

## Ingos Basictipp: Spielnahe Übungen

Wie kann ich meine Technik in einer intensiven Trainingseinheit mit spielnahen Übungen verbessern? Diese Frage beantwortet B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens heute in seinem Basictipp, der wieder für Spieler zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkten gedacht ist. Die 110-minütige Trainingseinheit umfasst ein ausgedehntes Aufwärmprogramm und drei Übungen, von denen es insbesondere die letzte in sich hat.

### "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)

## Hauptsächlich unregelmäßige Übungen

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.

Der heutige Tipp beginnt mit etwas Aufschlagtraining, bei dem der Rückschläger den Ball auf einen bestimmten Punkt zurückplatzieren soll.

**Hilfsmittel:** z. B. Hütchen

Aufschläger macht, wie in den kommenden Übungen, US oder SUS. Wahlweise auf eine bestimmte Tischhälfte oder frei. Rückschläger schupft auf Hütchen. Wird das Hütchen getroffen, wechselt der Aufschlag. Max. 10 Aufschläge, dann auch Wechsel, falls Hütchen nicht getroffen wird.

Bei jedem Durchgang das Hütchen verschieben.

**Info:** Wettkampfaufschlag.

In den kommenden Übungen machen wir hauptsächlich US- oder SUS-Aufschlag. Daher das Aufschlagtraining hauptsächlich mit diesem Aufschlag. Es gilt: auch bei dieser isolierten Übung volle Konzentration. Zu Beginn des Aufschlagtrainings sollte der Trainer den Aufschlag vormachen und auf die wichtigen Features hinweisen: Treffpunkt, Schlägerstellung, viel Handgelenk etc.

**Dauer:** ca. 20 Minuten

## Aufwärmen

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Kurzes Einlaufen

Aufstellen von Banden, immer zwei, die gegenüber voneinander stehen. Durch die Banden mit tiefen Sidesteps durch und dann nach vorne wegsprinten zum Ziel.

## 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.

## Übung 1:

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

Aktiver Spieler spielt frei --- Blockspieler auch

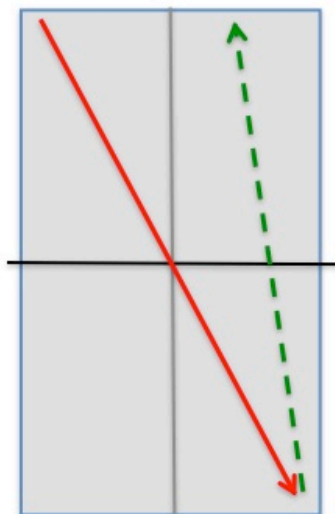
Der erste Ball wird festgelegt. Z. B. den ersten Ball spielt der aktive Spieler mit der VH diagonal. Blockspieler blockt mit VH (sofern Rechtshänder). Danach spielt der Blockspieler den Ball frei über den ganzen Tisch und der aktive Spieler spielt auch frei über den ganzen Tisch. Je nach Spielstärke mit Konter oder TS.

**Ziel:** Viele Ballwechsel, Geschwindigkeit ca. 70-75%, aktiver Spieler immer idealer Treffpunkt vor dem Körper, sicherer Block, nicht zu nah am Tisch stehen, Blockspieler muss sich top mitbewegen, 9 Ballwechsel am Stück als Zwischenziel nehmen.

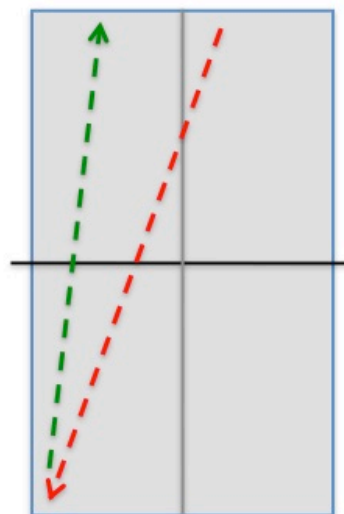
**Info:** Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg. Passiver Spieler muss sich auf Material einstellen. Ggf. spielt passiver Spieler auch mal einen Ball aktiv.

### Übung 1:

**Spieler A** Erster Ball wird festgelegt – z.B. VH diagonal



Aktiver Spieler spielt frei



**Spieler B** Blockspieler spielt frei

Frei

## Übung 2:

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

Aufschlag/Rückschlag mit Eröffnung aus der Tischmitte.

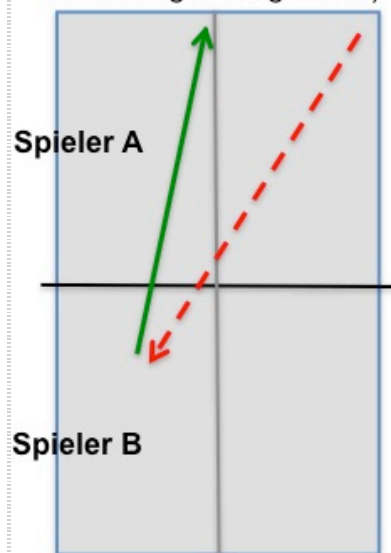
Aktiver Spieler macht KA über den ganzen Tisch. Zu 80% mit US oder SUS. 1 von 5 Aufschlägen ganz lang -> dann sofort frei. Schupf in TM. Eröffnung mit VHT auf eine der beiden Ecken. Blockspieler block immer diagonal zurück. Nachspielen mit VH oder RH auf Körper des Blockspielers. Frei.

