Jugendtrainertipp: Konzentrierte Rückkehr ins Training

Einige Monate haben die Kinder und Jugendlichen keinen Schläger angefasst, zumindest in der Halle nicht. Vielerorts ist das nun aber wieder möglich – natürlich mit gewissen Einschränkungen verbunden. Bis man sich daran gewöhnt hat und bis das alte Ballgefühl wieder da ist, kann es eine Zeit dauern – umso wichtiger ist es, mit höchster Konzentration an die Sache heranzugehen. Wie im Jugendtraining eine erfolgreiche Rückkehr gelingen kann, verrät Ingo Hansens in diesem Jugendtipp!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)

VORWORT:
Aufgrund der Corona-Bestimmungen gelten Einschränkungen für das Tischtennistraining (Achtung: Abweichungen von Verein zu Verein möglich). Wenige Bälle, keine Partnerwechsel etc. Eine erhöhte Konzentration ist jetzt von den Spielern besonders verlangt. Darauf sollte der Trainer noch einmal explizit hinweisen.

Aufwärmen:
Dauer: ca. 15 Minuten
Lockeres kleines Einlaufen, mit leichten Sidesteps etc. Jeder auf seiner Tischseite, sofern kein Laufen in der Halle möglich ist.
Jetzt etwas Schnelligkeit am Tisch.

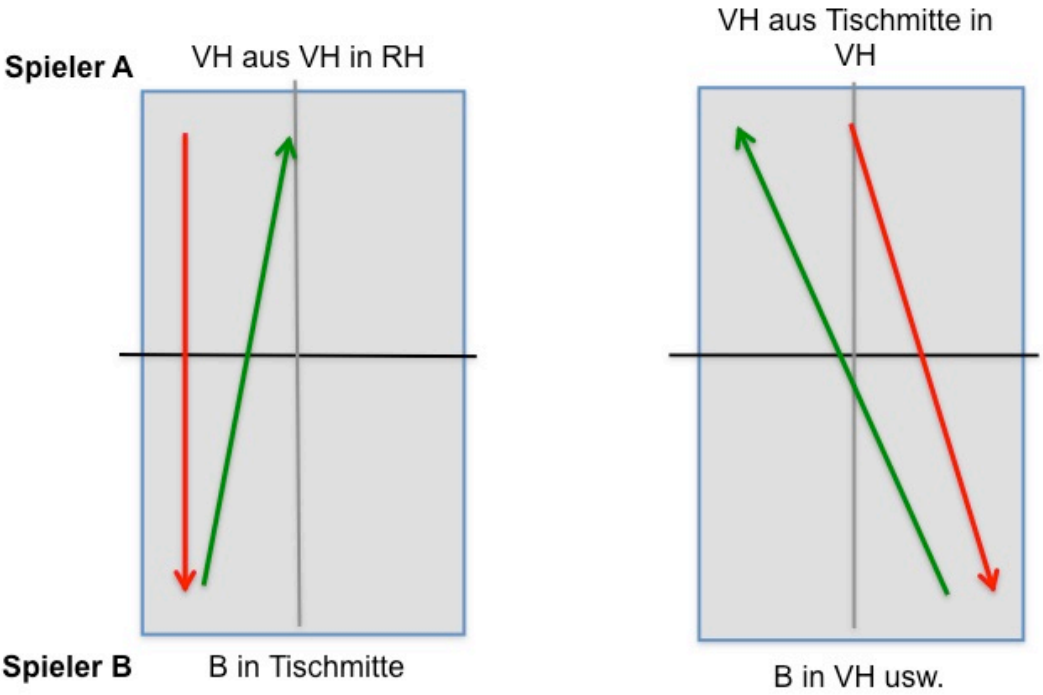
1. Tappings in Tischmitte, dann auf Kommando kleine Sidesteps zur Tischecke und wieder zur anderen Tischecke etc. Trainer sagt „stopp“.
2. Tappings in Tischmitte, dann auf Kommando schnelle Sidesteps zum Netzpfosten. Diesen kurz berühren, dann schnell wieder in Tischmitte zurück. Etc.

Einspielen:
Dauer: ca. 10 Minuten
Diagonal. Für den Trainer gilt es bereits jetzt, auf die richtige Schlägerhaltung zu achten, Fußstellung, Abstand zum Tisch etc…schupfen nicht vergessen!

Übung 1:

Dauer: ca. 15 Minuten --- alle 2 Minuten wechseln zwischen aktiv und passiv
VH aus VH und VH aus TM --- Konter oder leichter TS
Spieler A: VH aus VH in VH (Rechtshänder)
Spieler B: Block in TM von Spieler A
Spieler A: VH aus TM in VH
Spieler B: Block in VH usw.
Wichtig: Langsames Spiel mit vielen Ballwechseln. Platzierung einhalten. Keine Fehler beim Einrollen des Balls. Auf genaue Technik achten. Richtige Schlägerhaltung. Tiefe Körperhaltung. Mit leichtem Sidestep arbeiten. Balltreffpunkt vor dem Körper.

