

Basictipp: Blocken leicht gemacht!

Tischtennis besteht nicht nur aus knallharten Topspin-Topspin-Duellen, auch ein gezielter Block kann zum Punkt führen. In seinem neuesten Basictipp stellt B-Lizenztrainer Ingo Hansens diesen Schlag in den Mittelpunkt und kreierte vom Aufwärmen bis zum Abschlussspiel wieder eine komplette Trainingseinheit, die Sie in Ihrem nächsten Vereinstraining umsetzen können. Viel Erfolg bei der Verbesserung Ihres Blockspiels!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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. Rücksicht auf Partner nehmen.

Dauer der Trainingseinheit: ca. 100 Minuten

Aufwärmen (ca. 10 Minuten):

Lockerer Einlaufen. Hilfsmittel: ein Würfel. Jede Zahl steht für eine Aufgabe, die der Trainer vorher festlegt, auf ein Blatt schreibt und auf den Tisch legt. Sagt der Trainer STOP, so würfelt der Spieler, der am Tisch steht. Würfelt er z.B. eine 3, so machen alle Spieler 5 Liegestütze.

Einspielen (ca. 10 Minuten):

100x Konter
100x TS gegen Block
50x Schupfen

Die Zählung erfolgt nur auf einer Seite!

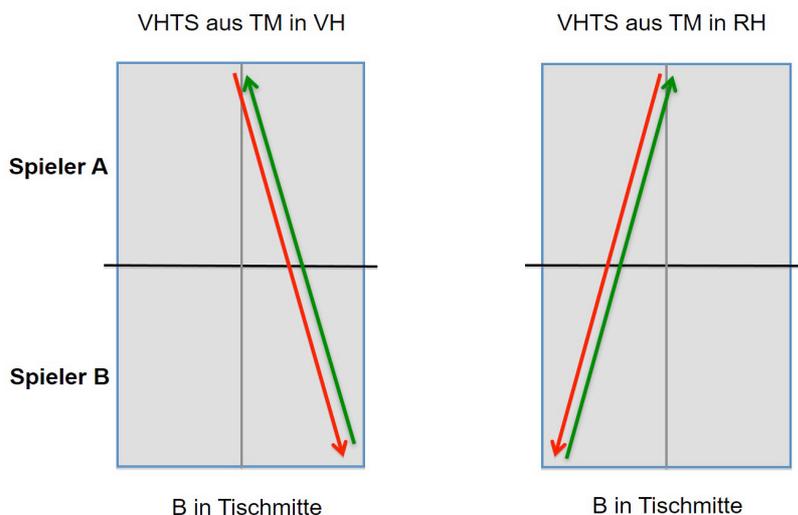
Übung 1 (16 Minuten, acht pro Seite):

Spieler A: VHTS aus TM in VH
VHTS aus TM in RH

Spieler B: B in Tischmitte
B in Tischmitte

Usw. - nach 5. oder 6. Ball frei

Übung 1:



Usw. - nach 5. oder 6. Ball frei

VHTS aus Tischmitte jeweils abwechselnd in VH und RH. Block immer in Tischmitte. Blockspieler wechselt immer mit Sidestep in VH und RH. Schläger steht immer oben. Nach dem fünften oder sechsten VHTS kann der Ball auf eine Ecke gespielt werden. Dann ist der Ballwechsel frei.
Ziel: Viele Ballwechsel. Gemäßigtes Tempo. Sauberer Block.

Übung 2 (16 Minuten, acht pro Seite):

Spieler A: RHTS in VH

Spieler B: B in VH/RH (kann auch VHTS sein, Spieler A entscheidet)

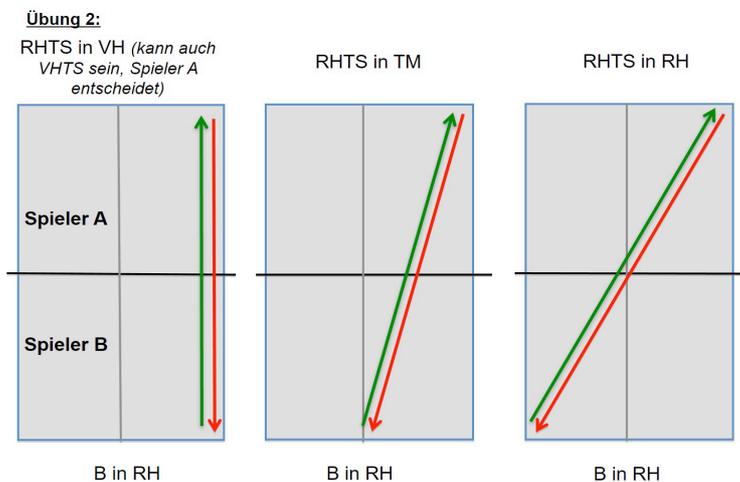
RHTS in TM

B in VH/RH

RHTS in RH

B in VH/RH

Usw. – nach zwei Durchgängen frei



Usw. – nach zwei Durchgängen frei

VHTS oder RHTS (kann sich der aktive Spieler vorher aussuchen) jeweils in VH dann in TM und dann in RH. Sicherer Block jeweils aus den drei Positionen. Aus TM mit VH blocken. Wenn die Kombination zwei Mal geklappt hat, ist der Ballwechsel frei. Beim Blockspieler den Schläger immer oben lassen. Kurze Gegenbewegung.

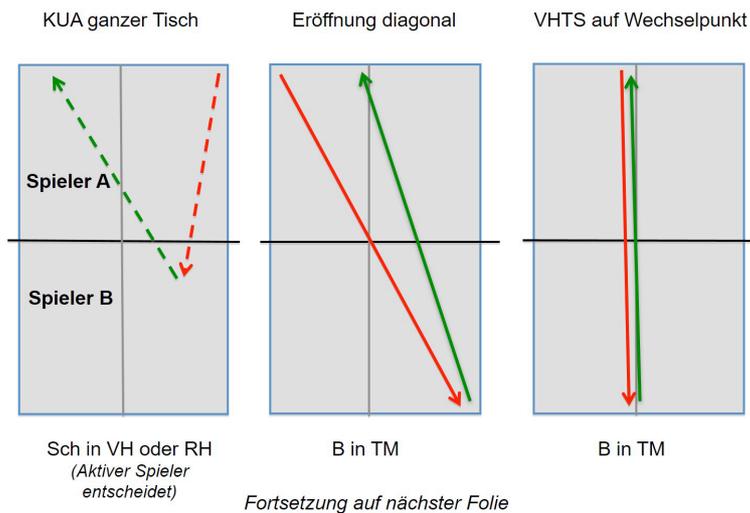
Ziel: Viele Ballwechsel. Gemäßigtes Tempo. Sicherer TS aus VH oder RH. Blockspieler muss sich gut bewegen. Schläger oben lassen.

Übung 3 (16 Minuten, acht pro Seite):

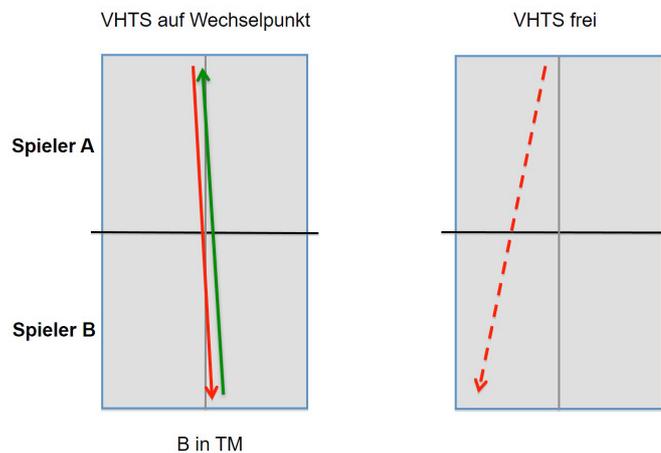
Spieler A: KUA ganzer Tisch **Spieler B:** Sch in VH oder RH (Aktiver Spieler entscheidet)

Eröffnung diagonal	B in TM
VHTS auf Wechselpunkt	B in TM
VHTS auf Wechselpunkt	B in TM
VHTS frei	

Übung 3:



Fortsetzung Übung 3:



KUA über den ganzen Tisch. Schupf entweder in VH oder RH. Der aktive Spieler entscheidet, von wo er eröffnen will. Die Eröffnung wird immer diagonal gespielt. Block dann in TM. Zweimal VHTS auf Wechselpunkt. Block immer in TM zurück. Dritter VHTS dann frei.

Ziel: Viele Ballwechsel. Wettkampfaufschlag. Sicherer Schupf und sichere Eröffnung. Blockspieler muss sich gut bewegen und sicher blocken. Schläger immer oben lassen. Der aktive Spieler muss erkennen, wo sich der Blockspieler befindet, um den Wechselpunkt anzuspielen.

Abschlusswettkampf (20 Minuten):

Kaisertisch. Immer einen Satz. Wer die Aufschlagwahl gewinnt, darf entscheiden, ob er mit der falschen Hand oder mit Penholder spielt. Der Gegner spielt dann das jeweils andere. Alternativ z.B. beidhändig.

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 Basictipps 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