**Ziel:** Wettkampfaufschlag. Aufschlag immer nur mit einem Ball in der Hand, wie im Meisterschaftsspiel. Darauf achten, dass der Aufschlag kurz kommt. Auf Platzierung vom Schupf achten -> TM. Beim VHT gegen US tief anfangen und Spin in den Ball bekommen. Gerne auch Variationen in Länge und Höhe. Wichtig, dass die Eröffnung auf den Tisch kommt! Schlagansatz zweiter Ball mehr von oben. Immer mitschauen, wohin sich der Blockspieler nach dem ersten Block bewegt. Nicht generell/einfach den zweiten Ball in die TM spielen.

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

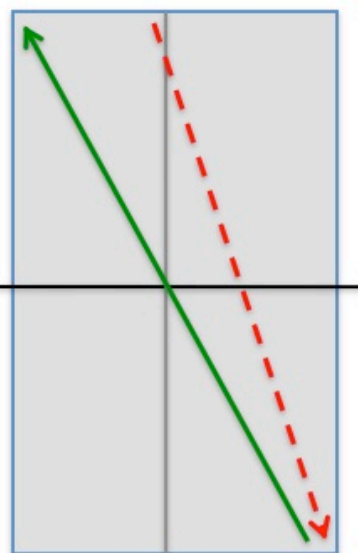
### Übung 2:

KA ganzer Tisch mit US oder SUS (1 von 5 Aufschlägen lang -> frei)



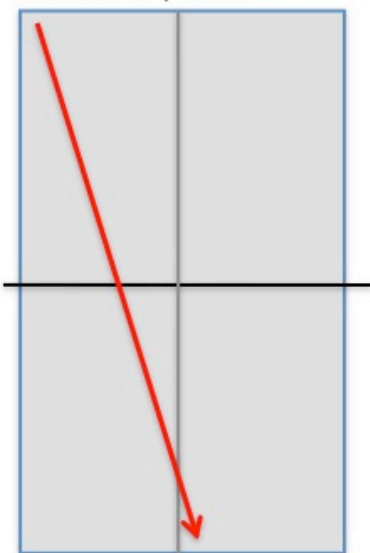
Schupf in TM

Eröffnung VHT in eine der beiden Ecken



B diagonal

Nachspielen auf Körper des Blockspielers



Frei

### Übung 3:

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

Aufschlag/Rückschlag mit Eröffnung aus Ecke

Aktiver Spieler macht kurzen US- oder SUS-Aufschlag über den ganzen Tisch. 1 von 5 Aufschlägen lang und dann ist der Ballwechsel sofort frei. Schupf auf Ecke! (nicht in Mitte, auf genaue Platzierung achten). Sichere VHTS oder RHTS Eröffnung parallel. Block immer diagonal – frei.

**Ziel:** In das freie Spiel kommen.

**Wichtig:** Wettkampfaufschlag. Aufschlag immer nur mit einem Ball in der Hand. Wie im Meisterschaftsspiel. Sichere Eröffnung mit Rotation. Variationen beim TS von Höhe und Länge. Auch beim Eröffnen auf genaue Platzierung achten. Erster Ball von unten, zweiten Ball von oben spielen (Schlagansatz). Blockspieler genau auf Ecke zurückspielen. **WICHTIG!** Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg.

**Abschluss:**

Freier Wettkampf mit kreativen Ergänzungen/Vorgaben vom Trainer

#### Übung 3:

KA ganzer Tisch mit US  
oder SUS (1 von 5  
Aufschlägen lang -> frei)

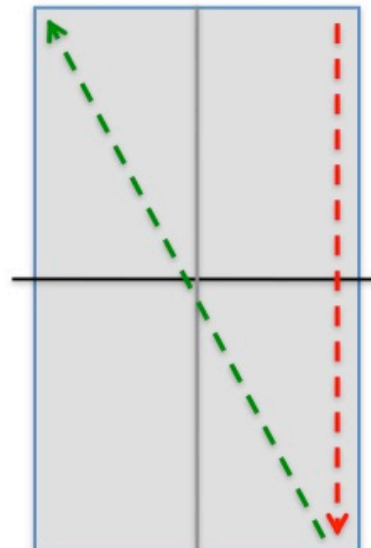
Spieler A

Spieler B



Schupf auf Ecke

Sichere VHT oder RHT  
Eröffnung parallel



B diagonal

frei

**Dauer:** ca. 20 Minuten

Gesamtdauer: ca. 110 Minuten

**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>TM</b>	Tischmitte
<b>TS</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>A</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