

Tipp: Eröffnung mit vielen Ballwechseln und Geschwindigkeiten

Spielt man mit der immer gleichen Geschwindigkeit oft an die gleiche Stelle, ist man für einige Gegner zu leicht ausrechenbar – und das auch in den unteren Spielklassen. Deshalb hat sich B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens im Basictipp heute die Eröffnung mit unterschiedlichem Tempo im Ball vorgenommen. Zustandekommen sollen bei den vorgestellten Übungen möglichst viele Ballwechsel.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA 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 ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Lockerer Einlaufen. Teppings vor dem Tisch mit Gesicht weg vom Tisch. Bei Kommando immer rechter Arm auf linke Tischhälfte und umgekehrt. Erst regelmäßig, dann variieren mit rechts/links oder 1/2.

Einspielen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Darin muss enthalten sein:

Konter, Topspin, TS gegen TS, Block, Schupfen. Sicheres Tempo. Viele Ballwechsel mit einem Ball.

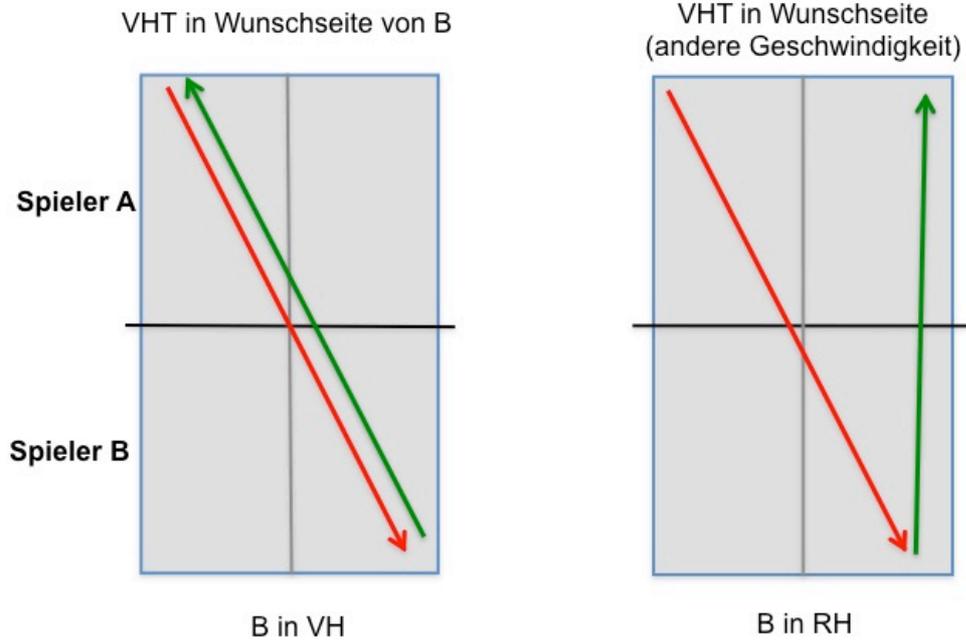
Übung 1:

Dauer: 16 Minuten – 8 pro Seite

2x VH aus VH und 2x RH aus RH. Jeder Schlag muss sich in der Geschwindigkeit unterscheiden. Jedoch so, dass der Blockspieler die Platzierung einhalten kann.

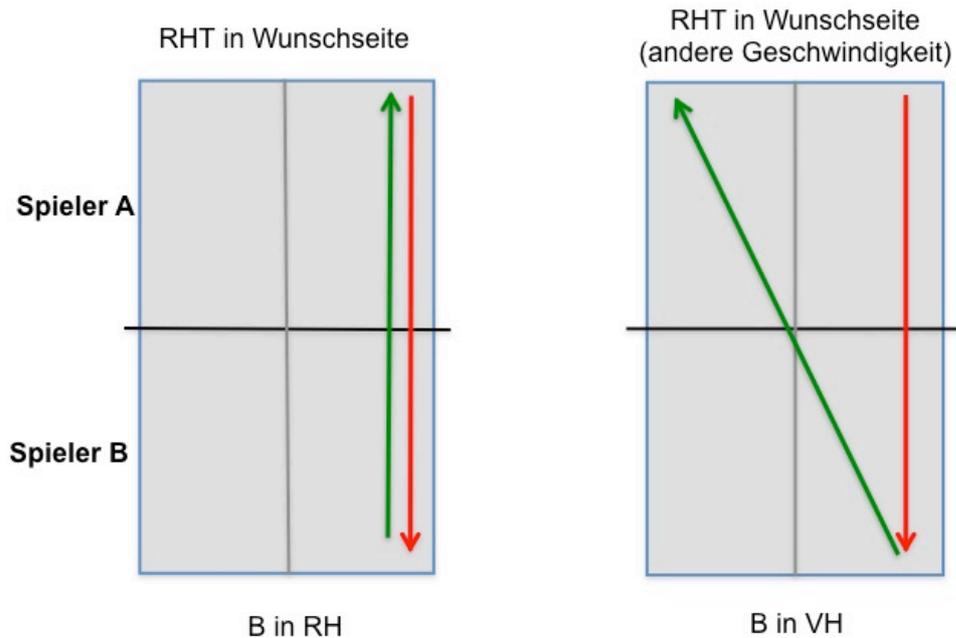
Ziel: Viele Ballwechsel. Tempo variieren. Auf saubere Technik achten.

Übung 1:



Fortsetzung auf nächster Folie

Übung 1 - Fortsetzung:



usw.

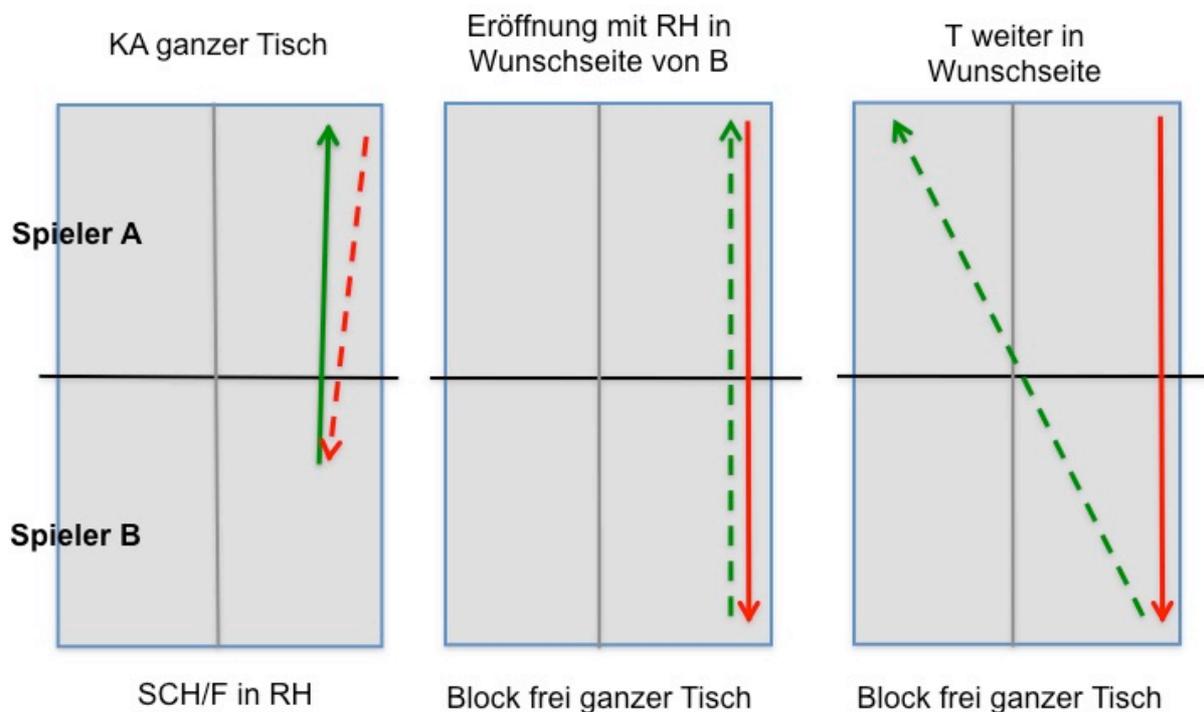
Übung 2:

Dauer: 16 Minuten – 8 pro Seite

KA über den ganzen Tisch. Schnitt variieren. Schupf oder Flip in RH. Eröffnung mit RH auf Wunschseite des Blockspielers. Block frei ganzer Tisch. Wenn möglich, Tempo variieren. Blockspieler kann nach 5-6 Ballwechseln auch mal aggressiver blocken. Ggf. auch mal gegenziehen.

Ziel: Viele Ballwechsel. Tempo variieren. Auf saubere Technik achten.

Übung 2:



*Nach 5-6 Bällen –
komplett frei*

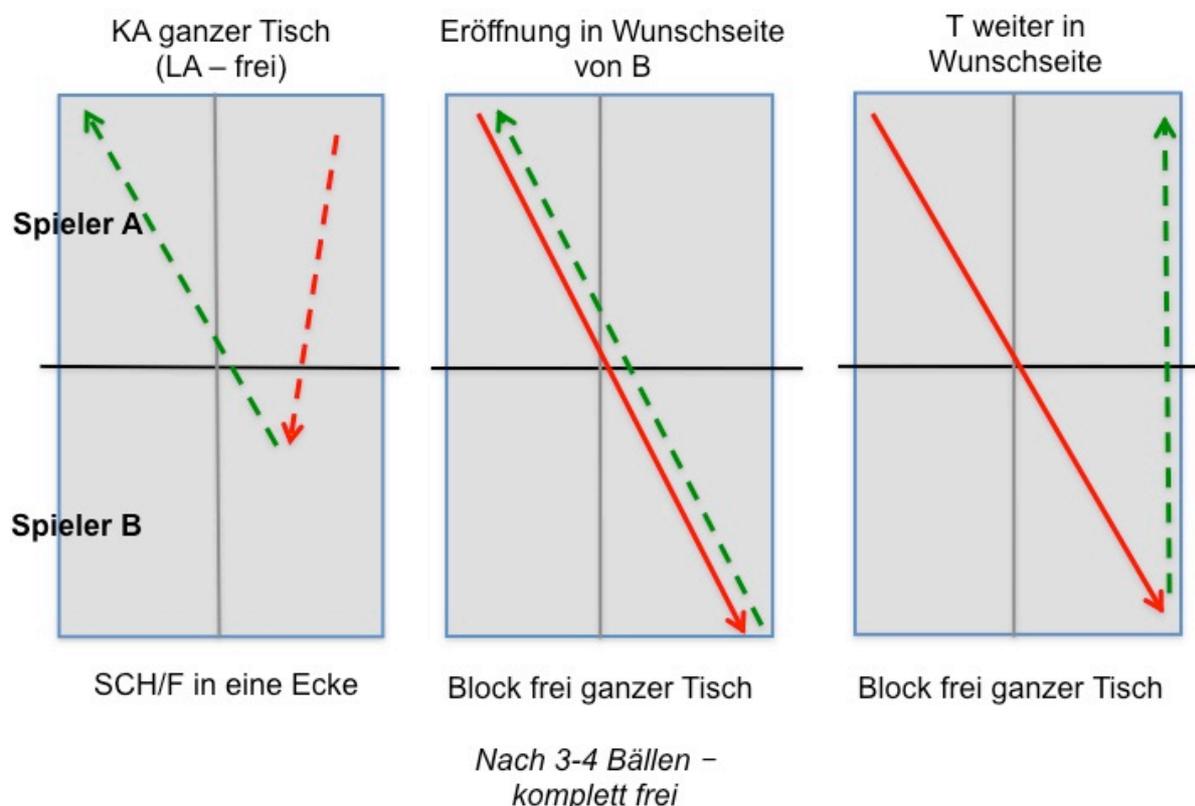
Übung 3:

Dauer: 16 Minuten – 8 pro Seite

KA ganzer Tisch. Manchmal lang, dann sofort frei. Schupf oder Flip auf Ecke.
Eröffnung auf Wunschseite vom Blockspieler. Blockspieler blockt 3x frei ganzer Tisch. Dann komplett frei.

Ziel: Viele Ballwechsel. Sichere Eröffnung. Ggf. Tempo variieren.

Übung 3:



Abschluss

Kleines Reaktionsspiel:

Benötigte Hilfsmittel: zwei TT-Bälle.

Jeweils zwei Spieler spielen zusammen. Spieler A stellt sich in angemessenem Abstand von Spieler B auf. In beiden Händen hat er jeweils einen TT-Ball. Er hebt die Bälle jetzt mit hochgehaltenen Armen an und lässt dann jeweils einen Ball fallen. Spieler B versucht den Ball mit schneller Reaktion aufzufangen, bevor er den Boden berührt. Den Abstand dann entsprechend variieren.

Dauer: ca. 10 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) und seiner Facebookseite (www.facebook.com/ingohansenstischtennis/).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss

AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer 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