

Jugendtrainertipp: Punkten auf Zeit

Wie hält man Kinder und Jugendliche beim Tischtennisstraining über eine 90-minütige Trainingseinheit bei Laune und gestaltet die Übungen so, dass die Kids sowohl Spaß an der Sache haben als auch was lernen? Ingo Hansens gibt Jugendtrainern gute Tipps, wie sie ihr Training kreativ und abwechslungsreich gestalten. In der Einheit, die er für seinen heutigen Trainingstipp ausgearbeitet hat, wird spielerisch möglichst lange sauber gekontert.

"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

Die Trainingseinheit im Überblick (Gesamtdauer: ca. 90 Minuten)

Aufwärmen:

ca. 10 Minuten

Material: 2 oder 3 weiche Bälle, ggf. unterschiedlich in der Größe

Die Spieler laufen langsam um die Tische. Dabei werden die Bälle jeweils dem anderen Spieler zugeworfen. Vorher ruft man den anderen immer beim Namen. Wird der Ball nicht gefangen, machen ALLE Spieler eine kleine Aufgabe, z.B. 10 Sekunden Tappings (schnelles Trippeln auf den Fußballen). Die Aufgaben können komplett frei verteilt werden. Nach 2-3 Minuten laufen die Spieler dann mit Sidesteps, rückwärts, im Hopslerlauf etc. um die Tische.

Einspielen:

ca. 10 Minuten

Diagonal VH, dann RH

Auf Technik und Schlägerhaltung achten!

Ziel: Viele Ballwechsel. Trainer muss laufend korrigieren.

1. Übung:

2 x 3 Minuten

VH-Konter diagonal.

Nur eine Seite zählt die Kontakte. Passiert ein Fehler, wird da weitergemacht/gezählt, wo der Fehler aufgetreten ist. Also passiert ein Fehler beim Kontakt 4, geht es auch genau da weiter. Wer nach Ende der Zeit die meisten Kontakte erzielt hat, gewinnt. Alternativ kann der Trainer auch festlegen, dass die Verlierer z.B. 10 Burpees oder Hocksprünge machen. Wenn möglich, bzw. je nach

Gruppengröße, verändert der Trainer die Paarungen, damit viele unterschiedliche Spielstärken zusammenkommen. Die Veränderung kann auch z.B. im Uhrzeigersinn erfolgen. Bei Rechts/Links-Paaren kann der Trainer wählen zwischen parallel (dann auch VH/VH) oder diagonal (dann VH/RH).

Ziel: Viele Ballwechsel. Trainer muss laufend korrigieren. Auf korrekte Ausführung achten (Schlägerhaltung, Beinstellung etc.) und auch darauf, dass der Ball beim Kontern auch in einer guten Höhe und Geschwindigkeit über das Netz gespielt wird.

2. Übung:

2 x 3 Minuten

RH-Konter diagonal.

Informationen dazu siehe Übung 1.

3. Übung:

2 x 3 Minuten

RH- und VH-Konter

Informationen dazu siehe Übung 1.

Info: Der Zähler spielt jetzt abwechselnd einen Ball aus VH und einen Ball aus RH - jeweils in die VH des Partners. Die Kombination gilt als EINMAL geschafft, wenn VH und RH auf den Tisch gespielt worden sind.

4. Übung:

2 x 3 Minuten

VH-Schupf diagonal

Informationen dazu siehe Übung 1.

5. Übung:

2 x 3 Minuten

RH-Schupf diagonal

Abschlusspiel: Riesenrundlauf

Alle Spieler spielen an einem Tisch. Die Spieler bekommen 2 oder 3 Leben. Der Trainer fungiert als Mitspieler und spielt die Bälle so zurück, dass jeder Spieler die Bälle retournieren kann - je nach Spielstärke etwas unterschiedlich. Die zu laufende Strecke wird etwas erweitert, z.B. um zwei Tische oder um zusätzliche Banden, die noch aufgestellt werden. Die beiden Spieler, die am Ende übrig bleiben, machen dann ein Endspiel bis 3 oder 5.

Hinweis: Auch sehr gut als kleine Konditionseinheit zu gebrauchen!

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 Basic Tipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite und seiner Facebookseite.

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