

## Ingos Basictipp: Festigung von VH- und RH-Techniken

Regelmäßige Übungen zur Stärkung der Grundsicherheit hat B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens in seinem letzten Basictipp im Juni vorgestellt. Auch im heutigen Tipp finden hauptsächlich regelmäßige Übungen Anwendung: Die Vorhand- und Rückhandtechnik soll dabei gefestigt werden, zudem aber auch trainiert werden, mit der Rückhand ins Spiel zu kommen. Beendet wird die ca. 100-minütige Einheit mit einem kleinen Abschlusspiel.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Der Übungsleiter muss darauf achten, dass Materialspieler den angegebenen Ballweg sowohl aktiv als auch passiv einhalten. Ggf. spielt der Materialspieler passiv mit 'normalem' Belag (sofern vorhanden). Ggf. kann er auch wechseln. Rücksicht auf Partner nehmen.

### Aufwärmen:

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Kurzes, lockeres Warmlaufen mit Sidesteps, Hopserlauf, Anfersen, Armkreisen etc. Ca. 5-7 Sprints.

### Einspielen:

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Diagonales Einspielen. Zügig in TS gegen Block übergehen. Bereits beim Einspielen Distanz- und Tempoveränderung. In der RH auch mit VH spielen. Schupf nicht vergessen!

Ziel: Viele Ballwechsel mit einem Ball und volle Konzentration.

### 1. Übung:

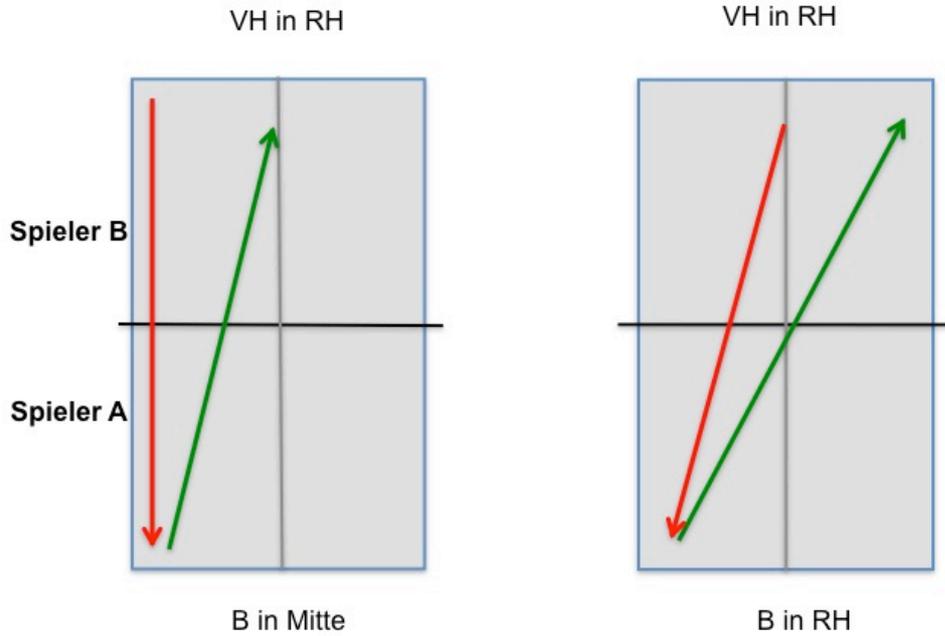
**Spieler A:** VH in RH  
VH in RH  
VH in RH  
VH in RH

