

## **Basictipp: Beinarbeit und Flip mit Nachspielen**

Die Beinarbeit wird von einigen Spielern im Amateurbereich gerne vernachlässigt und auch den Flip spielt nicht unbedingt jeder. Wie man auch an diesen Dingen arbeiten kann, verrät Ingo Hansens in seinem aktuellen Basictipp, der sich wieder an Spieler im Bereich zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkten richtet. Auch diesmal hat der B-Lizenztrainer wieder eine komplette Trainingseinheit für Sie zusammengestellt, vom Aufwärmen bis hin zu Stretchingübungen.

### **"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 den Partner nehmen.

Gesamtdauer der Trainingseinheit: 100 Minuten

### **Aufwärmen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Hilfsmittel: Koordinationsleiter

Für das Aufwärmen benötigen diesmal wir eine normale Koordinationsleiter. Der Trainer gibt die Übungen vor. Nach jedem Durchgang noch einen kurzen Sprint. Je nach Gruppe sollten die Übungen so gewählt werden, dass sie anspruchsvoll sind, aber nicht zu kompliziert werden. Wichtig ist mir, dass der Trainer die Übungen auch sicher vormachen kann.

### **Einspielen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Diesmal spielen wir uns in einer 8 ein. D.h. ein Spieler spielt immer parallel und der andere diagonal. Der Anfang startet mit Konter und wenn möglich dann mit leichten Topspins gegen Block.

**Ziel:** Viele Ballwechsel mit einem Ball und volle Konzentration.

### **Übung 1:**

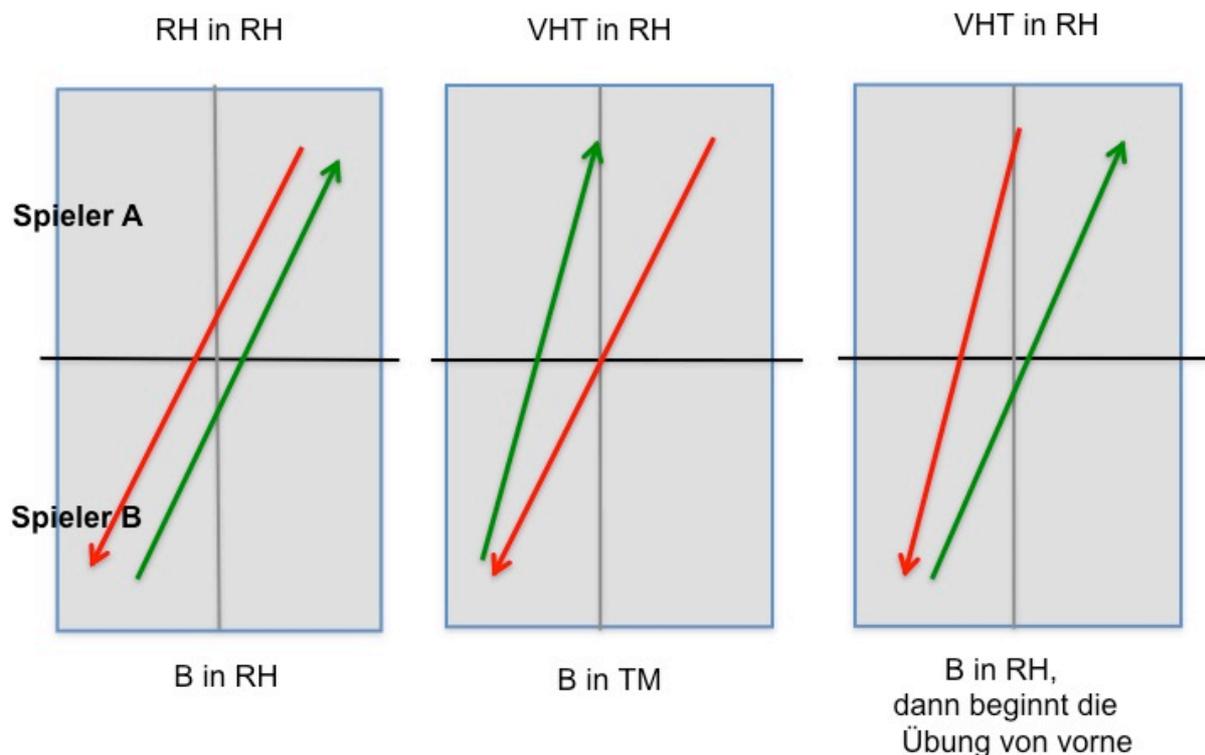
**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

