

Basictipp: Fit in Sachen Beinarbeit - Teil 2

Beinarbeit ist nicht Ihre große Stärke? Dann lassen Sie sich von Ingo Hansens auf die Sprünge helfen. Unser Fachmann für den Bereich ‚Basictipps‘ widmet sich diesem wichtigen Thema in einem dreiteiligen Trainingspecial und gibt Ihnen insgesamt sechs Übungen an die Hand, mit denen Sie Ihre Bewegungen am Tisch optimieren können. Im zweiten Teil seiner kleinen Reihe verlässt Hansens den Bereich der regelmäßigen Übungen und schaltet einen Gang höher.

"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.

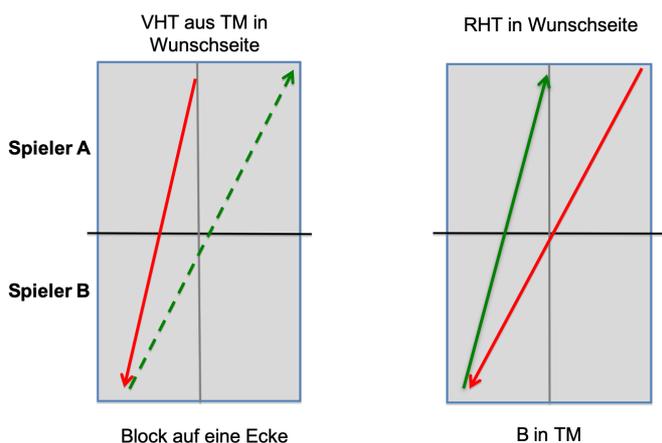
Übung 3

Spieler A: VHT aus TM in Wunschseite
RHT in Wunschseite

Spieler B: B auf eine Ecke
B in TM

usw.

Übung 3:



Block auf eine Ecke

B in TM

usw.

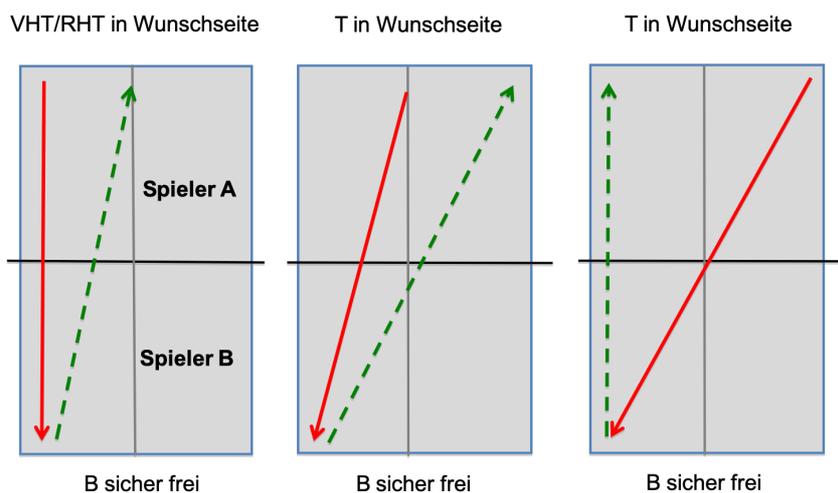
Übung 4

Spieler A: VHT/RHT in Wunschseite
T in Wunschseite
T in Wunschseite

Spieler B: B sicher frei
B sicher frei
B sicher frei

USW.

Übung 4:



B sicher frei

B sicher frei

B sicher frei

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 Basictipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite und seiner Facebookseite.

Abkürzungsverzeichnis:

B = Block

VH = Vorhand

RH = Rückhand

TS = Topspin

OS = Oberschnitt

A = Aufschlag

TM = Tischmitte

KA = Kurzer Aufschlag

US = Unterschnitt

Sch = Schupf

SUS = Seitunterschnitt