Übung 1:



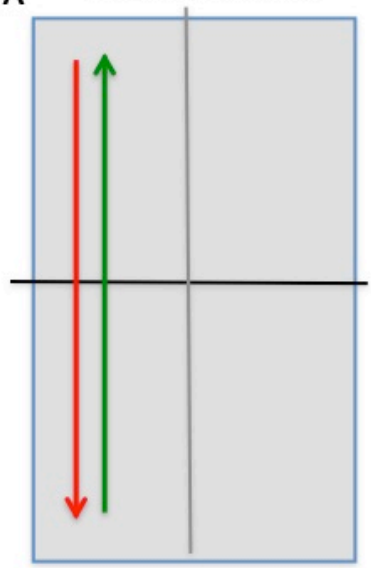
Übung 2:

Dauer: ca. 15 Minuten --- alle 2 Minuten wechseln zwischen aktiv und passiv
2X VH aus VH und 2X RH aus RH
Spieler A: VH aus VH in RH
Spieler B: Block in VH
Spieler A: VH aus VH in RH
Spieler B: Block in RH
Spieler A: RH aus RH in RH
Spieler B: Block in RH
Spieler A: RH aus RH in RH
Spieler B: Block in VH usw.
Wichtig: Langsames Spiel mit vielen Ballwechseln. Platzierung einhalten. Keine Fehler beim Einrollen des Balls. Auf genaue Technik achten. Richtige Schlägerhaltung. Tiefe Körperhaltung. Mit leichtem Sidestep arbeiten. Balltreffpunkt vor dem Körper.

Übung 2:

Spieler A

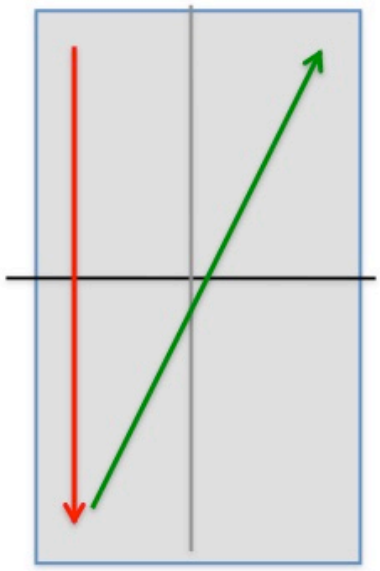
VH aus VH in RH



Spieler B

B in VH

VH in RH

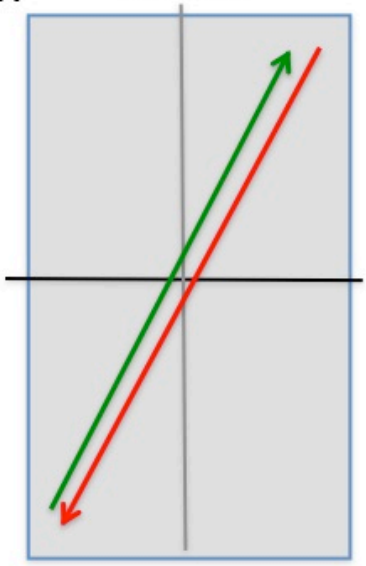


B in RH

Übung 2, Fortsetzung:

Spieler A

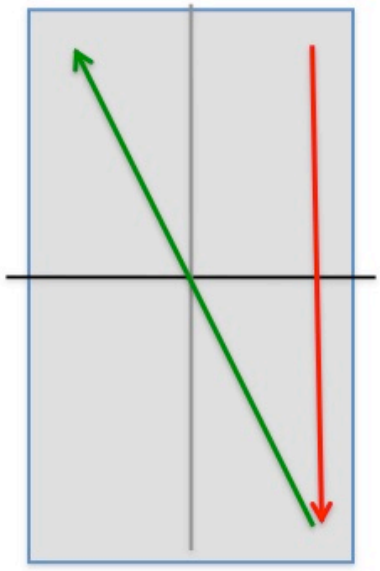
RH in RH



Spieler B

B in RH

RH in RH



B in VH

frei

Übung 3:

Dauer: ca. 8 Minuten
Schupfen ganzer Tisch, unregelmäßig
Spieler A oder B über den ganzen Tisch von Spieler A oder B
Spieler A oder B über den ganzen Tisch von Spieler A oder B usw.
Wichtig: den Ball am Anfang mit US einspielen. Nicht mit OS! Richtige Schlägerhaltung. D. h. den Schläger normal festhalten. Nicht anders anfassen! So schupfen (Geschwindigkeit berücksichtigen), dass der Ball sicher auf dem Tisch bleibt. Kurze Schupfbewegung. Immer vor dem Körper. Nicht neben dem Körper. Leichte Vor- Rückwärtsbewegung.

Abschluss:
Sätze/Matches
Nach langer Pause ggf. mit Variationen arbeiten. Z. B. jeweils zwei Aufschläge mit richtiger Schlägerhaltung. Danach zwei mit falscher! Hand (dann auch mit falscher Hand weiterspielen) usw. Oder Wechsel zu Penholder.
Hier sind viele Variationen möglich

Dauer: ca. 20 Minuten
Gesamtdauer: ca. 100 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 Basictipps 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
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