Wir starten mit Falkenberg klein. Blockspieler blockt mit RH (sofern Rechtshänder).  
 RH diagonal -> Block in RH -> umlaufen VHT aus RH diagonal -> Block in TM ->  
 VHT in RH -> Block in RH. Dann beginnt die Übung wieder von vorne. Kleiner  
 Unterschied: Die Anzahl der gespielten RH-Bälle erhöht sich immer um einen, wenn  
 die Kombination vorher durchgespielt wurde.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sauber umlaufen, um VHT aus der RH zu spielen.  
 Blockspieler muss exakt blocken und den aktiven Spieler im Ballwechsel halten.

**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 1:



### Übung 2:

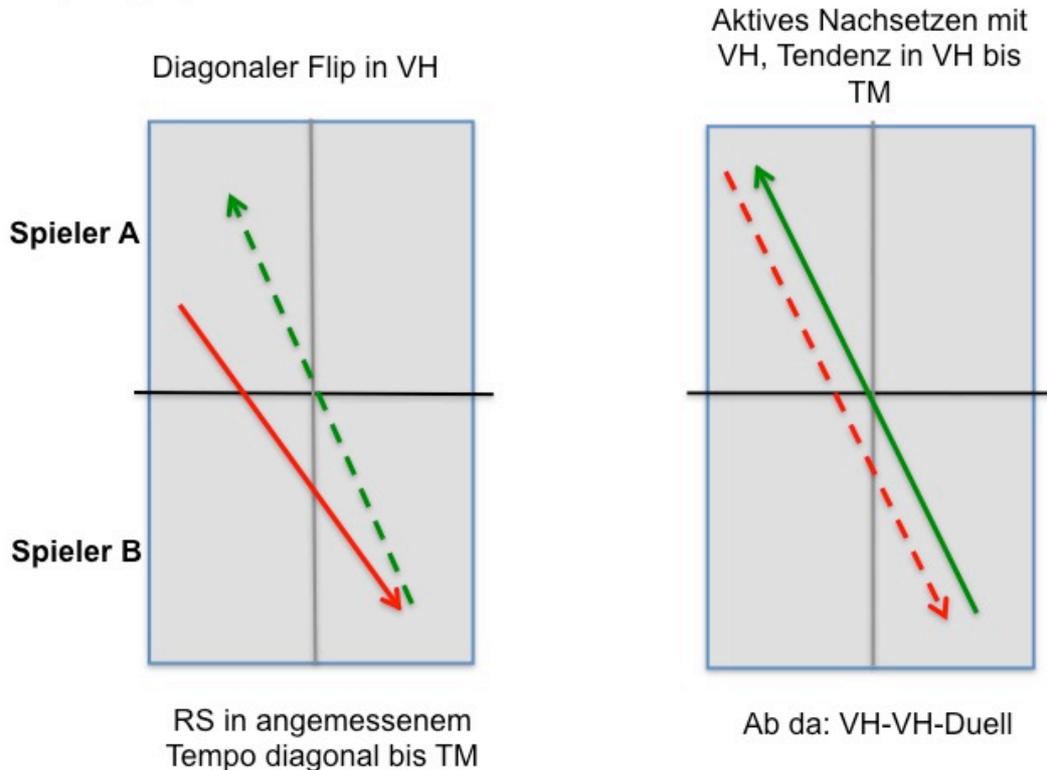
**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

Flip aus VH und dann aktiv nachspielen aus VH.

Der Aufschläger macht einen kurzen EINWURF mit OS in die VH des aktiven  
 Spielers. Wichtig: Der Einwurf sollte kurz sein. Aktiver Spieler flippt mit VH diagonal.  
 Der Aufschläger spielt den Flip aktiv in angemessenem Tempo diagonal bis TM  
 zurück. Danach setzt der aktive Spieler mit VH aktiv nach. Auch hier Tendenz in VH  
 bis TM. Daraus sollte sich dann ein VH-VH-Duell entwickeln, was weiterhin möglichst  
 diagonal gespielt wird.

**Ziel:** Mit gutem Flip den Ballwechsel aktiv eröffnen. Vor- und Rückwärtsbewegung beachten. Verbesserung VHTS gegen VHTS.

