

Jugendtrainertipp: Die Beinarbeit an zwei Tischen trainieren

Sträflich vernachlässigt wird in den unteren Ligen teilweise die Beinarbeit. Wer sie als Jugendtrainer mit seinen Kids trainieren möchte, sollte sich den heutigen Trainingstipp genau anschauen. B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens stellt Übungen vor, die auf Geschicklichkeit und das Beinarbeitstraining an zwei Tischen abzielen und von einem variablen Abschlusspiel abgerundet werden.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Aufwärmen:

Dauer: ca. 20 Minuten

Lockeres kleines Einlaufen, vor allem mit Sidesteps. Danach Geschicklichkeit.

Es werden jeweils zwei gleiche Reihen mit Hütchen oder Pylonen aufgestellt. Der jeweilige Abstand kann variieren. Das Ziel muss auch entsprechend dargestellt werden. Danach müssen immer zwei Spieler den Ball auf dem Boden mit dem Schläger durch die Pylonen führen. Alle Pylonen müssen mitgenommen werden! Der Ball muss auf dem Boden bleiben. Wer als erstes durch das Ziel kommt, gewinnt. Am besten mit farbigen, verschiedenen Bällen. Der Verlierer macht dann z. B. zehn Situps etc., ggf. auch mit der falschen Hand. Variationen sind gerne erwünscht.

Einspielen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Diagonal. Für den Trainer gilt bereits jetzt, auf die richtige Schlägerhaltung zu achten: Fußstellung, Abstand zum Tisch etc. Zudem das Schupfen nicht vergessen!

Übung 1:

Dauer: ca. 15 Minuten

Es werden zwei Tische nebeneinander aufgestellt. So nah wie möglich zusammen. Der Zuspieler, Trainer steht in der Mitte der beiden Tische und wirft jetzt in der vorgegebenen Reihenfolge die Bälle ein. Die Spieler stehen jetzt an der Seite an. Ist der Spieler mit den zugespielten Bällen fertig, kommt sofort der nächste Spieler dran, sammelt er noch schnell einige Bälle ein und wirft die beim Zuspieler in die Ballbox ein. Ggf. kann auch ein Ziel markiert werden, das die Spieler anspielen sollen. Möglich wäre auch, dass die Spieler nach den gespielten Bällen noch eine kleine Kraftübung machen. Es sind viele Variationen möglich, Kreativität ist gefragt!

2X VH aus Tisch 1 (1X pro Tischhälfte), 2X VH aus Tisch 2 (1X pro Tischhälfte)

Wichtig für den Trainer, also Zuspieler:

1. Bälle ganz genau einwerfen
2. Bälle in dem Tempo zuwerfen, wie der Spieler es braucht
3. Dauerhafte Korrektur
4. Achtung! Linkshänder laufen von der anderen Seite ein.

Wichtig für den Spieler:

1. Gute Beinarbeit mit Sidesteps
2. Den Ball auf die richtige Tischseite zurückspielen!!

Übung 2:

Dauer: ca. 15 Minuten

Start = siehe Übung 1

1X RH aus RH und 1X VH aus VH aus Tisch 1, 1X RH aus RH und 1X VH aus VH Tisch 2

Wichtig für den Trainer, also Zuspieler:

1. Bälle ganz genau einwerfen
2. Bälle in dem Tempo zuwerfen wie der Spieler es braucht
3. Dauerhafte Korrektur
4. Achtung! Linkshänder laufen von der anderen Seite ein.

Wichtig für den Spieler:

1. Gute Beinarbeit mit Sidesteps
2. Den Ball auf die richtige Tischseite zurückspielen!!

Übung 3:

Dauer: ca. 15 Minuten

Start = siehe Übung 1

1X RH aus RH, 1X VH aus VH, 1X RH aus RH Tisch 1, 1X RH aus RH, 1X VH aus VH, 1X RH aus RH Tisch 2

Wichtig für den Trainer, also Zuspieler

1. Bälle ganz genau einwerfen
2. Bälle in dem Tempo zuwerfen wie der Spieler es braucht
3. Dauerhafte Korrektur

4. Achtung! Linkshänder laufen von der anderen Seite ein.

Wichtig für den Spieler:

1. Gute Beinarbeit mit Sidesteps
2. Den Ball auf die richtige Tischseite zurückspielen!!
3. Dauerhafte Korrektur

Abschluss:

Kaisertisch mit Variationen

Klassischer Kaisertisch. Der Trainer sagt immer START/STOP. An jedem Tisch wird anders gespielt. Damit der Trainer nicht immer wiederholen muss, an welchem Tisch was gespielt wird, legt er kleine Zettel an den Tisch bzw. Netz, auf denen steht, was gespielt wird. Z. B.

Beidhändig

Penholder vs. falsche Hand

Penholder

Normal

Mit Jumboball oder z. B. Luftballon

Netz höher

Hier sind viele Variationen möglich!

Dauer: ca. 20 Minuten

Gesamtdauer: ca. 100 Minuten

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