

## Basictipp: Vorhand 'total' mit großem Anteil Beinarbeit

Im letzten Basictipp im August ging es um den Übergang von regelmäßigen zu unregelmäßigen Übungen. Diesmal knöpft sich B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens die Vorhand und die Beinarbeit vor. In dieser Einheit wird also fast ausschließlich Vorhand gespielt und es ist Bewegung gefordert. Drei Übungen stellt Hansens vor, die Sie wohl ordentlich zum Schwitzen bringen werden!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



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

Dauer ca. 100 Minuten

### Aufwärmen:

**Dauer:** ca. 15 Minuten

Kurzes einlaufen. Danach Schattentraining am Tisch.

Der Start erfolgt immer mit Tappings Mitte-Tisch. Danach simulieren wir einen Schupfball, kurz aus der Vorhand. Danach VHTS aus der VH gegen US. Dann wieder Tappings aus der Mitte usw. Der Trainer gibt immer das Startsignal. Die Anzahl der Durchgänge gibt der Trainer vor. Wichtig ist, dass die beiden Schläge direkt mit voller Energie und RICHTIGER Technik ausgeführt werden.

### Einspielen:

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Wir starten direkt mit VHT gegen Block. Sicher und viele Ballwechsel. RH natürlich auch. Auch den Schupf mit einbauen.

### Übung 1:

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

VHT aus VH, Mitte und RH, dann wieder über Mitte zurück. Block aus VH.

Spieler A: VHT aus VH in VH

Spieler B: Block in Mitte

VHT aus Mitte in VH

Block in RH

VHT aus RH in VH

Block in Mitte

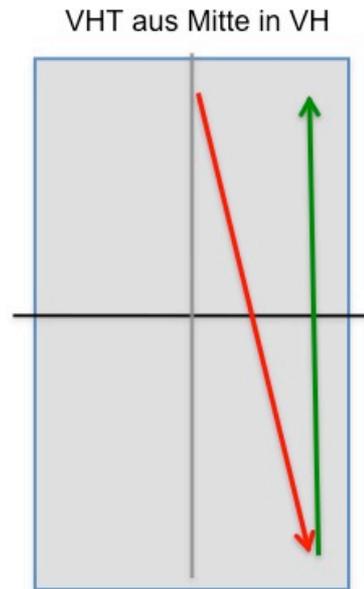
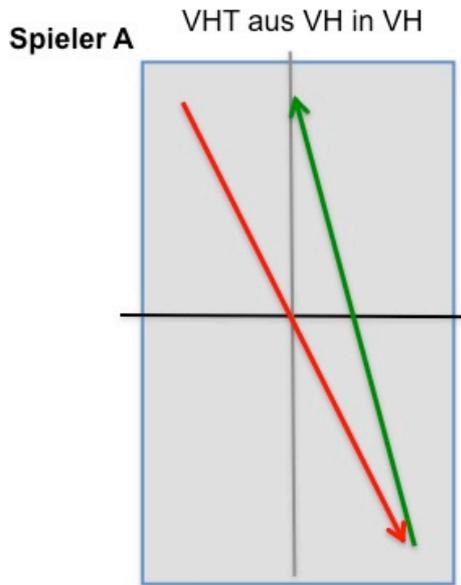
VHT aus Mitte in VH

Block in VH

usw.

**Ziel/Vorgaben:** Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglichst mit Konter oder TS.  
Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper.

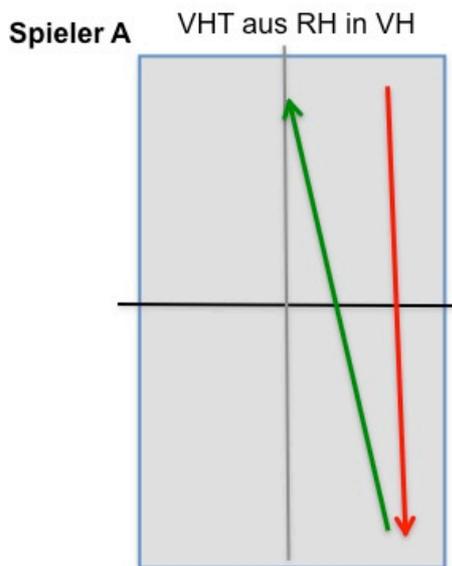
**Übung 1:**



**Spieler B** Block in Mitte

Block in RH

**Fortsetzung von Übung 1:**



**Spieler B** Block in Mitte

Block in VH

USW.

**Übung 2:**

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

2X VH aus Mitte, dann Block auf Ecke. Wieder 2x Block in Mitte usw.

Schwere Übung. TEMPO direkt anpassen. Sollten wir die RH einsetzen, dann wieder mit VH weitermachen.

Spieler A: 2x VH aus Mitte in VH  
RH

Spieler B: entweder Block in VH oder in  
RH

VH aus VH oder RH in VH

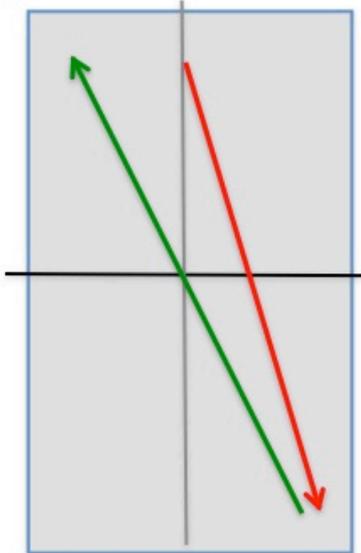
2x Block in Mitte

usw.

