

Trainingstipp: Sichere Übungen für den Neustart

Über zwei Monate mussten wir auf Trainingseinheiten in der geliebten Sporthalle verzichten. Nun öffnen immer mehr Hallen ihre Türen. Um nach der langen Pause den perfekten Einstieg zu schaffen, macht es Sinn, wieder ganz langsam mit den Basics anzufangen. Im VDTT-Trainingstipp erklärt Ingo Hansens (für Spieler zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkten), wie man bei der Vorhand- und Rückhanderöffnung noch sicherer werden kann.

"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

Wichtig: Da wir voraussichtlich mit 1 oder 2 Bällen spielen, steht langsames und genaues Spiel im Vordergrund.

Dauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Leichtes Einlaufen innerhalb der Box. Etwas lockern und dehnen.

Einspielen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Darin muss enthalten sein:

Konter, Topspin, TS gegen TS, Block, Schupfen. Sicheres Tempo. Viele Ballwechsel mit einem Ball.

Übung 1:

Dauer: 16 Minuten, 8 Minuten pro Seite

Blockspieler kann Blockseite frei wählen.

Spieler A: VH aus VH in VH Spieler B **Spieler B:** Block aus VH in TM Spieler A

VH aus TM in VH Spieler B

Block aus VH in RH Spieler A

RH aus RH in VH Spieler B

Block aus VH in TM Spieler A

VH aus TM in VH Spieler B

Block aus VH in VH Spieler A

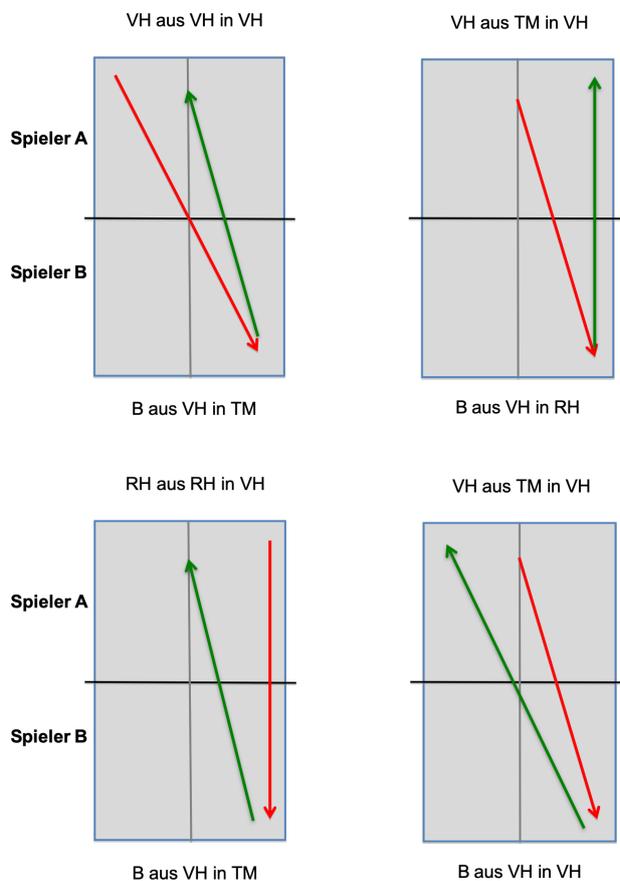
usw.

Ziel Zuspeler: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau blocken.

Ziel aktiver Spieler: Sichere VH und RH TS, Körperbalance immer zum Tisch gerichtet, Treffpunkt bei VH immer kurz vor dem höchsten Punkt, RH mit kurzer Bewegung und Handgelenk. Ziel der Ballwechsel bestimmen. Zum Beispiel neun Ballwechsel, mit einem Ball.

Wichtig: Eventuell mit Kontern starten. Wenn die Übung gut läuft, Wechsel zu leichten TS

Übung 1:



usw.

Übung 2:

Dauer: 16 Minuten, 8 Minuten pro Seite

Blockspieler kann Blockseite frei wählen.

