

Basictipp: Die aggressive punktgenaue Vorhand

Die Vorhand ist stärkere Seite vieler Spieler, das ist bei Erwachsenen oft nicht anders als bei Kindern und Jugendlichen. Den Ball mit seiner starken Seite einfach unplatziert und hart auf die gegnerische Tischhälfte zu spielen, kann auf einem bestimmten Niveau zu Erfolg führen. Langfristig sollte allerdings auch eine genaue Platzierung trainiert werden. Mit welchen Übungen der Lernprozess gelingt, erklärt Ingo Hansens im aktuellen Basictipp.

"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 den Partner nehmen.

Dauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Aufwärmspiel

Der Trainer stellt zwei Teams zusammen. Ggf. auch drei. Je nach Spieler. Pro Team jeweils einen Tisch aufstellen und hinter den Tisch z. B. eine Handtuchbox aufstellen. Der Startpunkt wird mit Bande abgegrenzt. Die Spieler laufen jeweils getrennt zum Tisch und versuchen jeweils drei Bälle in die Handtuchbox zu werfen. Wie einen Aufschlag. Danach folgt ein Sprint zurück zum Ausgangspunkt, der Mitspieler wird abgeklatscht und der nächste läuft los. Das Team, das zuerst alle Bälle (z. B. 20 Bälle) in der Box hat, gewinnt. Ggf. auch mit Schläger. Dieser kann dann am Tisch liegen bleiben. Ggf. auch mehr. Gespielt wird z. B. BEST OF FIVE.

Einspielen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Darin muss enthalten sein:

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

Parallel

Übung 1:

Dauer: 16 Minuten

Der Zuspieler steht in der RH und wird den Ball in die RH einrollen. Die Bälle sind in einer Schüssel oder Handtuchbox. Der aktive Spieler spielt den Ball mit der RH diagonal zurück. Das kann z. B. RH-Konter oder RH-Topspin sein. Der Zuspieler blockt in RH zurück. Der aktive Spieler läuft um und zieht einen festen VHTS auf eine bestimmte Platzierung auf den Tisch. Markierung z. B. mit Hütchen.

Entweder die Übung auf Zeit spielen oder mit einer vorgegebenen Anzahl von Bällen.

Ziel des Zuspielers: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau blocken.

Ziel des aktiven Spielers: Sichere RH, ggf. RHTS, umlaufen und feste VHTS, genauen Treffpunkt beachten

Übung 2:

Dauer: 16 Minuten

Der Zuspieler steht in der RH und wird den Ball in die RH einrollen. Die Bälle sind in einer Schüssel oder Handtuchbox. Der aktive Spieler spielt den Ball mit der RH diagonal zurück. Das kann z. B. RH-Konter oder RHTS sein. Der Zuspieler blockt in VH zurück. Der aktive Spieler läuft, mit Sidestep, in VH und zieht einen festen VHTS auf eine bestimmte Platzierung auf den Tisch. Markierung z. B. mit Hütchen.

Entweder die Übung auf Zeit spielen oder mit einer vorgegebenen Anzahl von Bällen.

Ziel des Zuspielers: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau Blocken.

Ziel des aktiven Spielers: Sichere RH, ggf. RHTS, Sidestep in VH feste VHTS, genauen Treffpunkt beachten

Übung 3:

Dauer 16 Minuten

Der Zuspieler steht in der RH und wird den Ball in die RH einrollen. Die Bälle sind in einer Schüssel oder Handtuchbox. Der aktive Spieler spielt den Ball mit der RH diagonal zurück. Das kann z. B. RH-Konter oder RHTS sein. Der Zuspieler blockt unregelmäßig auf den ganzen Tisch zurück. Nur nicht auf die ganz weiten Ecken. Der aktive Spieler zieht einen festen VHTS auf eine bestimmte Platzierung auf den Tisch. Markierung z. B. mit Hütchen.

Entweder die Übung auf Zeit spielen oder mit einer vorgegebenen Anzahl von Bällen.

Ziel des Zuspielers: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau Blocken.

Ziel des aktiven Spielers: Sichere RH, ggf. RHTS, Sidestep in VH feste VHTS, genauen Treffpunkt beachten

Abschluss:

Kaisertisch mit Krafttraining:

Klassisches Kaisertischspiel. Der Trainer sagt Start/Stop. Die Spieldifferenz wird in Liegestütze umgewandelt. Z. B. 9:5. Verlierer macht vier Liegestütze. Ggf. können auch Burpees oder Situps etc. gemacht werden.

Dauer: 16 Minuten

Gesamtdauer: ca. 100 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