

Jugendtrainertipp: Die Trainingseinheit für den Jahresabschluss

Das Jahr neigt sich langsam aber sicher dem Ende entgegen. Vielleicht nutzt der eine oder andere von Ihnen aber gerade die etwas ruhigere Zeit zwischen den Feiertagen für eine Trainingseinheit. Im aktuellen Jugendtrainertipp stellt Ingo Hansens eine lockere (80-minütige) Trainingseinheit für den Jahresabschluss vor, die aber auch ein Powerabschlussspiel enthält. Viel Spaß beim Ausprobieren!

"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

Aufwärmen:

Dauer: ca. 20 Minuten

Ball mit Aufschlag in Kiste

Zu Beginn werden zwei oder mehr Teams gebildet. Jedes Team bekommt auf der anderen Seite des Tisches eine Kiste (oder Ähnliches) hingestellt. Die Aufgabe besteht darin, mit einem Aufschlag den Ball in die Kiste zu befördern. Jeder Spieler hat immer eine bestimmte Anzahl an Versuchen. Hat er z. B. seine drei Versuche erledigt, kommt der nächste Spieler dran. Die Variante ist, dass der Spieler, der dran war, durch einen kleinen Parkour läuft. Das Ganze dann entweder auf Zeit oder mit einer bestimmten Anzahl an Gesamtbällen. Das Team, das die meisten Bälle in der Kiste, hat gewinnt. Es kann z. B. um das Abbauen gespielt werden.

Einspielen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Diagonal. Für den Trainer gilt bereits jetzt auf die richtige Schlägerhaltung zu achten, Fußstellung, Abstand zum Tisch etc..

Übung 1:

Dauer: ca. 15 Minuten – 7 Minuten pro Seite

Der aktive Spieler spielt aus der RH immer diagonal in die RH des Blockspielers (sofern Rechtshänder). Dabei spielt der aktive Spieler immer abwechselnd einen Ball mit der RH und einen Ball mit der VH. Je nach Stärke des Spielers als langsamen Konterball bis hin zu leichtem TS. Variation wäre auch, dass beide Spieler sich gleichzeitig immer umstellen.

Ziel: Viele Ballwechsel, sauberer Block immer in RH (nicht in TM),

befindet sich jeweils ein Matten- oder Torwart, der ebenfalls den Ball nur einmal berühren darf.

Bsp.: Spieler A wird angeschossen. Jetzt darf er den Ball nicht berühren. Spieler B berührt den Ball. Jetzt darf auch Spieler A den Ball wieder berühren. Aber auch jeder andere Spieler.

Es darf auch gegen die Wand gespielt werden. Sowohl neben als auch hinter der Matte. Es gibt als kein AUS. Nach jedem Tor wird der Torwart gewechselt.

Das Team, das die meisten Tore erzielt hat, gewinnt.

Gesamtdauer: ca. 80 Minuten

Legende:

VH = Vorhand

RH = Rückhand

TS = Topspin

OS = Oberschnitt

A = Aufschlag

TM = Tischmitte

KA = Kurzer
Aufschlag

US = Unterschnitt

Sch = Schupf

SUS =

Seitunterschnitt

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