

Basictipp: Von regelmäßigen zu unregelmäßigen Übungen

Lange ist es in vielen Verbänden nicht mehr hin bis zum Start der neuen Saison – wie auch immer diese aussehen wird. So spricht nichts dagegen, langsam aber sicher wieder an der eigenen Form zu arbeiten. Eine gute Möglichkeit dazu bietet wie immer der Basictipp von Ingo Hansens, der sich primär an Spieler bis 1.600 TTR-Punkte richtet. In diesem Basictipp stellt der B-Lizenz-Trainer eine Einheit mit einem Übergang von regelmäßigen zu unregelmäßigen Übungen vor.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Wichtig: Achten Sie bitte weiterhin auf die entsprechenden Hygienevorschriften und entsprechende Abstandsregelungen!

Gesamtdauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Kurzes Einlaufen. Danach bekommt jeder Spieler einen Ring. Sollten nicht genügend Ringe vorhanden sein, teilen sich zwei Spieler einen Ring.

Tappings im Ring. Zwischendurch gibt der Trainer kurze Kommandos, z. B. "rechts". Dann muss der Spieler den rechten Fuß kurz neben den Ring setzen. Dann wieder Tappings und ein neues Kommando. Der Trainer sagt vorher an, welches Kommando für welche Bewegung gilt. Das kann sehr variabel sein.

Einspielen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Über die Tischmitte, die Mittellinie entlang. Mit den üblichen Standards. Konter, TS gegen Block, Schupfen etc. Sicher und viele Ballwechsel.

Übung 1:

Dauer: ca. 8 Minuten pro Seite --- 16 Minuten

2X VH aus VH und 2X RH aus RH – Block aus VH (wenn Rechtshänder)

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

Spieler A: VH aus VH in VH **Spieler B:** Block in RH von Spieler A:

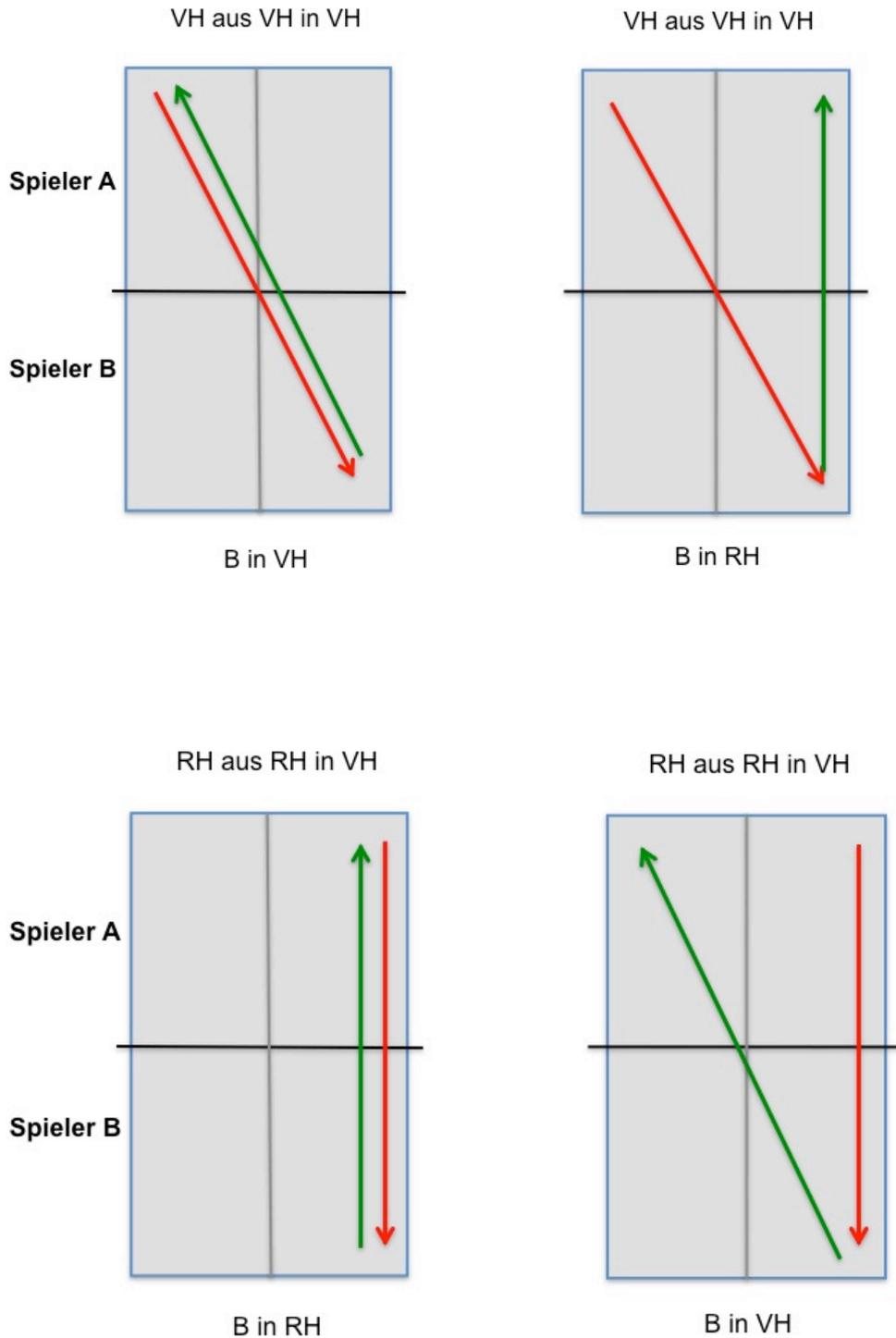
Spieler A: RH aus RH in VH **Spieler B:** Block in RH von Spieler A:

