

Basictipp: Dreiteiliges Special zum Thema Beinarbeit!

Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit, wenn wieder Zimtsterne und Dominosteine ausgepackt werden, fällt es dem einen oder anderen sicherlich schwerer, sich am Tisch anständig zu bewegen. Ein guter Zeitpunkt also für unseren Basics-Experten Ingo Hansens, sich einmal intensiv dem Thema Beinarbeit zu widmen. In den kommenden drei Wochen wird er Ihnen sechs Übungen an die Hand geben, mit denen Sie Ihre Beinarbeit auf Vordermann bringen.

"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

Wichtige Grundlagen:

1. Körperhaltung: Tendenz immer Richtung Tisch.
2. Tief stehen.
3. Belastung deutlich auf dem Oberschenkel.
4. Beim Balltreffpunkt (nach Möglichkeit immer vor dem Körper) den Körper immer mit nach vorne nehmen/mitdrehen. Beim Schlagende liegt die Belastung immer auf dem linken Bein (beim Rechtshänder).
5. Viel mit Sidesteps arbeiten. Unterscheidung zwischen kleinen und großen Sidesteps. Auch abhängig davon, wie weit der Ball entfernt ist. Möglich ist auch, zu springen oder zu kreuzen.
6. Leichte Gewichtsverlagerung auf den Fußballen.

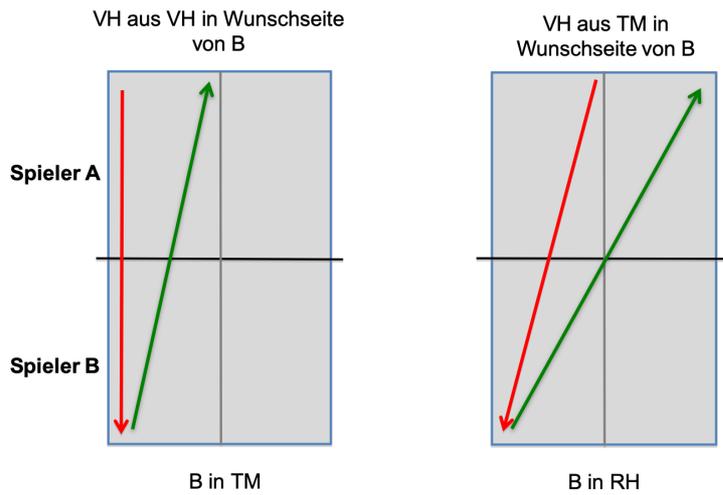
Übung 1:

Spieler A: VH aus VH in Wunschseite von B
VH aus TM in Wunschseite von B
VH oder RH aus RH in Wunschseite von B
VH aus TM in Wunschseite von B

Spieler B: B in TM
B in RH
B in TM
B in VH

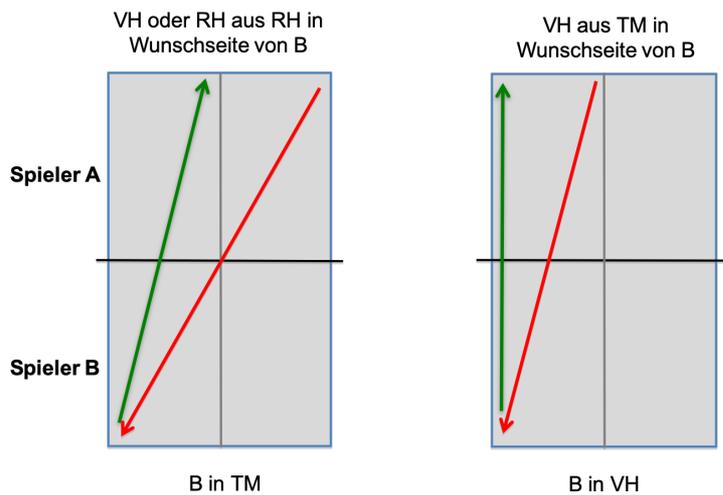
usw.

Übung 1:



Fortsetzung auf nächster Folie

Übung 1 - Fortsetzung:



usw.

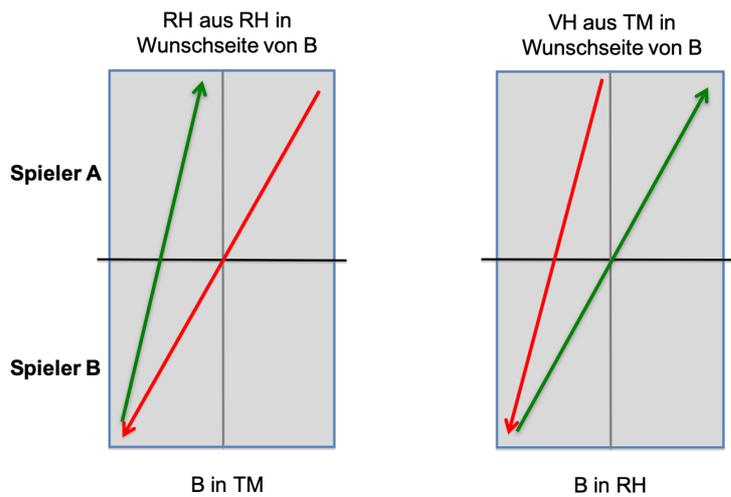
Übung 2:

Spieler A: RH aus RH in Wunschseite von B
 VH aus TM in Wunschseite von B
 RH aus RH in Wunschseite von B
 VH aus VH in Wunschseite von B

Spieler B: B in TM
 B in RH
 B in VH
 B in RH

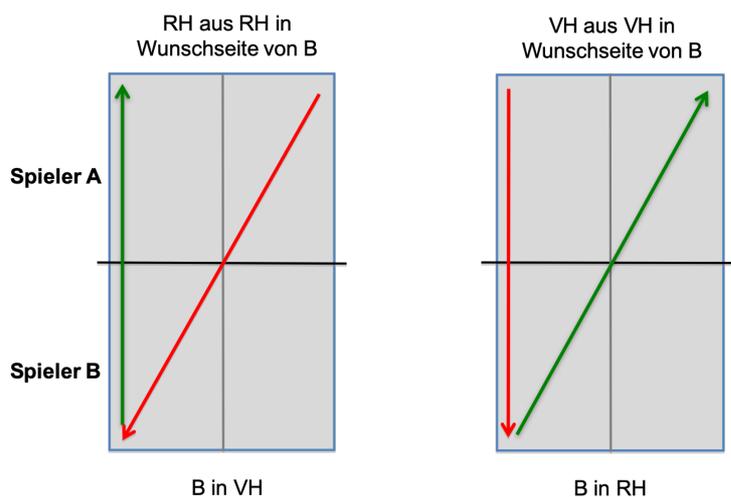
usw.

Übung 2:



Fortsetzung auf nächster Folie

Übung 2 - Fortsetzung:



usw.

Ziel:

Viele Ballwechsel!

Tempo anpassen sowohl für den aktiven als auch für den passiven Spieler.

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 und seiner Facebookseite.

Abkürzungsverzeichnis:

VH = Vorhand

RH = Rückhand

TS = Topspin

OS = Oberschnitt

A = Aufschlag

TM = Tischmitte

KA = Kurzer Aufschlag

US = Unterschnitt

Sch = Schupf

SUS = Seitunterschnitt