

Basictipp: Parallele Bälle ins eigene Spiel einbauen

Setzen Sie den parallelen Ball bewusst in ihrem eigenen Spiel ein oder ist es eher Zufall, wenn sie mal einen Ball parallel spielen? Falls Letzteres der Fall ist, sollten Sie vielleicht umdenken und diesen Schlag häufiger integrieren. Eine Reihe von hilfreichen Übungen für Spieler zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkten gibt Ingo Hansens im heutigen Basictipp an die Hand. Viel Spaß beim Nachspielen bei einer hoffentlich baldigen Rückkehr in die Halle!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Wichtig: Bitte weiterhin auf die entsprechenden Hygienevorschriften und entsprechende Abstandsregelungen achten!

Gesamtdauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Kurzes Einlaufen. Danach Schnelligkeit und boxen an der Bande.

Benötigt wird eine Bande pro Spieler. Ausgangsposition in der Mitte der Bande. Auf Kommando schnelle, explosive Sidesteps an der Bande. Sobald der Trainer ein weiteres Kommando gibt, bitte boxen. Mit Spannung. Nach rechts und nach links, ca. 5-6 Durchgänge.

Einspielen:

Dauer: ca. 10 Minuten

Alles parallel, jeweils an den Seiten oder/auch an der Mittellinie. Folgende Schläge müssen dabei sein: Konter, TS gegen Block und Schupfen. Schon jetzt achtet der Trainer auf die kleinen wichtigen Dinge. Gutes Tempo, richtig stehen, Balltreffpunkt etc.

Übung 1

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

Aktiver Spieler spielt immer parallel. Blockspieler blockt frei über den Tisch. Block in VH, in Mitte und in RH.

Spieler A: VHT aus VH in RH

Spieler B: Block in Mitte

Spieler A: VHT aus Mitte in Mitte

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT aus VH in RH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT in VH

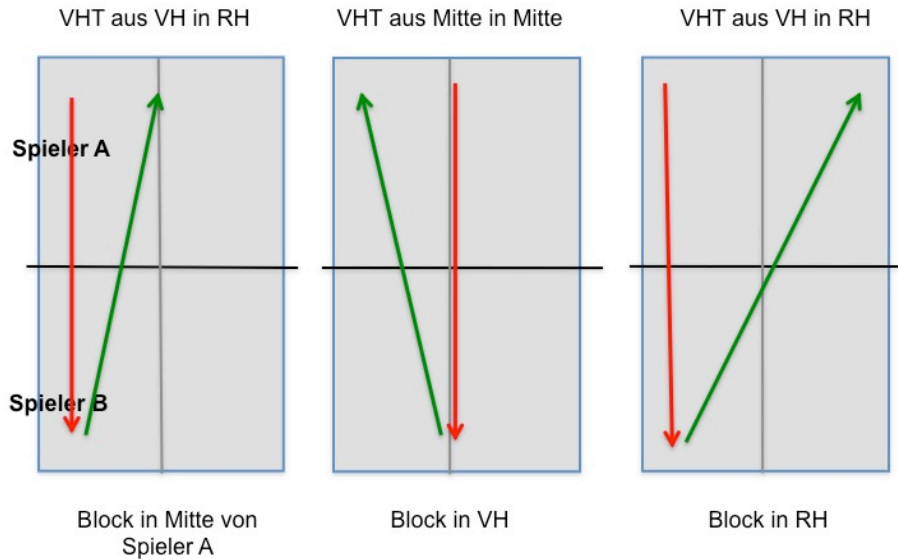
Spieler B: Block in Mitte

Spieler A: VHT aus Mitte in Mitte

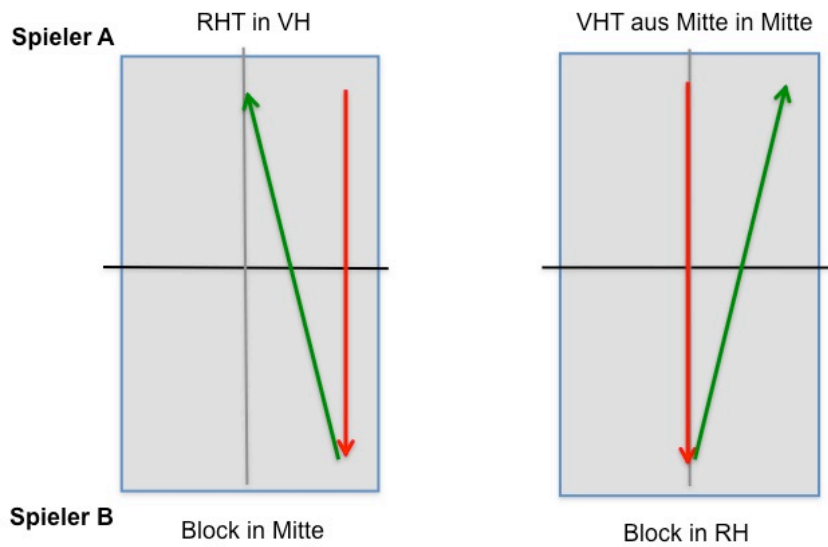
Spieler B: Block in RH

USW.

