

## Basictipp: Sicherheit verbessern, Standard-Spielzug stärken

Die Pause war für die allermeisten Spieler durch den Lockdown lang, viele von Ihnen dürften so lange pausiert haben, wie bisher wahrscheinlich noch gar nicht in ihrer Laufbahn. Umso wichtiger ist es, schnell wieder an Sicherheit in den Ballwechseln zu gewinnen. In unserem Basictipp, der sich im Kern wieder an Spieler unterhalb von 1600 TTR-Punkten richtet, greift Ingo Hansens genau diesen Punkt auf und stellt zum einen eine Übung vor, mit der man seine Sicherheit verbessern kann, zum anderen einen Standard-Spielzug, der weiter eingeübt wird

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



### Übung 1: Sicherheit verbessern

ca. 8 Minuten pro Seite

Sichtweise rechts/rechts

**Spieler A:** 1X RH aus RH in RH

**Spieler A:** 1X RH aus RH in RH

**Spieler A:** 1X VH aus TM in RH

**Spieler A:** 1X RH aus RH in RH

**Spieler A:** 1X RH aus RH in RH

**Spieler A:** 1X VH aus TM in RH

**Spieler A:** 1X VH aus TM in RH

**Spieler B:** Block in RH

**Spieler B:** Block in TM

**Spieler B:** Block in RH

**Spieler B:** Block in RH

**Spieler B:** Block in TM

**Spieler B:** Block in TM

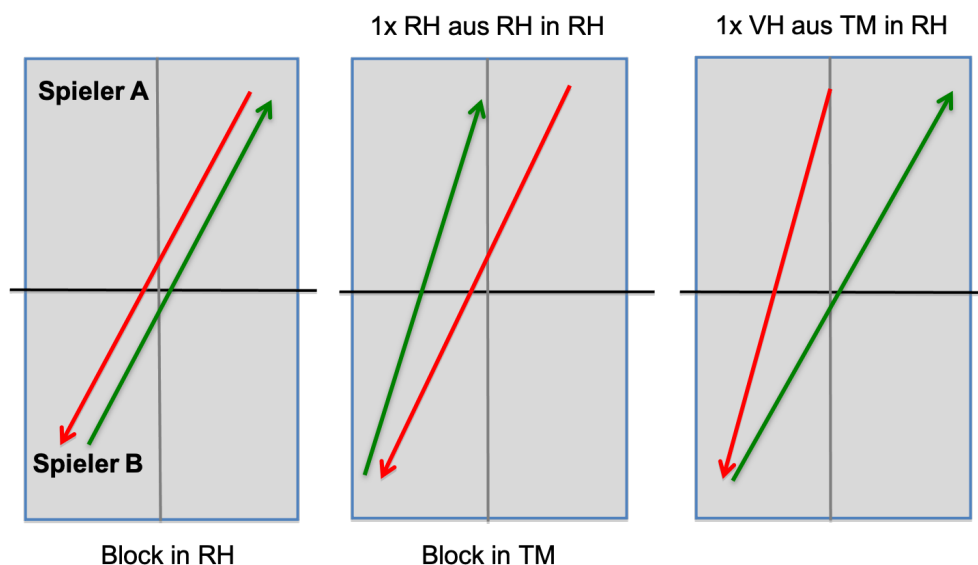
**Spieler B:** Block in RH

Danach immer 2X RH von Spieler A:

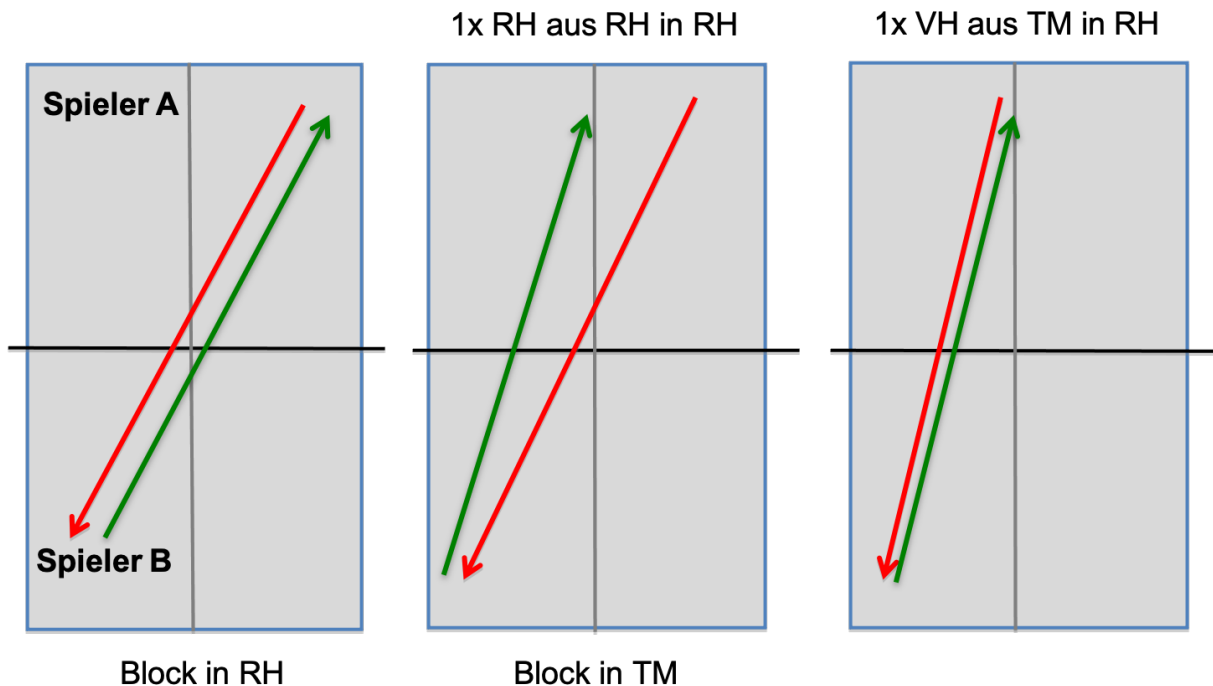
In der Mitte erhöht sich die Anzahl der zu spielenden VH Schläge jeweils um 1X

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Achtung auf korrekten Ballweg. Ggf. mit Konter oder leichtem TS spielen. Entsteht ein Fehler bei Spieler A: oder B: wird immer wieder bei 2X RH und 1X VH gestartet. Also...keine Fehler machen ;)

#### Übung 1:



### Fortsetzung Übung 1:



Danach immer 2x RH von Spieler A; in der Mitte erhöht sich die Anzahl der zu spielenden VH-Schläge jeweils um 1x

### Übung 2: Standard-Spielzug optimieren

In der 2. Übung möchte ich einen Spielzug trainieren, der häufig vorkommt. RH-Schupf und Eröffnung mit VHTS gegen US. Danach folgt das Nachspielen.

**Spieler A:** KUA ganzer Tisch

**Spieler B:** Schupf in RH

Die Kombination Schupf/Schupf wird von Spieler B variabel gehalten. Min. 1X aber max. 4X RH Schupf.

**Spieler A:** 2. Mal Schupf in RH

**Spieler B:** Wechsel Schupf in VH

**Spieler A:** VHTS gegen US in VH

**Spieler B:** Block frei ganzer Tisch

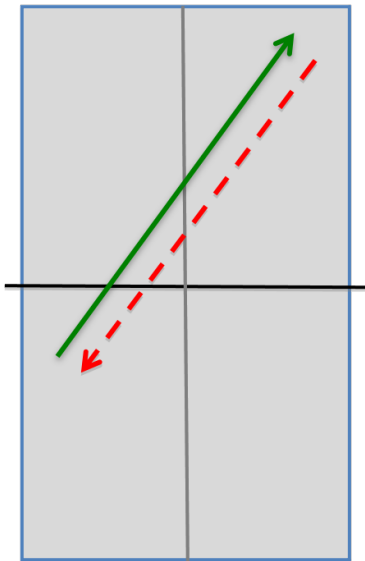
**Spieler A:** 3-4 Bälle in VH nachspielen  
ganz frei

**Spieler B:** Ballwechsel auflösen...dann

**Ziel:** Sicherer KUA, sicher schupfen und das Ganze nicht unterschätzen. Immer leicht das Handgelenk einsetzen beim Schupfen. Beim VHTS gegen US aus VH tief stehen. Spin in den Ball. Ball kurz vor dem höchsten Punkt treffen. Danach einen kleinen Schritt zurück und sicher nachspielen. Wichtig ist, dass wir in das freie Spiel kommen. Die Übung möglichst spiel nah trainieren.

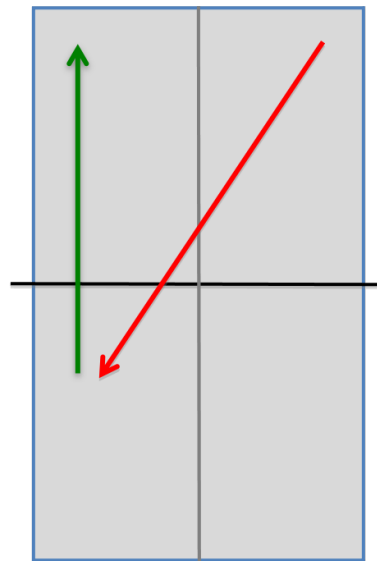
**Übung 2:**

KUA ganzer Tisch



Schupf in RH

2. Mal Schupf in RH

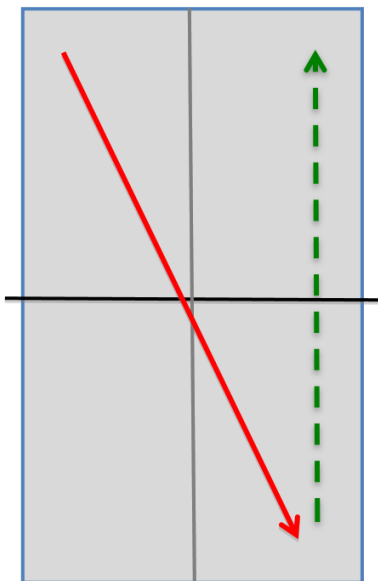


Wechsel Schupf in VH

Die Kombination Schupf/Schupf wird von Spieler B variabel gehalten. Min 1x aber max. 4x RH-Schupf

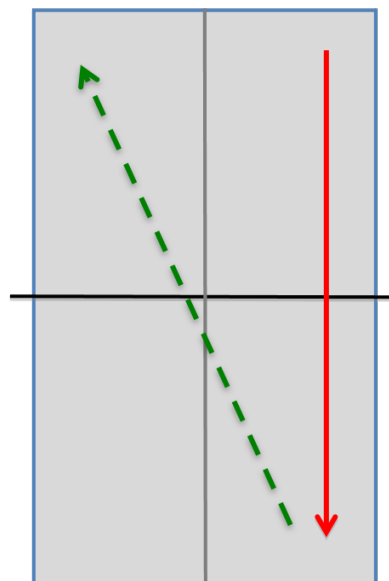
**Fortsetzung Übung 2:**

VHTS gegen US in VH



Block frei ganzer Tisch

3-4 Bälle in VH nachspielen



Ballwechsel auflösen, dann ganz frei

### **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:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</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>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<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