Spieler A: 2x RH aus RH in RH Spieler B **Spieler B:** Block aus RH in TM Spieler A.
(nach 2x RH Spieler A)

VH aus TM in RH Spieler B

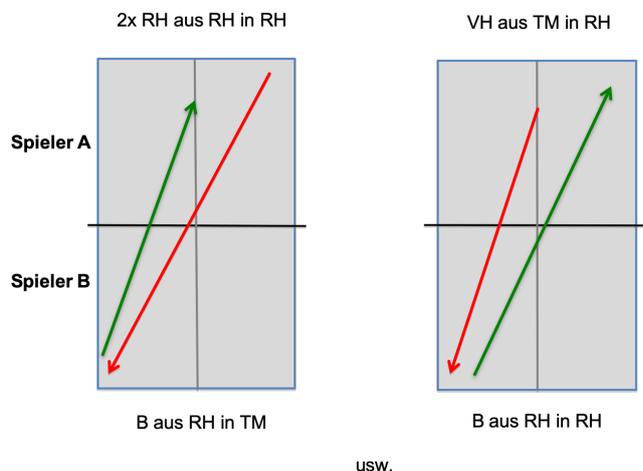
Block aus RH in RH Spieler A usw.

Ziel Zuspeler: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau blocken.

Ziel aktiver Spieler: Sichere VH und RH TS, Körperbalance immer zum Tisch gerichtet, Treffpunkt bei VH immer kurz vor dem höchsten Punkt, RH mit kurzer Bewegung und Handgelenk. Ziel der Ballwechsel bestimmen. Zum Beispiel neun Ballwechsel, mit einem Ball.

Wichtig: Eventuell mit Kontern starten. Wenn die Übung gut läuft, Wechsel zu leichten TS

Übung 2:



Übung 3:

Dauer: 16 Minuten, 8 Minuten pro Seite

Spieler A: KUA ganzer Tisch bei Spieler B **Spieler B:** Schupf in VH Spieler A

VHT Eröffnung in VH Spieler B

Block in VH Spieler A

VH in VH von Spieler B

Block frei bei Spieler A

VH oder RH in VH Spieler B

Block frei usw.

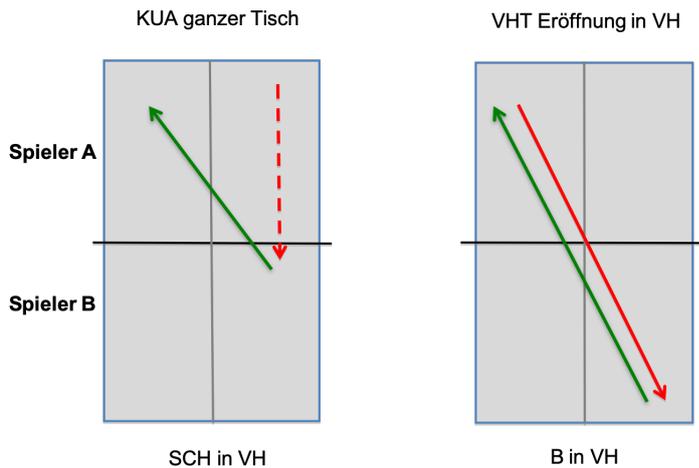
Diese Übung kann auch im Wechsel mit RH-Eröffnung gespielt werden. Gleiche Vorgehensweise. RH eröffnen, RH nachspielen, dann frei. Alles in RH Spieler B.

Ziel Zuspieler: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau blocken.

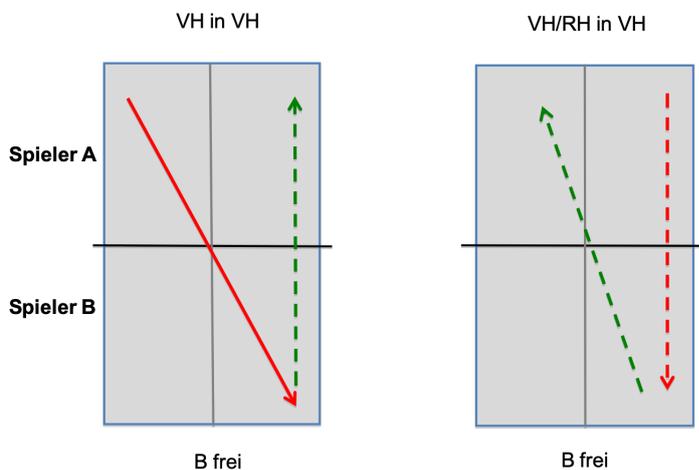
Ziel aktiver Spieler: Sicherer Aufschlag mit US oder SUS. Tiefe Eröffnung von unten. Nachspielen, dann von oben = deutlich höher anfangen. Bei RH-Eröffnung viel Handgelenkeinsatz.

Wichtig: Das Tempo so anpassen, dass viele Ballwechsel gespielt werden können.

Übung 3:



usw.



usw.

Abschluss:

Wenn möglich, Matches/Sätze spielen.

Dauer: ca. 15 Minuten

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 Basic Tipps 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
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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