

Basictipp: Eine variable Trainingseinheit

Worauf muss ich achten, wenn ich sicher Topspin gegen Topspin trainieren möchte? Wie gelingt es mir, meinen Gegner so weit nach außen zu drängen, dass der Tisch für den folgenden Ball frei ist? Und wie schaffe ich es, einen Seitschnittaufschlag effektiv zu retournieren? Die Antworten darauf gibt B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens heute im aktuellen Basictipp, also schauen Sie mal rein!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Dauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Leichtes Einlaufen innerhalb der BOX. Wenn möglich, auch im normalen Umkreis.

Danach etwas Schnelligkeitstraining. Transport von jeweils fünf Bällen von einer Kiste in die andere = auf der anderen Tischhälfte, mit Sidesteps. Ca. fünf Durchgänge. Variationen sind möglich, am Anfang z. B. mit Tappings.

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: 10 Minuten

Topspin gegen Topspin (TOP auf TOP)

Direktes Einspielen des Balles. Kein Rollaufschlag. Diagonal über VH starten.

Ziel: Viele Ballwechsel. Tempo anpassen. Den Ball direkt einspielen. Position aus der Halbdistanz. Den Ball immer vor dem Körper treffen und den Ball streifen mit Topspin. Aktiv auf den Beinen.



Übung 2:

Dauer: 16 Minuten, 8 Minuten pro Seite

Spieler A: KA in TM

Spieler B: Schupf nach außen über die Seitenlinie in VH oder RH

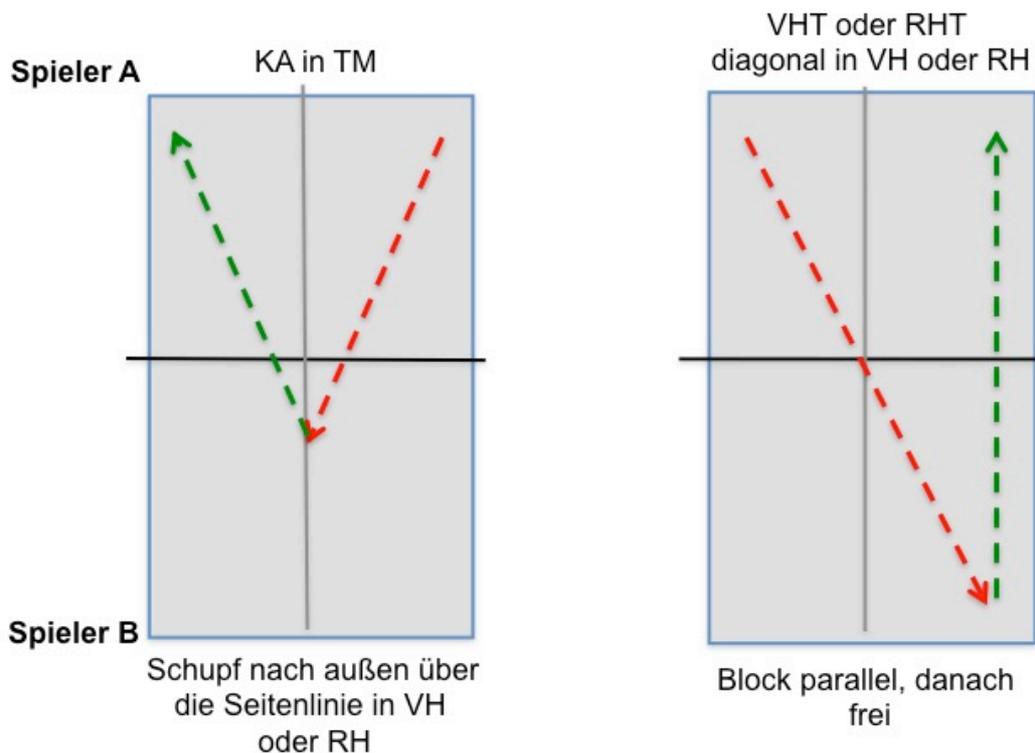
Spieler A: VHT oder RHT diagonal in VH oder RH

Spieler B: Block parallel

Spieler A: frei

Ziel: Sicherer Aufschlag mit US. Zum Schupfen den Schläger etwas seitlicher halten. Versuchen, den Gegner weit raus zu schicken und den Tisch zu öffnen. Sicherer Block parallel.

Übung 2:



Übung 3:

Dauer: 16 Minuten, 8 Minuten pro Seite

Vor Beginn der Übung einige Minuten Seitschnittaufschlag üben

Spieler A: Möglichst KSSA in RH

Spieler B: Rückschlag in RH, dann frei

Ziel Aufschläger: Darauf achten, den Ball möglichst an der Seite treffen. Mit VH

oder RH.

Ziel Rückschläger: Den Ball auf dem Tisch aufkommen lassen. Nicht zu früh nehmen. Der Ball muss sich ‚entwickeln‘. Der Ball darf nicht einfach vom Schläger abprallen, sondern muss immer leicht geführt werden.

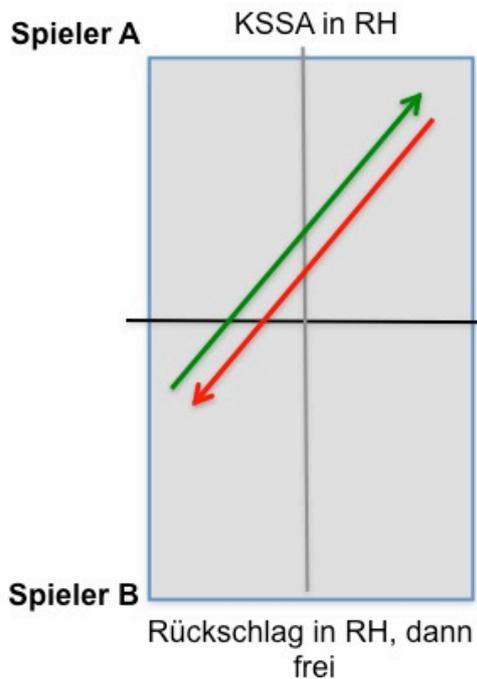
Abschluss:

Kaisertisch. Drei Gewinnsätze, jeweils ab 8:8. Ganz normal mit zwei Aufschlägen und bis 11 etc.

Dauer: ca. 15 Minuten

Gesamtdauer: ca. 100 Minuten

Übung 3:



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 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
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
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