Übung 1:



Fortsetzung von Übung 1:



Ziel/Vorgaben: Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglichst mit Konter oder TS. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper. Bei RH Handgelenkeinsatz. Beide Spieler achten auf die genaue Platzierung. Für den aktiven immer parallel. Blockspieler achtet auf die drei Punkte, wo der Block hinkommen soll. Der Blockspieler muss sich mitbewegen. Kein Block aus dem Stand.

Übung 2

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

KUA ganzer Tisch. Schupf in VH. VHT-Eröffnung parallel. Block in Mitte. 2x VHT aus Mitte in Mitte. Dann Block auf Ecke. Frei.

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: Schupf in VH

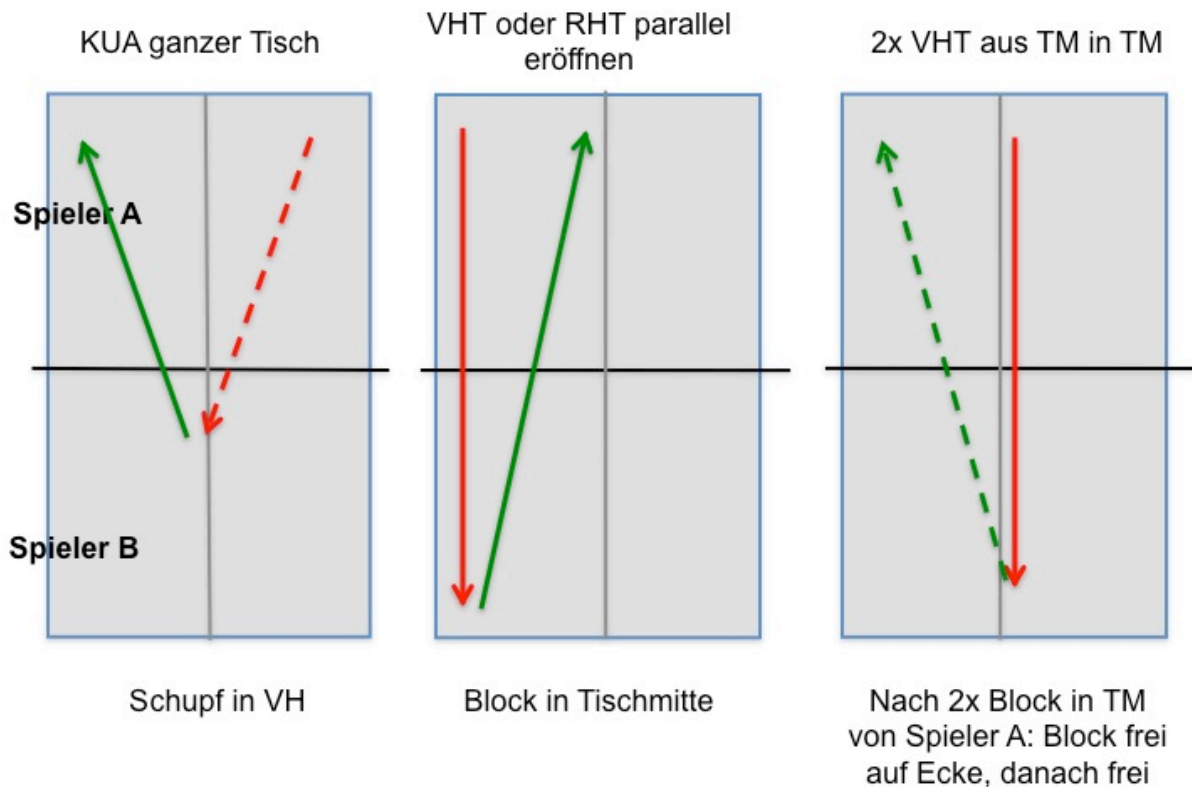
Spieler A: VHT aus VH in RH

Spieler B: Block in Tischmitte

Spieler A: 2x VHT (keine RH) aus TM in TM
von Spieler A: Block frei auf Ecke. Frei.

Spieler B: Nach 2x Block in TM

Übung 2:



Ziel/Vorgaben: Top-Aufschlag...Wettkampf...zum freien Spiel kommen. Viele Ballwechsel, sicheres Tempo, guter Schupf. VHT-Eröffnung mit viel Spin. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper.

Übung 3

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

KUA frei, ganzer Tisch. Schupf auf Ecke, VHT oder RHT immer parallel eröffnen. Block auf Ecke (jeweils diagonal). 2x parallel nachspielen. Dann Block frei auf Ecke. Frei.

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: Schupf auf Ecke

Spieler A: VHT oder RHT parallel eröffnen in VH oder RH

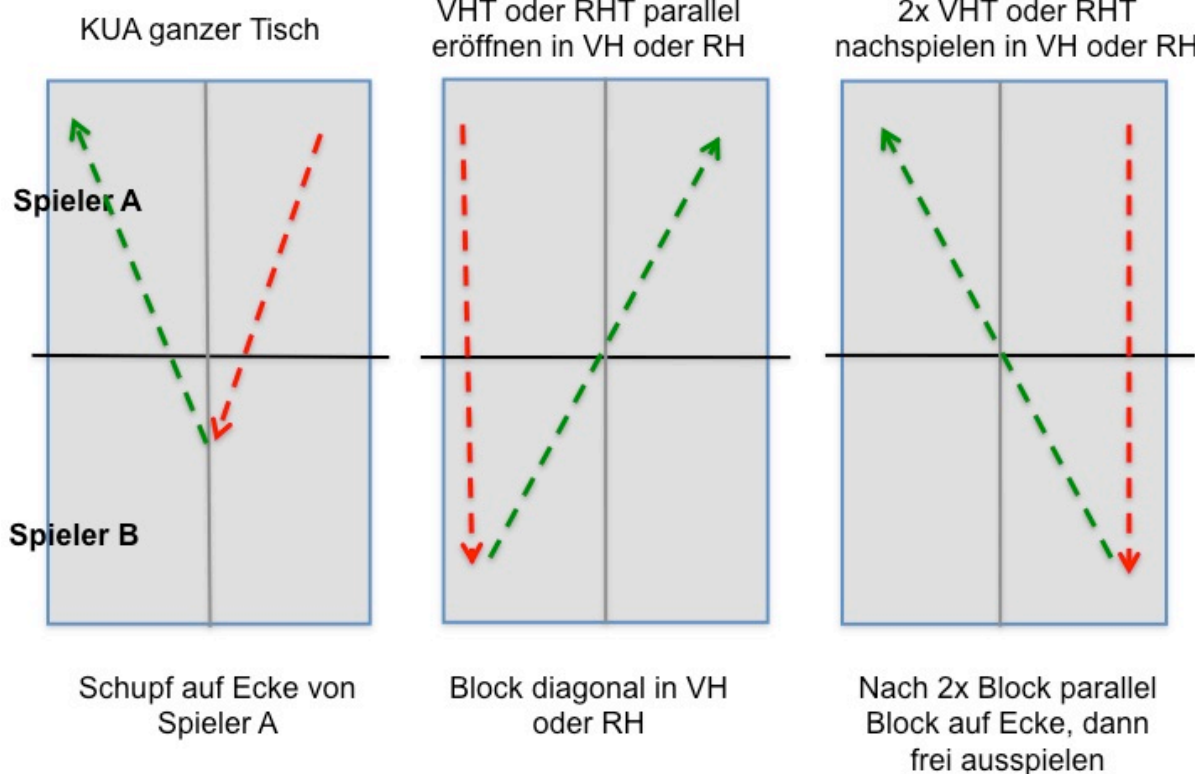
Spieler B: Block jeweils diagonal in VH oder RH

Spieler A: 2X VHT oder RHT nachspielen in VH oder RH

Spieler B: Nach 2x Block parallel

Block auf Ecke....frei...ausspielen

Übung 3:



Ziel/Vorgaben: Konzentrierter KUA. Zum freien Spiel kommen. Tiefe Eröffnung bei VHT oder RHT gegen US. Heavy Spin. Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper. Bei RH Handgelenkeinsatz. Auf genaue Platzierung achten.

Abschluss

Dauer: ca. 15 Minuten

Aufschlagtraining. Gegenläufer. Innendreher. Zwei-Phasen-Aufschlag.

Ziel ist es, aus der gleichen Bewegung im letzten Moment den Ball mit (bei mir die schwarze Seite) der anderen Seite zu treffen. Siehe Video. Üben üben üben....viel Spaß dabei!

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:

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