**Ziel/Vorgaben:** Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglichst mit Konter oder TS. Sehr schwere Übung. Sehr gute Beinarbeit erforderlich. Nicht zu früh für eine Ecke entscheiden. Treffpunkt immer vor dem Körper. Tiefe Körperhaltung.

**Übung 2:**

**Spieler A** 2 x VH aus Mitte in VH



**Spieler B** entweder Block in VH  
oder in RH

VH aus VH oder RH in  
VH



2x Block in Mitte

usw.

**Übung 3:**

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

VHT und Vorhandunterschnittabwehr

Spieler A: 1-3 x VH aus VH in VH      Spieler B: Block in VH

VH-Schnittabwehr in VH

Schupf in VH

VHTS gegen US aus VH in VH

Block in VH

usw.

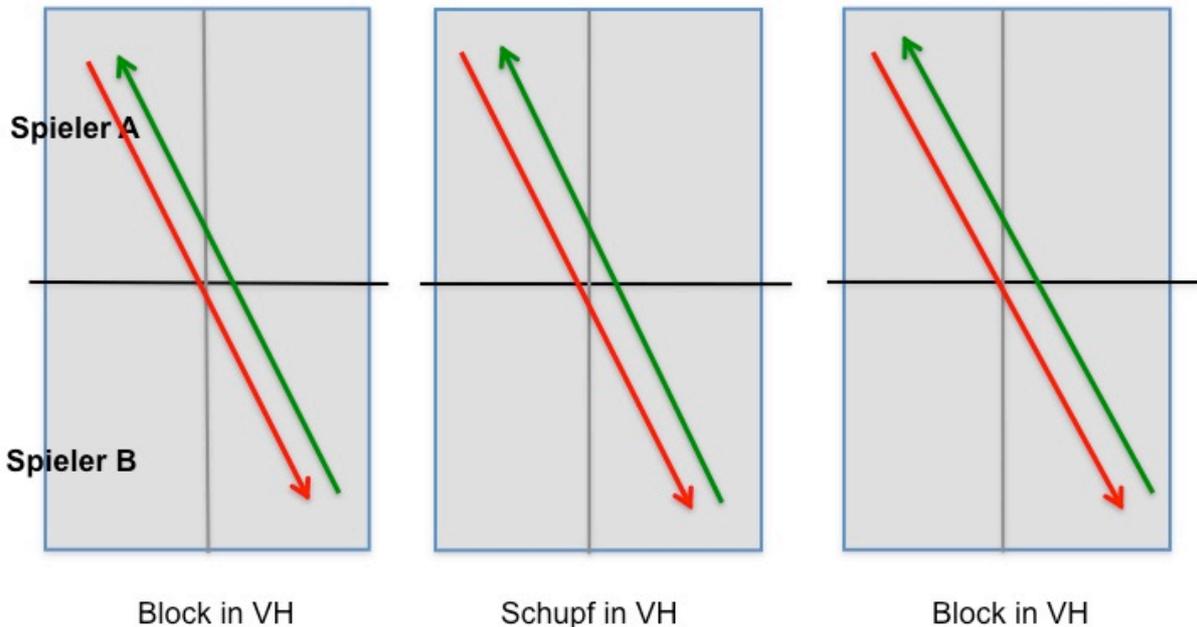
**Ziel/Vorgaben:** Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglichst mit Konter oder TS. Nicht zu nah am Tisch stehen. Die Bälle gegen OS aus sicherem Abstand. Dann ist auch eine Schnittabwehr möglich. Der passive Spieler muss sich darauf einstellen, dass die Schnittabwehr mal mit viel Schnitt und mal mit weniger Schnitt auf ihn zukommt. Nach der Schnittabwehr an den Tisch kommen. Tief stehen beim Eröffnen.

**Übung 3:**

1-3 x VH aus VH in VH

VH-Schnittabwehr in VH

VHTS gegen US aus VH in VH



### **Abschluss:**

**Dauer:** ca. 20 Minuten

Ballkiste mit 3 aktiven Spielern

Handtuch wird benötigt.

Ein Spieler wirft ein. Bei z. B. drei Spielern kann folgender Ablauf vorgegeben werden: Spieler 1 schupft auf das Handtuch. Spieler 2 zieht VHT gegen US. Spieler 3 spielt VHT gegen OS. Der Schupfball muss auf das Handtuch. Nur dann zählen auch die anderen beiden Bälle. Kommen alle drei Bälle auf den Tisch, gilt das als geschafft. Varianten sind möglich. Z. B. die Trefferfläche kleiner machen (Handtuch). RHT gegen US usw. Ein Ziel vorgeben. Wird das nicht geschafft, dann Liegestütze etc. z. B. auf Zeit. Oder eine festgesetzte Anzahl an Bällen.



### ***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 Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner [Webseite](#) und seiner [Facebookseite](#).*

### **Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TM</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin

<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>KUA</b>	Kurzer Unterschnittaufschlag
<b>KSSA</b>	kurzer Seitschnittaufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen