

Basictipp: Tischtennis im Kopf behalten

Die Hallen sind immer noch geschlossen und der harte Lockdown wird wohl verlängert werden. Wann die Hallen wieder öffnen, kann niemand seriös voraussagen. Zumindest der Impfstart gibt aber Hoffnung auf ein baldiges Ende einiger Maßnahmen. Auch B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens möchte Sie in unserem Basictipp dazu aufrufen, den Fokus auf Tischtennis nicht zu verlieren, und stellt dazu Übungen für die Fitness und den Wiedereinstieg vor.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Achtung: Die Übungen werden mit einer Rechts-rechts-Kombination erklärt!

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

Gesamtdauer ca. 80 Minuten

Übung 1:

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

Klein-groß leicht erweitert – Blockspieler bestimmt, von wo aus er blocken möchte

Spieler A: 2x RH aus RH in RH Spieler B: Block in Mitte

Spieler A: VH in RH Spieler B: Block in RH

Spieler A: 2x RH in RH Spieler B: Block in VH

Spieler A: VH in RH Spieler B: Block in RH

Spieler A: 2x RH in RH Spieler B: Block in TM

usw.

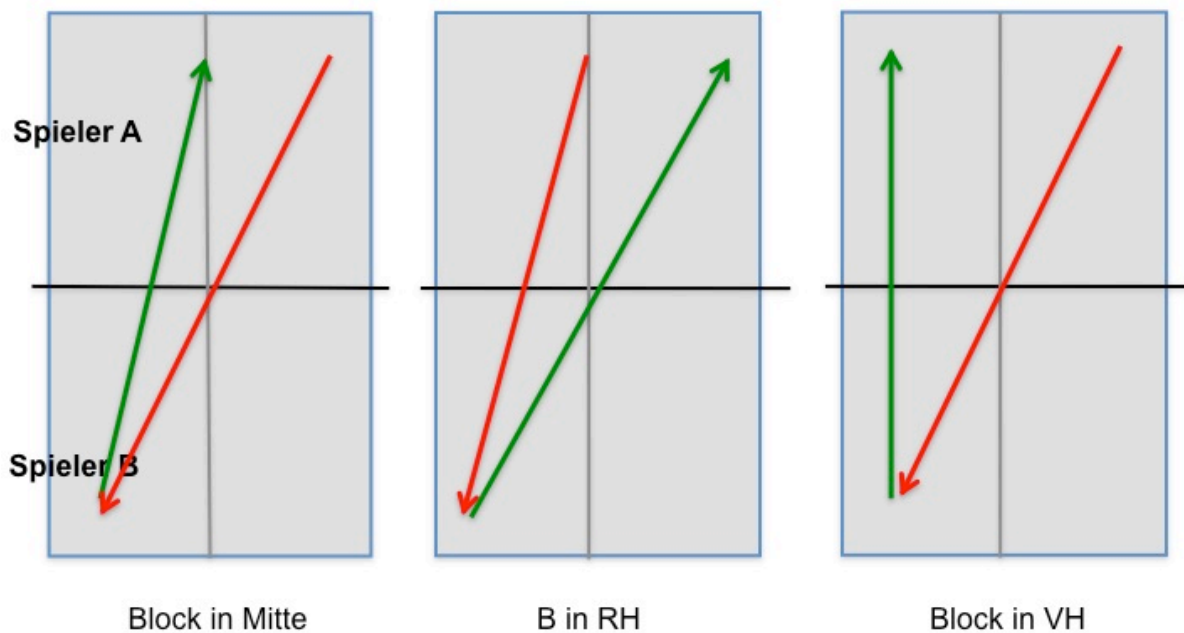
Ziel/Vorgaben: Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Möglich mit Konter oder TS. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper. Bei RH Handgelenkeinsatz. Beide Spieler achten auf die genaue Platzierung.

Übung 1:

2x RH aus RH in VH

VH in RH

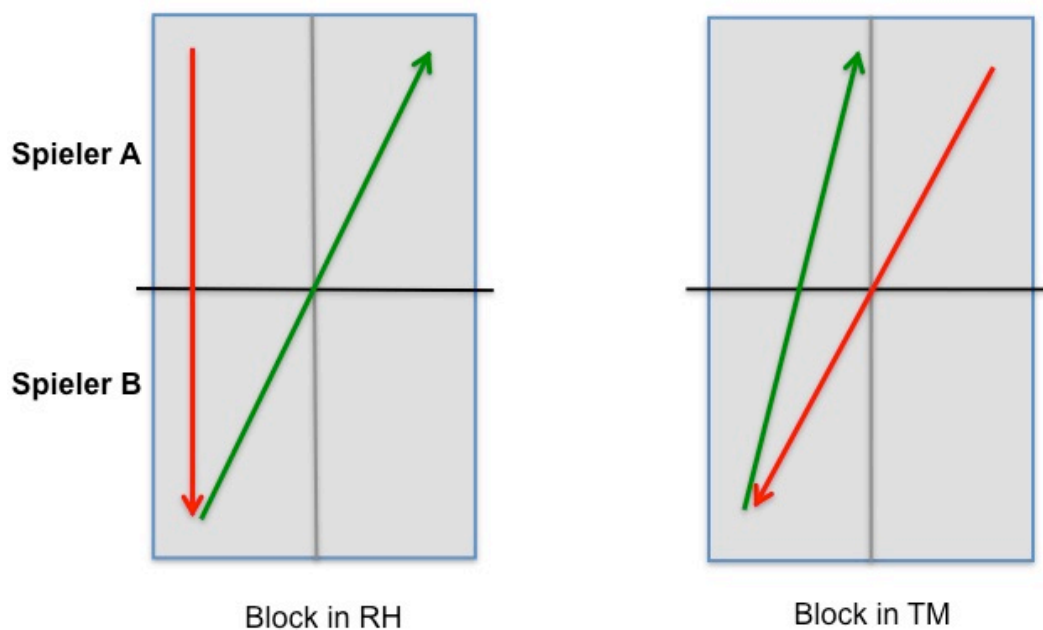
2x RH in RH



Fortsetzung von Übung 1:

VH in RH

2x RH in RH



Übung 2:

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

KUA ganzer Tisch. Eröffnung aus Wunschseite, dann Block frei --- Blockspieler bestimmt von wo aus er blocken möchte

Spieler A: KUA ganzer Tisch Spieler B: Schupf z. B in VH

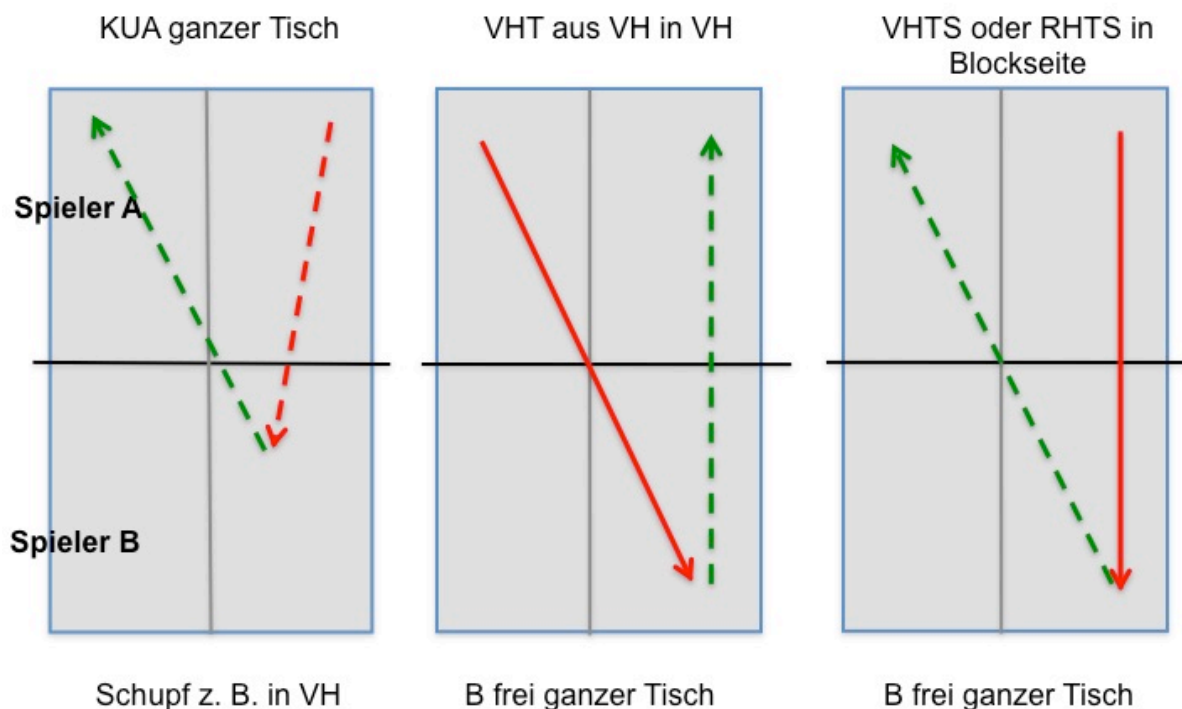
Spieler A: VHT aus VH in VH Spieler B: Block frei ganzer Tisch

Spieler A: VHTS oder RHTS in Blockseite Spieler B: Block frei ganzer Tisch

Usw.

Ziel/Vorgaben: Sicherer Aufschlag. Sicherer Schupfball. Sichere Eröffnung mit Spin. Viele Ballwechsel, sicheres Tempo. Körperbalance immer vorne. Treffpunkt immer vor dem Körper.

Übung 2:



Fitness – Zirkeltraining 1:

Dauer: Entweder auf Zeit oder nach Anzahl der Wiederholungen

1. Laufen auf der Stelle mit Armeinsatz
2. Kniebeuge
3. Jumping Jack/Hampelmann
4. Liegestütze

Zirkeltraining 2:

1. Laufen auf der Stelle mit Armeinsatz
2. Schattenboxen
3. Kniebeuge
4. Crunches/Situps

Ziel/Vorgaben Fit bleiben. Nehmt euch vor, wann ihr Fitness machen wollt.
Vorschlag: 2-3 Mal pro Woche. Die Anzahl der Gesamtdurchgänge und Länge können gerne ausgedehnt werden.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer 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 Unterschnitaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnitaufschlag
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