

Basictipp: Wettkampfnaher Übungen für die laufende Saison

Die Saison hat begonnen, am Wochenende wird in ganz Deutschland um Punkte gekämpft - da muss auch das Training angepasst werden, findet unser Experte für den Basic- und Jugendbereich, Ingo Hansens. Wie immer stellt Ihnen der B-Lizenztrainer eine komplette Trainingseinheit zusammen - vom Aufwärmen bis zu Stabilitätsübungen. Der Fokus liegt diesmal auf wettkampfnahen Übungen, die Sie für Ihre Punktspiele fitmachen sollen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

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. Er sollte Rücksicht auf den Partner nehmen.

Dauer der Trainingseinheit: ca. 100 Minuten

Info: Wir befinden uns mittlerweile in der aktuellen Meisterschaftsphase. Die kommende Übungseinheit ist darauf abgestimmt.

Aufwärmen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Kurzes Einlaufen – dann 6 Tempoläufe. Der Trainer stellt in unterschiedlichen Abständen Gegenstände auf, zu denen die Spieler sprinten. Die Entfernung wählt der Trainer - nicht zu lang und natürlich nicht zu kurz, z.B. 10, 12 und 14 Meter. Markierung z.B. mit Hütchen. Die Sprints sollen mit 100% ausgeführt werden. Nicht abrupt abstoppen, sondern locker auslaufen.

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:

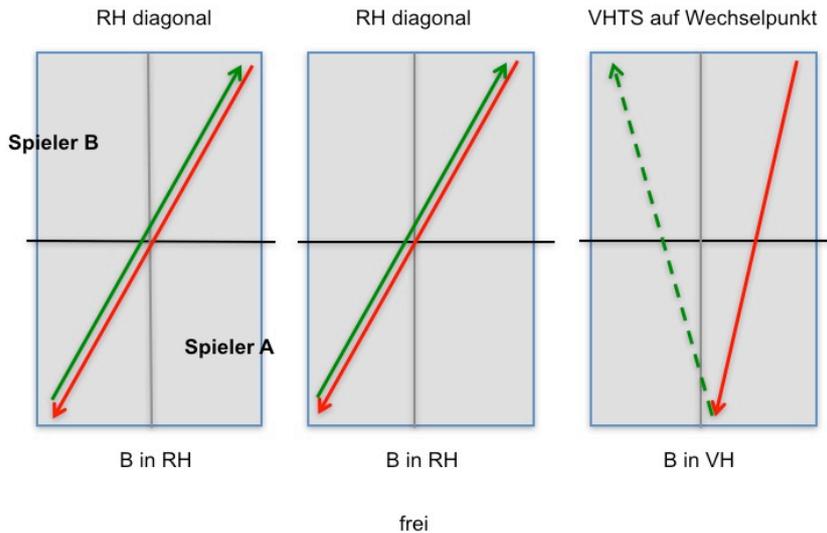
Dauer: ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

Spieler B: RH diagonal
RH diagonal
VHTS auf Wechselpunkt

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

frei

Übung 1:



Der aktive Spieler spielt 2x RH diagonal. Danach umlaufen und VHTS auf den Wechselpunkt des Blockspielers. Der Blockspieler blockt dann in die VH-Hälfte des aktiven Spielers und dann ist der Ballwechsel frei.

Ziel: Nach dem Umlaufen in der RH sauber zur VH stehen. Auf top Platzierung des VHT achten. Blockspieler nach den beiden RHTS möglichst Position in Tischmitte suchen, um keine Seite zu offen zu lassen.

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

Übung 2:

Dauer: ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

Aufschlag/Rückschlag mit variablem Rückschlag lang in VH oder kurz in RH.

Spieler B: KA mit US/SUS ganzer Tisch
(1 von 5 Aufschlägen lang -> frei)

Spieler A: Sch lang in VH oder kurz in RH

Wenn lang in VH: Eröffnung mit Spin eine der beiden Ecken

Block parallel

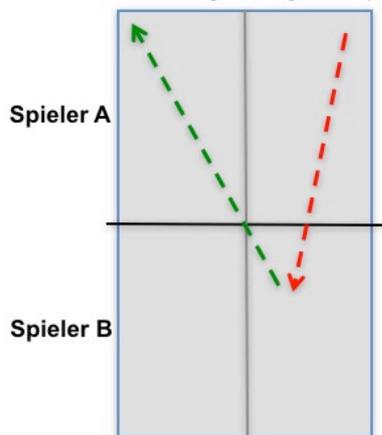
freies Spiel

Wenn kurz in RH: Sch lang in TM
Flip in TM (Spieler A)

frei; ggf., wenn Rückschlag zu hoch:

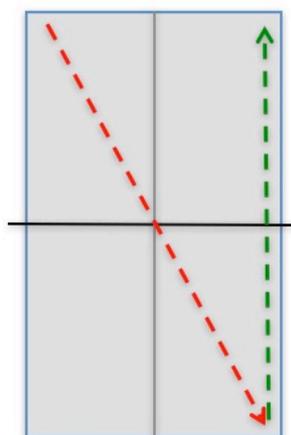
Übung 2 – Variante 1:

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



Sch lang in VH oder kurz in RH

Wenn lang in VH: Eröffnung mit Spin in eine der beiden Ecken

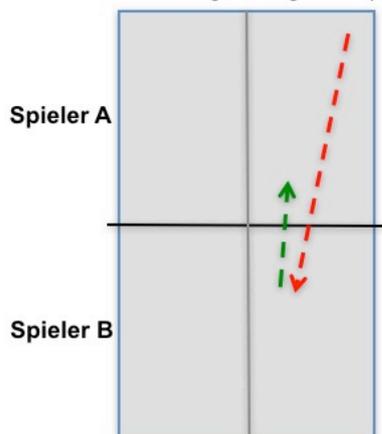


Block parallel

Freies Spiel

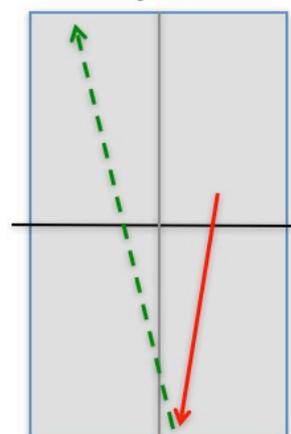
Übung 2 – Variante 2:

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



Sch lang in VH oder kurz in RH

Wenn kurz in RH: Sch lang in TM



frei; ggf., wenn Rückschlag zu hoch: Flip in TM (Spieler A)

Der aktive Spieler macht KA über den ganzen Tisch. Zu 80% mit US oder SUS. 1 von 5 Aufschlägen ganz lang -> dann sofort frei. Rückschlag mit Schupf entweder lang in VH oder kurz in RH. Wenn lang in VH -> Eröffnung mit Spin/Rotation auf eine der beiden Ecken -> Block immer parallel -> dann frei. Wenn Rückschlag kurz in RH -> Schupf lang in TM -> frei. Ggf. wenn Rückschlag zu hoch ist, auch Flip in TM möglich.

Ziel: Wettkampfaufschlag. Aufschlag immer nur mit einem Ball in der Hand. Wie im Meisterschaftsspiel. Darauf achten, dass der Aufschlag kurz kommt. Auf Platzierung des Schupfs achten. Vor allem, wenn kurz in RH. Nicht zu früh entscheiden, ob der Schupf lang oder kurz kommt. Situation abwarten, dann handeln! 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. Wenn Rückschlag kurz in RH, ruhig an den Ball rangehen.

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

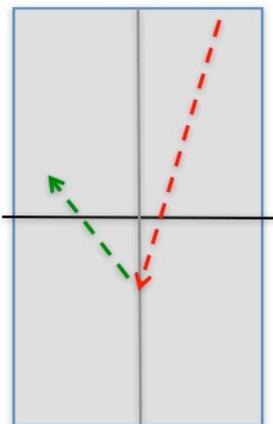
Übung 3:

Dauer: ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite
Aufschlag/Rückschlag mit kurzem Rückschlag

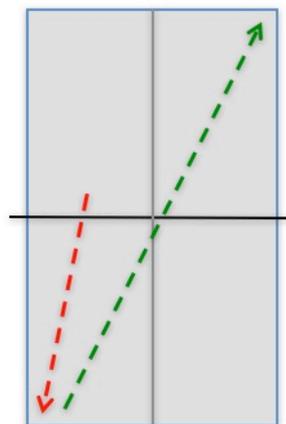
Spieler B: KA mit US/SUS ganzer Tisch
Sch in eine der beiden Ecke
Spieler A: Sch möglichst kurz ganzer Tisch
frei

Übung 3:

Spieler A KA mit US/SUS ganzer Tisch



Sch in eine der beiden Ecke



Spieler B Sch möglichst kurz ganzer Tisch

frei

Der aktive Spieler macht kurzen US- oder SUS-Aufschlag über den ganzen Tisch. 1 von 5 Aufschlägen lang - dann ist der Ballwechsel sofort frei. Rückschlag/Schupf möglichst kurz über den ganzen Tisch. Rückschlag dann auf Ecke -> frei. Wenn Rückschlag zu hoch, ist auch Flip möglich.

Ziel: Guter kurzer Aufschlag und guter kurzer Rückschlag. In das freie Spiel kommen.

Wichtig: Wettkampfaufschlag. Aufschlag immer nur mit einem Ball in der Hand. Wie im Meisterschaftsspiel. Genaue Platzierung auf Ecke einhalten. **WICHTIG!** Materialspieler, wenn aktiv, gleicher Ballweg.

Abschluss:

Zwei Gewinnsätze, danach Stabilitätsübungen: 4 Übungen à 3 Wiederholungen.

Ca. 20-30 Sekunden pro Übung.

1. Unterarmstütze
2. Seitstütze
3. Liegestütze
4. Kniebeuge

Dauer: ca. 20 Minuten

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer 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.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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