

Jugendtrainertipp: Rückhandaufschlag und genaue Platzierung

Nicht immer muss es die Vorhand sein, mit der man den Ball ins Spiel bringt, auch die Rückhand eignet sich für einen gefährlichen Aufschlag bestens, wie Spitzenspieler wie z. B. Dimitrij Ovtcharov beweisen. Darum lohnt es sich, auch im Jugendbereich Alternativen zum Vorhandaufschlag einzustudieren. Darauf geht B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens im heutigen Trainingstipp ebenso ein wie auf die genaue Platzierung.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Aufwärmen:

Dauer: ca. 20 Minuten

Der Trainer stellt, je nach Gruppengröße, zwei oder mehrere Teams zusammen. Es werden zwei Tische benötigt. Tisch 1 ist der Startpunkt, wo in einem Behälter die Bälle positioniert werden. Auf Tisch 2 werden zwei weitere Behälter aufgestellt, in die die Bälle von Tisch 1 hineingespielt werden sollen. Vorgabe: Es muss ein Aufschlag sein. Beispiel: Spieler 1 von Team 1 nimmt sich zwei Bälle und läuft von Tisch 1 zu Tisch 2. Dann probiert er mit einem Aufschlag – egal wie – die zwei Bälle in die Behälter zu spielen. Spielt er beide Bälle hinein, läuft er, so schnell es geht, zurück zum Startpunkt. Schafft er es, nur einen Ball oder keinen Ball hineinzuspielen, hebt er die fehlenden Bälle auf und läuft ebenfalls, so schnell er kann, zum Startpunkt zurück. Ist er dort angekommen, startet der nächste Spieler usw. Gewonnen hat das Team, das entweder die meisten Bälle hineingespielt hat (auf Zeit), oder zuerst eine vorgegebene Anzahl an Bällen hineingespielt hat. Alternativ können noch Banden oder Ringe etc. aufgebaut werden, durch die die Spieler laufen müssen.

Aufschlagtraining:

Dauer: ca. 15 Minuten

KUA mit RH. Bei Rechtshändern das linke Bein etwas nach hinten. Schläger Richtung Schulter und unter dem Ball durchstreifen. Wenn der Ball berührt wird, das Handgelenk einsetzen. Ggf. mit farbigen Bällen arbeiten, um den Schnitt zu erkennen. Der Trainer muss darauf achten, dass der Ball unten getroffen wird.

Einspielen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Diagonal. Für den Trainer gilt bereits jetzt auf die richtige Schlägerhaltung zu achten, Fußstellung, Abstand zum Tisch etc...Schupfen nicht vergessen! Für das Einspielen benötigen wir ein Handtuch oder ein anderes Kleidungsstück, das wir in die Mitte des Tisches legen. Nicht auf das Handtuch spielen.



Übung 1:

Dauer: ca. 15 Minuten

Spieler A: KUA mit RH aus der RH in VH **Spieler B:** Schupf in VH

VHT-Eröffnung in VH

Block in VH

VHT oder Konter in VH

Block in VH usw.

Wir benötigen weiterhin ein Handtuch oder Kleidungsstück, das wir in die Mitte des Tisches legen. Nicht auf das Handtuch spielen. Ggf. kann die VH-Hälfte bei beiden Spielern auch verkleinert werden.

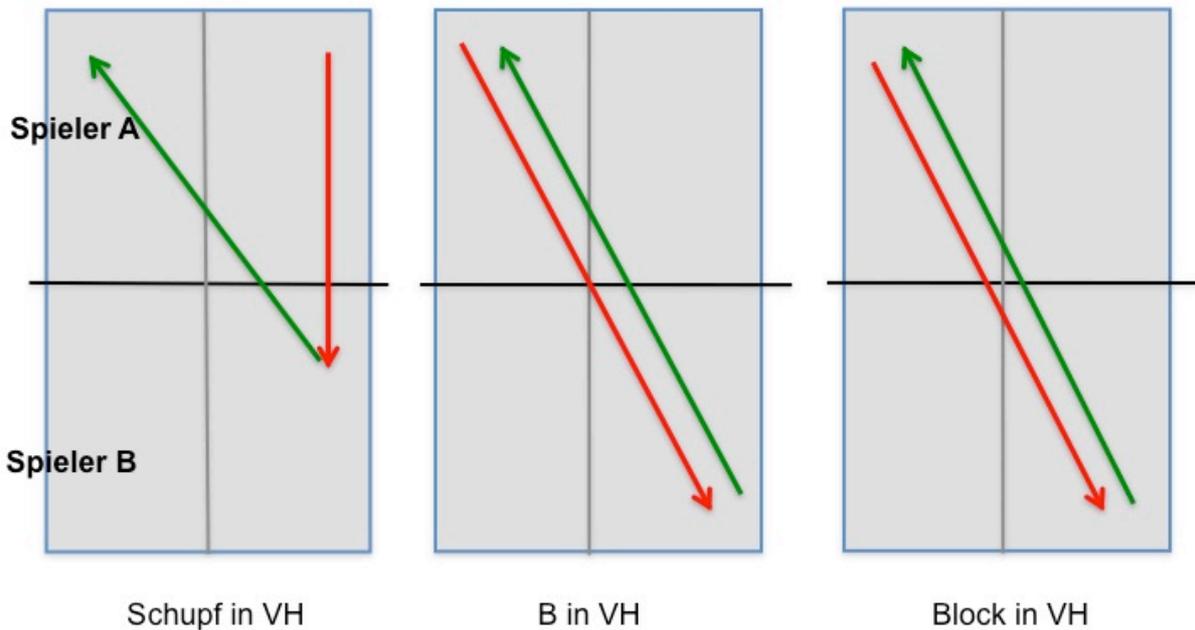
Ziel: KUA mit RH. Sicherer Schupf. Tiefe Stellung beim VHT gegen US. Den Ball streifen. Körper mit nach vorne nehmen. Weiterhin tiefe Körperstellung. Viele Ballwechsel.

Übung 1:

KUA mit RH aus RH in VH

VHT-Eröffnung in VH

VHT oder Konter in VH



Übung 2:

Dauer: ca. 15 Minuten

Spieler A: KUA mit RH aus der RH in VH

Spieler B: Schupf in VH

VHT-Eröffnung in VH

Block in RH

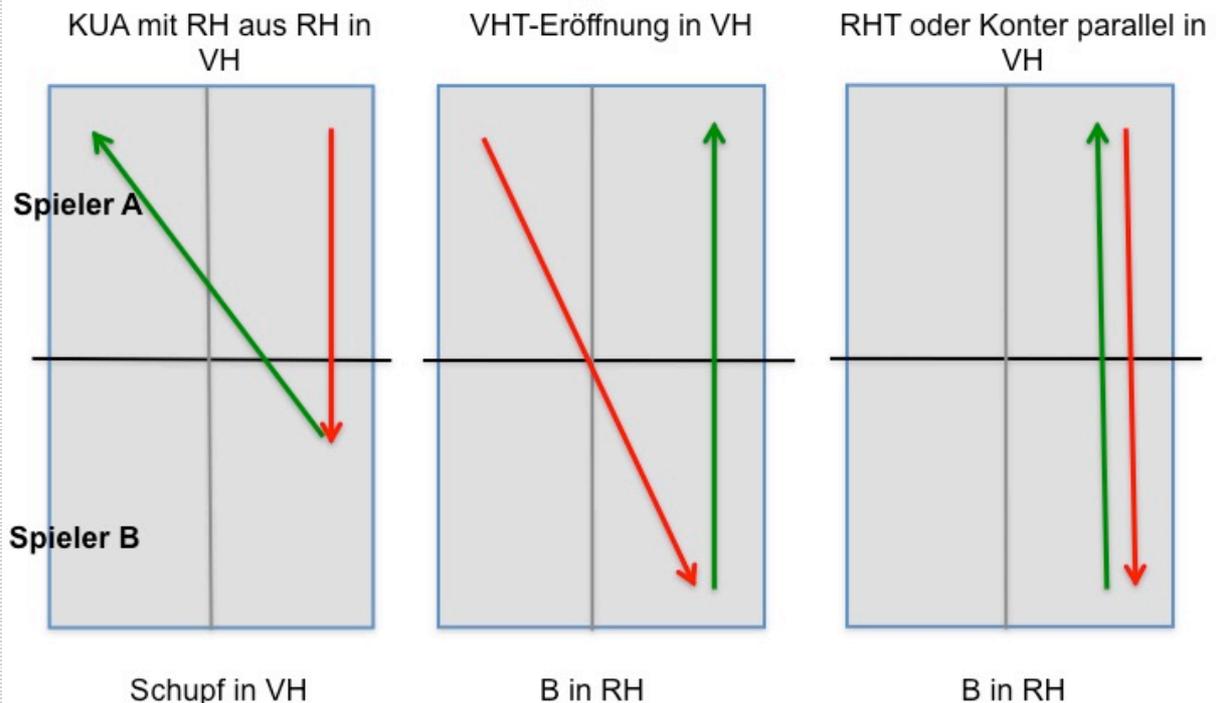
RHT oder Konter parallel in VH

Block in RH usw.

Wir benötigen weiterhin ein Handtuch oder Kleidungsstück, das wir in die Mitte des Tisches legen. Nicht auf das Handtuch spielen. Ggf. kann die RH Hälfte/VH Hälfte bei beiden Spielern auch verkleinert werden.

Ziel: KUA mit RH. Sicherer Schupf. Tiefe Stellung beim VHT gegen US. Den Ball streifen. Körper mit nach vorne nehmen. Bei der RH das Handgelenk mit einsetzen. Die Schlägerspitze zeigt ungefähr immer da hin, wo ich hin spielen möchte. Weiterhin tiefe Körperstellung. Viele Ballwechsel.

Übung 2:



Abschluss: Seilspringen

Nach Möglichkeit die Spieler vor der Trainingseinheit informieren, sich ein Springseil mitzubringen. Das haben die meisten. Auf die richtige Länge des Seils achten. Der Trainer kontrolliert das. Sicher und ruhig springen. Die Arme relativ nah am Körper lassen. Nicht zu hoch springen. Mit dem Handgelenk das Seil drehen. Einige Durchgänge, das bestimmt der Trainer. Ca. 30 Sekunden pro Durchgang, nach Möglichkeit fehlerfrei. Variationen sind möglich. Auf einem Bein, rückwärts drehen etc.

Dauer: ca. 15 Minuten

Gesamtdauer: ca. 100 Minuten



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
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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
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