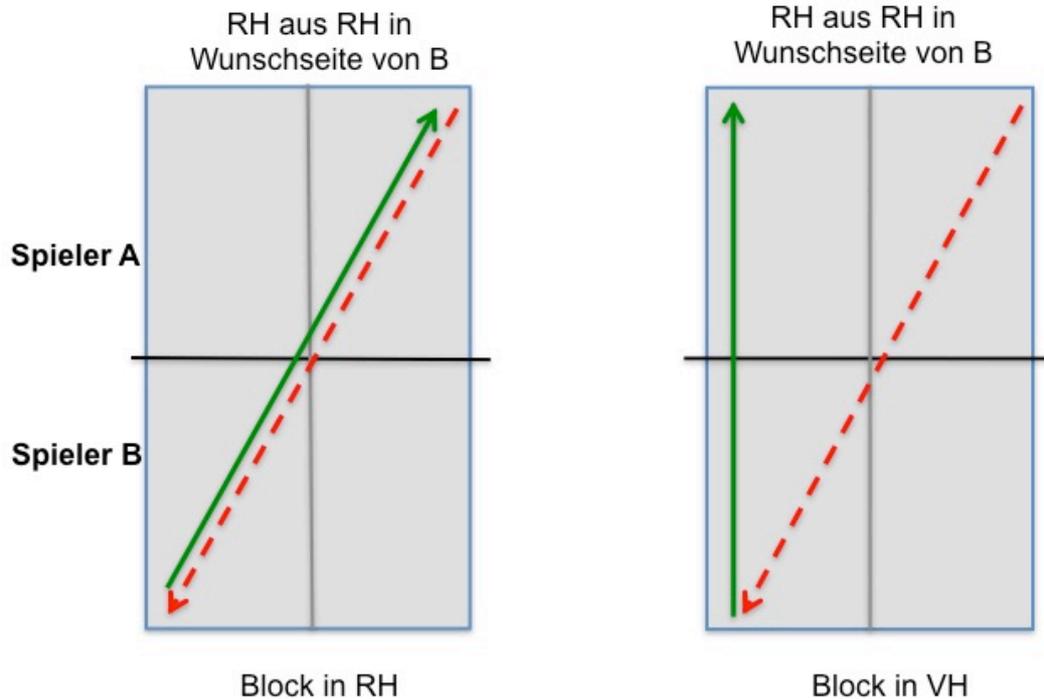
Info: Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg. Bei Unterschnitt kann der Blockspieler auch schupfen.

2. Übung:



Fortsetzung auf Seite 4

Fortsetzung 2. Übung:



3. Übung:

Spieler A: KA überall

Spieler B: Schupf in VH

VHT in Wunschseite von B

B in RH

RHK/RHT in RH

frei

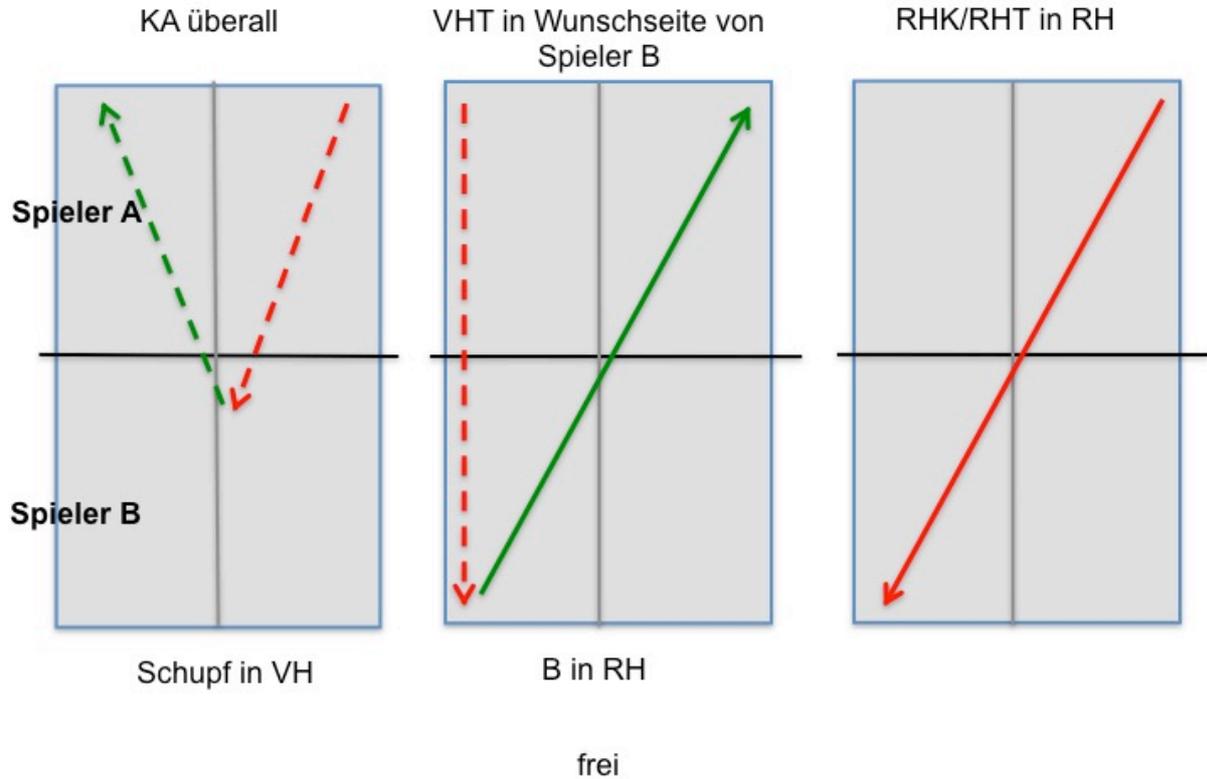
Ziel: In das freie Spiel zu kommen

Wichtig: Aufschlag nur mit einem Ball in der Hand (wie im Meisterschaftsspiel).

Aufschlag kurz – wenn lang, sofort frei. Sichere Eröffnung mit Rotation.

Info: Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg. Bei Unterschnitt kann Blockspieler auch schupfen.

3. Übung:



4. Übung:

Spieler A: KA überall
 VHT in Wunschseite von B
 VHT in Ecke

Spieler B: Schupf in VH
 B in Mitte
 B frei

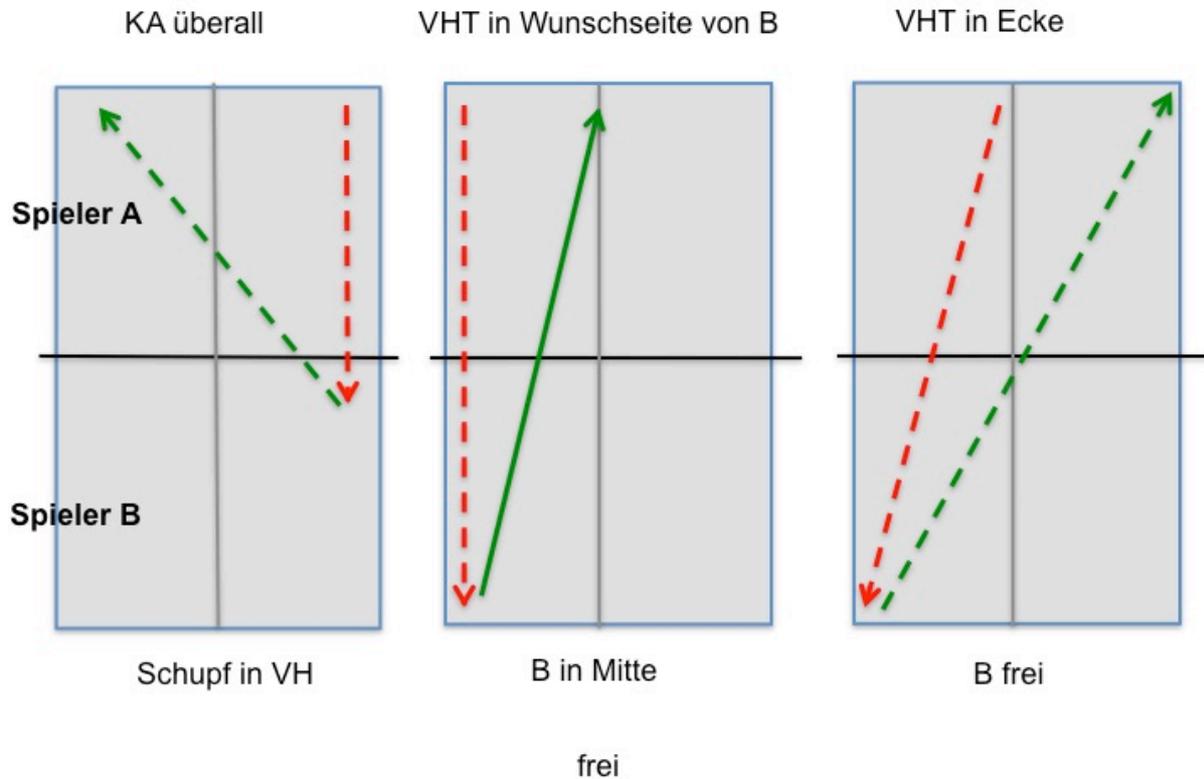
frei

Ziel: Ins freie Spiele kommen

Wichtig: Aufschlag nur mit einem Ball in der Hand (wie im Meisterschaftsspiel)
 Aufschlag kurz. Wenn lang, sofort frei. Sichere Eröffnung mit Rotation. Blockspieler kommt nach Block in Mitte in Tischmitte.

Info: Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg. Bei Unterschnitt kann Blockspieler auch schupfen

4. Übung:



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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 (www.tischtennis-ingohansens.de) und seiner Facebookseite (www.facebook.com/ingohansenstischtennis/).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	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
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