Spieler A: RH aus RH in VH **Spieler B:** Block in VH von Spieler A:

usw.

Ziel/Vorgaben: Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglich mit Konter oder TS. Die beiden Bälle aus VH und RH jeweils mit leichter Distanzveränderung oder ggf. Tempowechsel. Als Variante kann die Übung mit einem KUA begonnen werden. Dann Schupf in VH, wieder zwei Bälle aus VH...

Übung 1:



USW.

Übung 2:

Dauer: ca. 8 Minuten pro Seite --- 16 Minuten

1-2 X VH aus VH und 2X RH aus RH --- Block aus VH (wenn Rechtshänder)

Spieler A: VH aus VH in VH **Spieler B:** entweder Block in VH von Spieler A: oder Block in RH von Spieler A:

Spieler A: entweder VH aus VH in VH **Spieler B:** Block in RH von Spieler A:

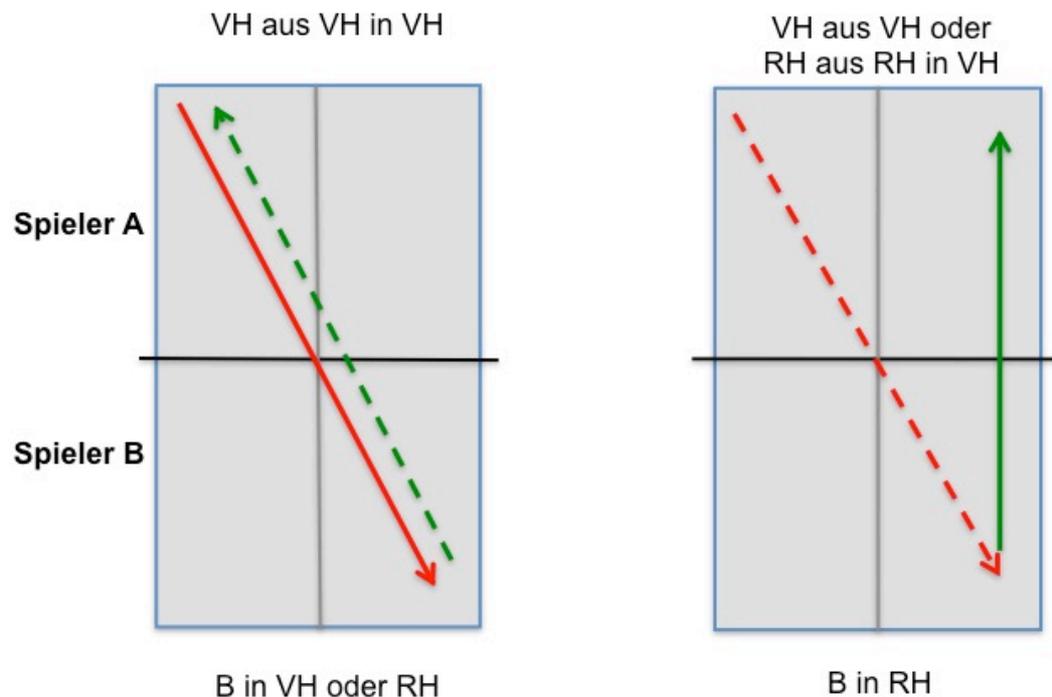
Spieler A: oder RH aus RH in VH **Spieler B:** Block in RH von Spieler A:

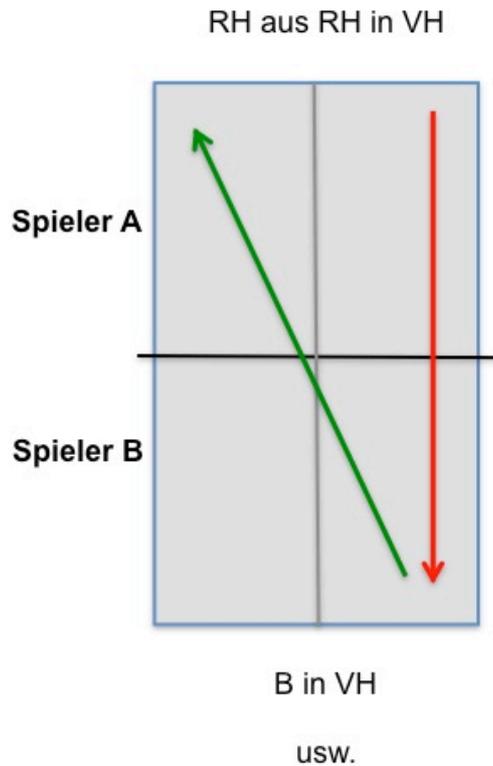
Spieler A: RH aus RH in VH **Spieler B:** Block in VH von Spieler A:

usw.

Ziel/Vorgaben: Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglich mit Konter oder TS. Die beiden Bälle aus VH und RH jeweils mit leichter Distanzveränderung, oder ggf. Tempowechsel. Nach dem erstem VHT leichte Positionsveränderung in TM, um die beiden möglichen Nachfolgebälle gleich gut spielen zu können. Mit Sidestep arbeiten. Als Variante kann die Übung mit einem KUA begonnen werden. Dann Schupf in VH du wieder zwei Bälle aus VH...

Übung 2:





Übung 3:

Dauer:ca. 8 Minuten pro Seite --- 16 Minuten

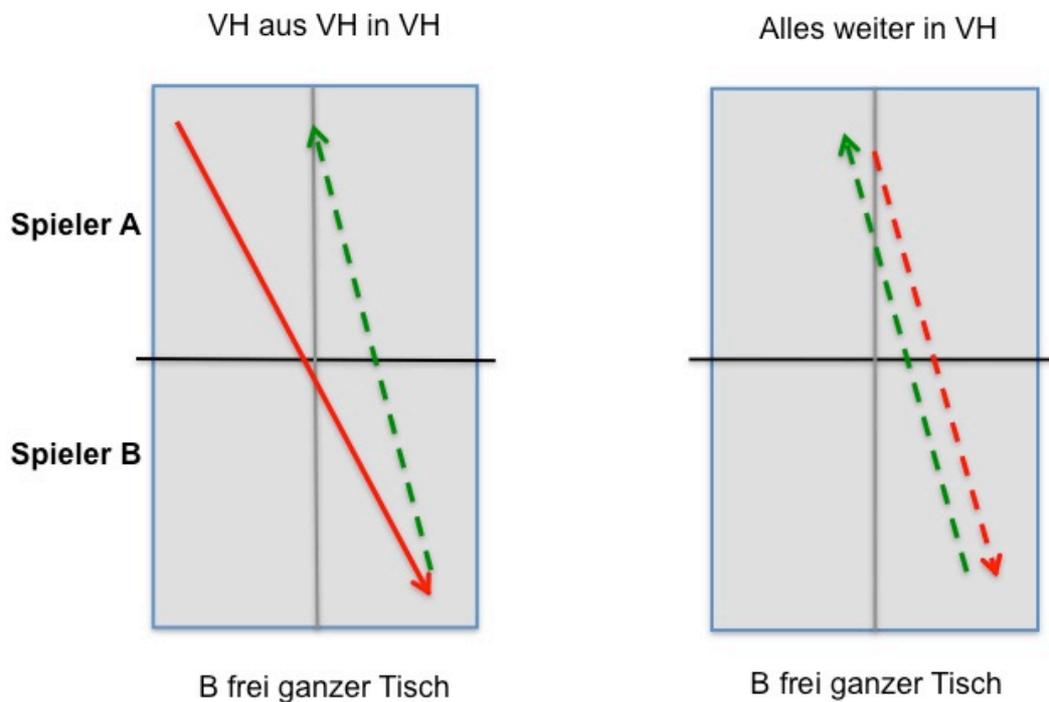
1 X VH aus VH dann Block frei über ganzen Tisch --- Block aus VH (wenn Rechtshänder)

Spieler A: VH aus VH in VH **Spieler B:** Block frei ganzer Tisch von Spieler A:

Spieler A: alles weiter in VH **Spieler B:** Block frei ganzer Tisch von Spieler A: usw.

Ziel/Vorgaben: Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglich mit Konter oder TS. Nicht zu nah am Tisch stehen. Körperbalance vorne, tief stehen und mit Sidesteps arbeiten. Ggf. Tempowechsel. Immer Orientierung in TM. Als Variante kann die Übung mit einem KUA begonnen werden. Schupf in VH, dann Eröffnung usw. Kann auch mit RHT begonnen werden.

Übung 3:



usw.

Abschluss:

Dauer: ca. 20 Minuten

Kaisertisch mit Kräftigung nach jedem Satz. Verlierer macht immer eine bestimmte Anzahl von Liegestützen, Hocksprünge etc. Gibt der Trainer vor. Kann variabel gestaltet werden.



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistainer 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
TM	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
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
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