

Basictipp: Fit in Sachen Beinarbeit – Teil 3

Haben Sie Ingo Hansens Serie zum Beinarbeitstraining in den vergangenen beiden Wochen aufmerksam verfolgt und vielleicht schon die eine oder andere Übung in der Halle selbst ausprobiert? Dann sollten sie sich erst recht auch noch den Abschluss der Reihe anschauen. Heute stellt der B-Lizenz-Trainer zwei unregelmäßige Übungen vor, mit denen Sie ganz gut ins Schwitzen kommen sollten!

"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

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 5

Spieler A: VHT in VH/RH
VHT in VH/RH

Spieler B: B in 2/3 VH
B in 2/3 VH

usw.

Übung 6

Spieler A: VHT/RHT in VH/RH
VHT/RHT in VH/RH

Spieler B: B in 2/3 RH
B in 2/3 RH

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 (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