

Jugendtrainertipp: Seitunterschnitt am Balleimer trainieren

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der B-Lizenz und Kindertrainer-Lizenz. Dadurch ist er auf myTischtennis.de nicht nur für die Basistipps zuständig, sondern auch für die Jugendtrainertipps geradezu prädestiniert. In der aktuellen Ausgabe zeigt er auf, wie Seitunterschnitt und die genaue Platzierung im Jugendbereich mit dem Balleimer trainiert werden kann. Die vorgestellte Trainingseinheit hat wieder eine Dauer von 100 Minuten.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Aufschlagtraining; Seitunterschnitt erzeugen und die Bewegung verstehen

Ziel ist es, den Ball um den Tisch zu spielen. Ggf. kann auch ein Ziel angegeben werden, z. B. eine Bande.

Wichtige Details: Der Schläger wird so gehalten, dass die Schlägerspitze von seitlich rechts nach seitlich links geführt wird. Vor uns zeigt die Schlägerspitze nach unten. Alles in einer Bewegung durchführen. Den Ball fein/dünn und mit viel Handgelenkeinsatz treffen. Der Spieler muss das Gefühl entwickeln das er den Ball einwickelt.

Balleimer mit Vorgabe:

Dauer: ca. 3-5 Minuten pro Durchgang

Benötigt wird ein Handtuch und z. B. eine Klingel (!), Stift und Papier. Die Gruppengröße kann variieren.

Der Trainer wirft jetzt die Bälle zu. Die Spieler haben die Aufgabe, die Bälle auf das Handtuch bzw. auf die Klingel zu spielen. Pro Kontakt, egal ob Handtuch oder Klingel, gibt es unterschiedlich viele Punkte. Z. B. für das Handtuch einen Punkt, für die Klingel drei Punkte. Jeder Spieler zählt seine Punkte. Nach Ablauf der Zeit notiert der Trainer die Ergebnisse. Zum Schluss werden die Ergebnisse pro Spieler zusammenaddiert. Wer die meisten Punkte hat, gewinnt. Die Verlierer machen dann, um die Differenz zum Gewinner ermitteln, z. B. Burpees, Liegestütze etc. Je größer die Gruppe desto länger der Durchgang. Ich habe ca. acht Durchgänge geschafft pro Einheit.

Einige Kombinationsideen: TS oder Konter möglich, je nach Spielstärke:

1. VHTS aus VH und RHTS aus RH
2. VHTS aus VH, VHTS aus Mitte und RHTS aus RH
3. Schupf aus VH und Schupf aus RH
4. Schupf aus VH und RHTS aus RH
5. VHTS gegen US aus VH und RHTS aus RH
6. Rollaufschlag vom Spieler zum Trainer (Platzierung definieren) Trainer spielt in VH, VHTS aus VH

Der Trainer muss auf die korrekte Ausführung der Schläge achten und die Spieler laufend korrigieren.

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