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

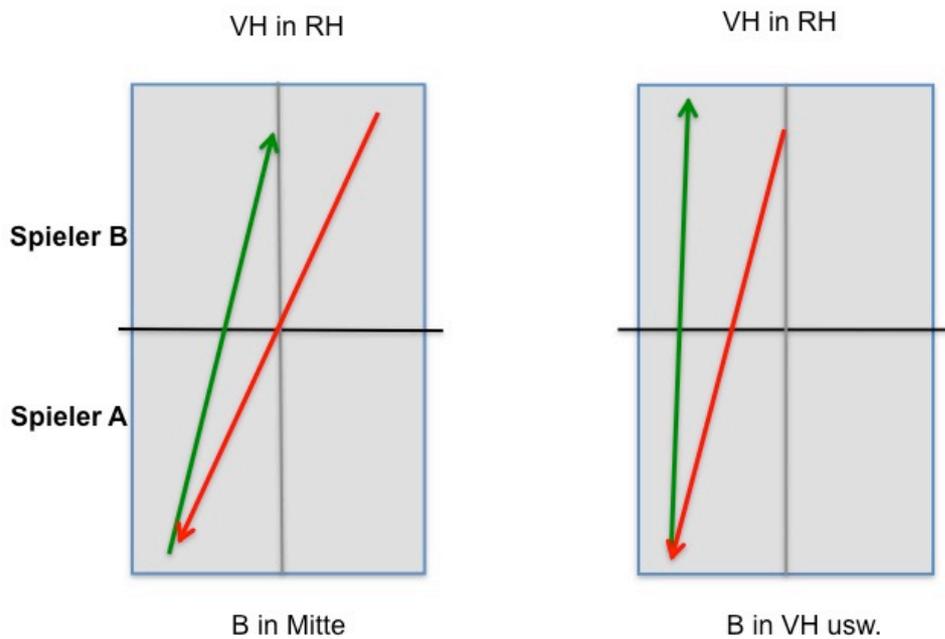
**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

**Ziel:** Viele Ballwechsel, immer idealer Treffpunkt vor dem Körper, besonders in der RH gut zur VH stehen, sicherer Block. Ab und an in RH auch mal RH spielen, neun Ballwechsel am Stück als Zwischenziel nehmen.

**1. Übung:**



**Fortsetzung 1. Übung:**



## 2. Übung:

Spieler A: 2x RH aus RH  
Tischmitte

VH aus Mitte  
2x RH aus RH  
VH aus VH  
2x RH aus RH

Spieler B: B über Wunschseite in

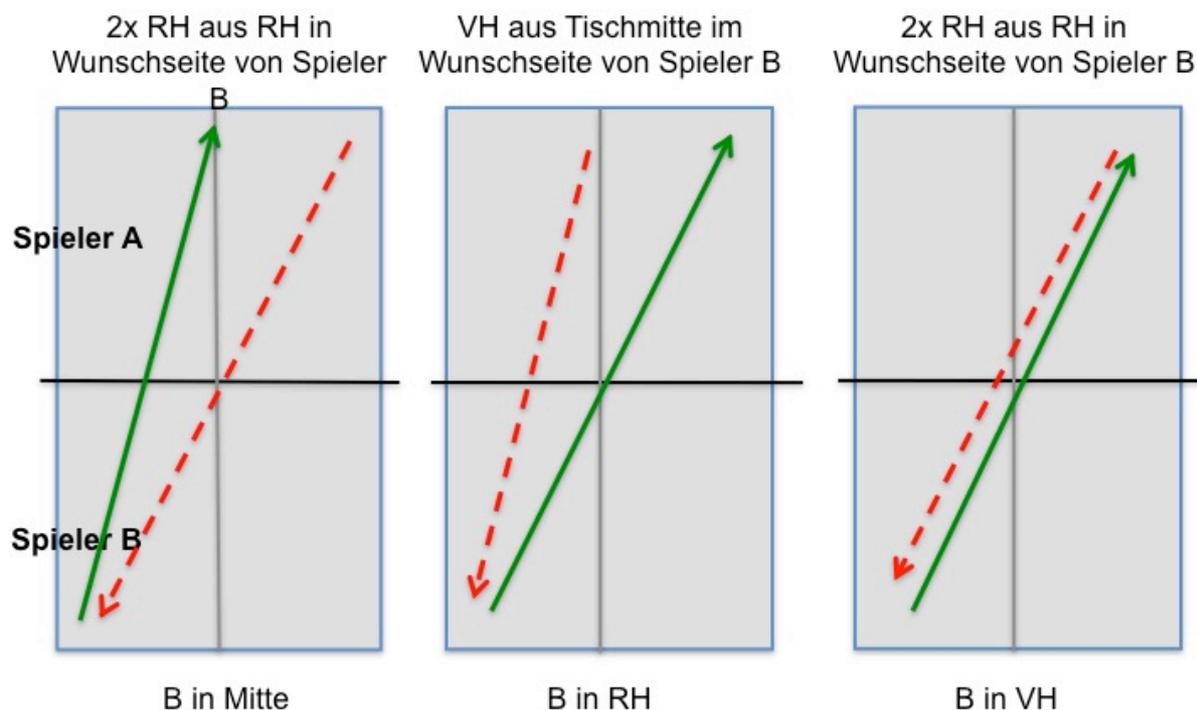
B über Wunschseite in RH  
B über Wunschseite in VH  
B über Wunschseite in RH  
B Wunschseite in Mitte usw.

Je nach Spielstärke mit Konter oder TS

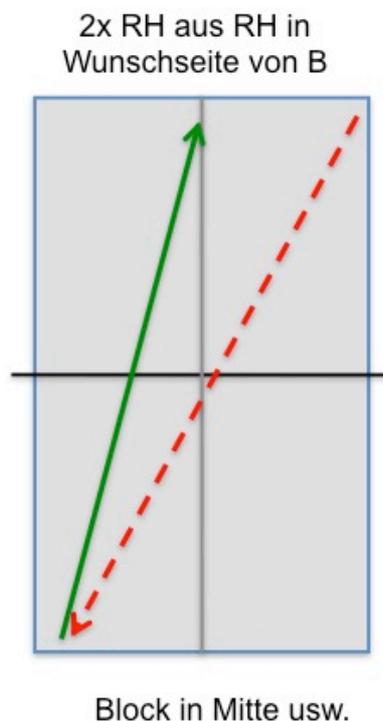
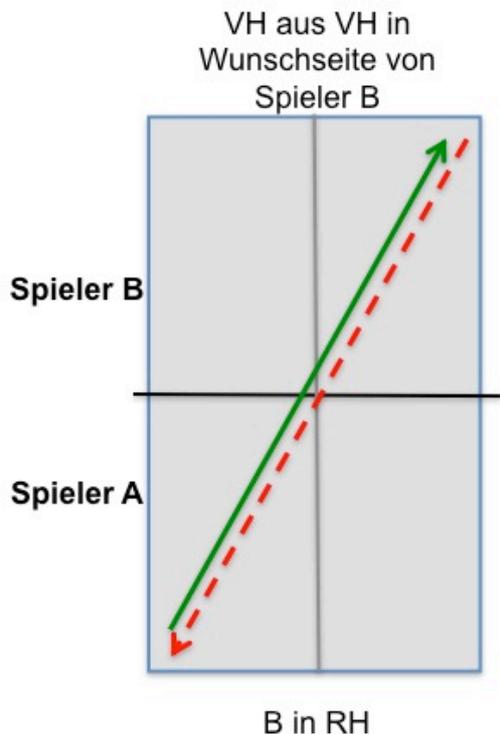
**Ziel:** Viele Ballwechsel, Tempowechsel bei RH, sicherer Block, neun Ballwechsel am Stück als Zwischenziel nehmen. Start der Übung kann auch mal mit VHTS gegen US beginnen. Dazu einfacher Einwurf mit leichtem US.

**Info:** Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg. Passiver Spieler muss sich auf Material einstellen. Ggf. spielt passiver Spieler auch mal einen Ball aktiv.

### 2. Übung:



**Fortsetzung 2. Übung:**



**3. Übung:**

Spieler A: kurzer AS (US oder SUS)  
RHT diagonal  
VHT parallel  
VHT in Blockseite

Spieler B: Sch in RH  
B in VH  
B in Mitte

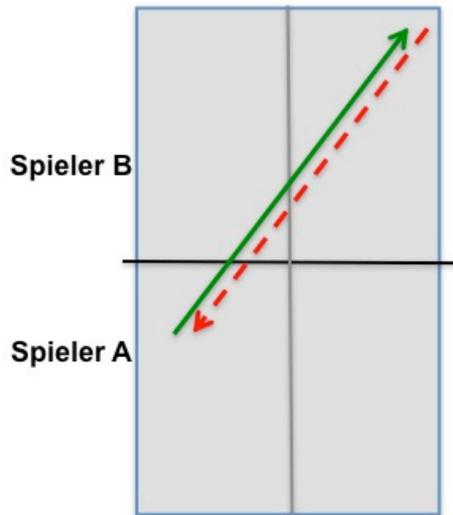
frei

**Wichtig:** Aufschlag immer nur mit einem Ball in der Hand. Wie im Meisterschaftsspiel. Sichere Eröffnung mit Rotation. Materialspieler wenn aktiv gleicher Ballweg.

**Dauer:** ca. 16 Minuten - 8 Minuten je Seite

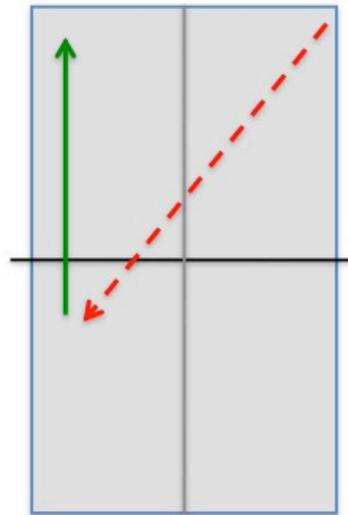
**3. Übung:**

Kurzer AS (US oder SUS) in beliebige Seite



Sch in RH

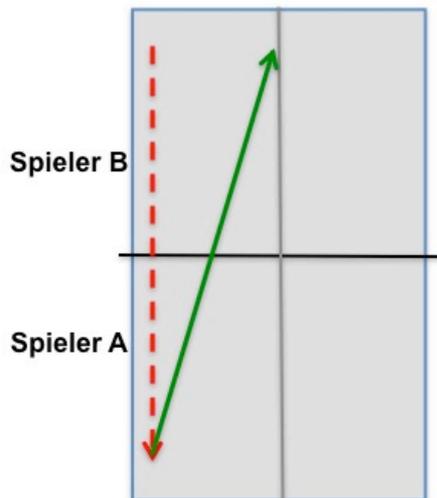
RHT diagonal



B in VH

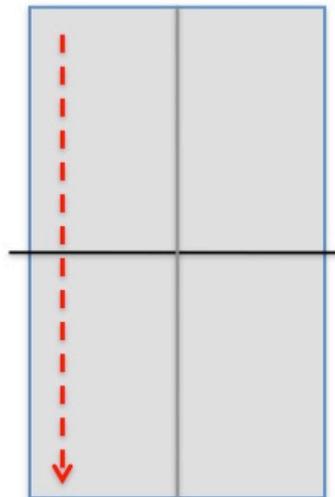
**Fortsetzung 3. Übung:**

VHT parallel



B in Mitte

VHT in Blockseite



frei

**Abschlusspiel:** Doppeltturnier mit kurzen Sätzen. Z. B. bis 7. Gewinnpunkt

**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](http://www.tischtennis-ingohansens.de) ([www.tischtennis-ingohansens.de](http://www.tischtennis-ingohansens.de)) und seiner [Facebookseite](https://www.facebook.com/ingohansenstischtennis/) ([www.facebook.com/ingohansenstischtennis/](https://www.facebook.com/ingohansenstischtennis/)).*

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>VHT</b>	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>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<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