### Übung 2:



### Übung 3:

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

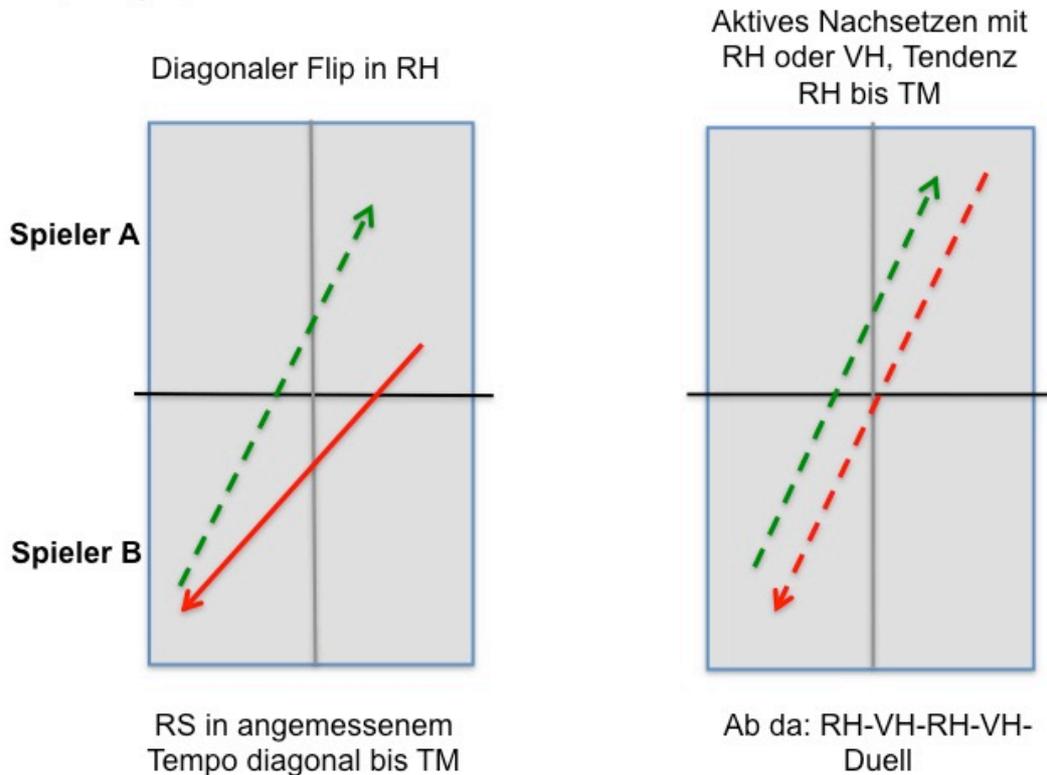
Flip aus RH und dann aktiv nachspielen aus RH mit RH und evtl. VH.

Der Aufschläger macht einen kurzen EINWURF mit OS in die RH des aktiven Spielers. Wichtig: Der Einwurf sollte kurz sein. Aktiver Spieler flippt mit RH diagonal. Der Aufschläger spielt den Flip aktiv in angemessenem Tempo diagonal bis TM zurück. Danach setzt der aktive Spieler mit RH oder VH aktiv nach. Auch hier Tendenz in RH bis TM. Daraus sollte sich dann ein RH-VH-RH-VH Duell entwickeln, was weiterhin möglichst diagonal gespielt wird.

**Ziel:** Mit gutem Flip den Ballwechsel aktiv eröffnen. Vor- und Rückwärtsbewegung beachten. Verbesserung RH gegen RH auch evtl. mit VH.

**Wichtig:** Beim RH-Flip ist die Beinstellung zu beachten. Je nachdem, wohin der Aufschlag kommt, mit dem linken oder rechten Bein nach vorne gehen.

### Übung 3:



### Abschluss:

Zweimal drei Gewinnsätze, danach Stretching.

Verschiedene Stretching Übungen lt. Bilder. (Die Intensität und korrekte Ausführung der Stretching-Übungen sollte ein Trainer überwachen)

**Dauer:** ca.20 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 ([www.tischtennis-ingohansens.de](http://www.tischtennis-ingohansens.de)) und seiner Facebookseite ([www.facebook.com/ingohansenstischtennis/](http://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

**l** lang

**k** kurz

**HL** vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

**freies Spiel** Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen