

## **Jugendtrainertipp: Hellwach in die Trainingseinheit starten!**

Wie stellt man eine 80-minütige Trainingseinheit für Kinder und Jugendliche so zusammen, dass diese Spaß haben und gleichzeitig möglichst viel lernen? Das zeigt B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens wieder im neuesten Trainingstipp für Jugendtrainer auf. Da beim Tischtennis der Kopf eine wichtige Rolle spielt, erklärt der 47-Jährige, wie man diesen Aspekt mit interessanten Übungen im Jugendtraining unterbringt.

### **"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)

### **Aufwärmen:**

**Dauer:** ca. 10 - 15 Minuten

"Drei in einer Reihe" bzw. "Tic-Tac-Toe"

Benötigtes Material: Vier Seile und min. drei Gegenstände zb. Hütchen pro Team oder Spieler

**Ziel:** Jeweils die drei Hütchen in eine Reihe zu bringen. Diagonal, parallel oder quer.

Kann als Team oder Einzel gespielt werden.

Empfehlung: Laufweg erweitern durch Banden oder Ringe etc. Kreativ sein.

### **Einspielen:**

**Dauer:** ca. 5 - 10 Minuten

Einspielen jeweils eine Minute am Stück OHNE Fehler. Egal wie. Schupfen, Kontern... alles ist möglich. Für den Trainer gilt bereits jetzt auf die richtige Schlägerhaltung zu achten und ggf. Fußstellung.

drei bis fünf Wiederholungen... ggf. Partner wechseln

### **Übung 1: Schublade mit VH**

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

Es wird diagonal mit der VH gespielt. Der aktive Spieler spielt immer einen Ball vorne am Tisch und einen Ball mit einem kleinen Abstand hinter dem Tisch, immer abwechselnd. Wichtig für den Trainer: Auf die richtige

Schlägerhaltung, Beinstellung und Technik achten!

**Ziel:** Viele Ballwechsel, Beinarbeit und genaue Platzierung

## **Übung 2: Schublade mit RH**

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

Es wird diagonal mit der RH gespielt. Der aktive Spieler spielt immer einen Ball vorne am Tisch und einen Ball mit einem kleinen Abstand hinter dem Tisch, immer abwechselnd. Wichtig für den Trainer: Auf die richtige Schlägerhaltung, Beinstellung und Technik achten! Besonders bei der RH ist darauf zu achten, dass die Schlägerspitze zum Partner zeigt. Der Schläger muss sich leicht drehen. Man sollte versuchen, mit dem Handgelenk zu arbeiten und den Ball leicht zu streifen.

**Ziel:** Viele Ballwechsel, Beinarbeit und genaue Platzierung

## **Abschluss:**

**Dauer:** ca. 20 Minuten

Pro Tisch verschiedene Spielmaterialien einsetzen. Z. B. Bälle verändern. Anmalen, um Rotation zu sehen, mit etwas Kantenband umkleben um Absprungsverhalten per Zufall zu beeinflussen (Reaktion). Luftballon oder ggf. andere Bälle (keine Tennisbälle). Kästen auf den Tisch stellen (darüber oder hindurch spielen). Oder Bande über den Tisch stellen (als höheres Netz). --> Kreativ sein.

Alle ca. fünf Minuten Tisch und Partner wechseln. Evtl. auch Sätze spielen.

**Gesamtdauer:** ca. 80 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:**

**VH**

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>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