

Jugendtrainertipp: VH-Topspin auf US und Nachspielen

Eine ganze Reihe von Themen geht B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens im heutigen Jugendtrainertipp an: In einer Übung geht es darum, Spannung am Tisch aufzubauen, in einer anderen darum, den VH-Topspin auf Unterschnitt zu spielen, und die Frage, wie der folgende Ball nachgespielt wird. Zu guter letzt präsentiert Hansens noch eine Aufschlagübung. Demonstriert werden die Übungen von Philipp Appl vom TV Braunfels, während Hansens auch auf Fehler eingeht.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Übung 1: Spannung aufbauen/Oberkörper

ca. 8 Minuten pro Seite
Sichtweise rechts/rechts

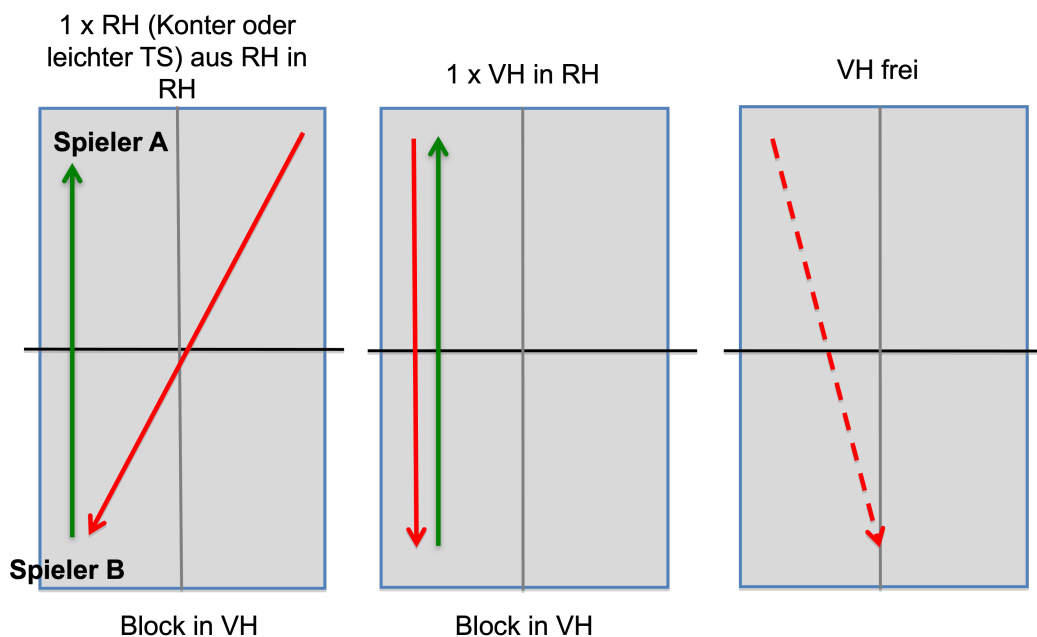
Spieler A: 1x RH (Konter oder leichter TS) aus RH in RH
Spieler B: Block in VH

Spieler A: 1X VH (Konter oder leichter TS) in RH
Spieler B: Block in VH

Spieler A: VH (Konter oder leichter TS) frei

Ziel: Tiefe Grundstellung einnehmen und halten. Körper vorne. Möglichst genau spielen, damit das freie Spiel erreicht wird. Bei der Rückhand auf eine kurze Bewegung achten. Nicht zu nah am Tisch stehen.

Übung 1:



Übung 2: Schupf, VHTS gegen US und Nachspielen

In der 2. Übung möchte ich einen Spielzug trainieren, den ich bereits für die Jugend als sehr wichtig erachte. Er enthält praktisch alle spielnahen Komponenten. Den Schupf, den VHT gegen US, das Nachspielen aus der VH.

Spieler B: Kurzer US-Aufschlag in VH (Spieler B: kann den Ball auch mit etwas US einchippen). Der evtl. komplizierte Aufschlag wird dadurch entschärft und Fehler werden minimiert.

Spieler A: Schupf in VH

Spieler B: Schupf in VH

Spieler A: VHT gegen US in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT in VH

Spieler B: Block in VH

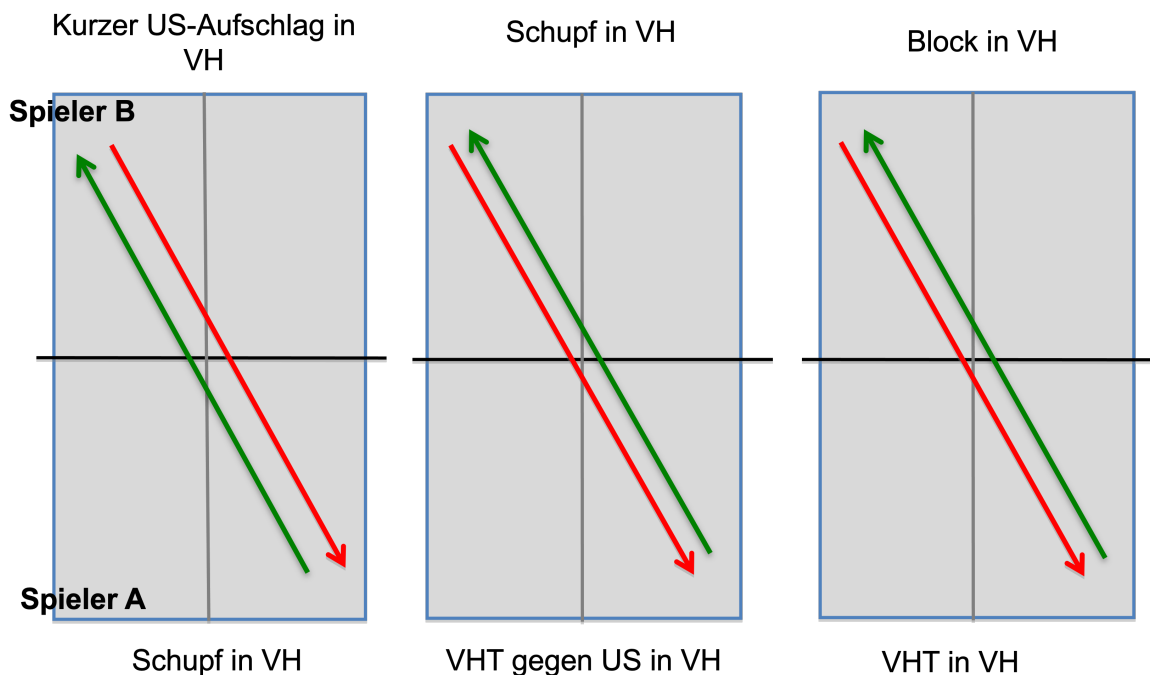
Spieler A: VHT in VH

Spieler B: Block in VH

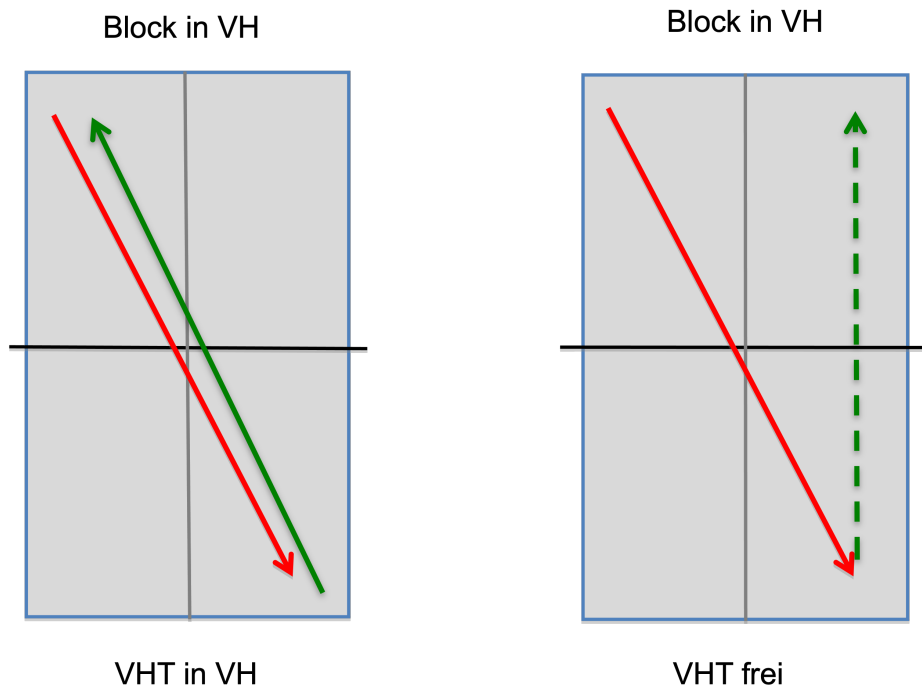
Spieler A: VHT aus VH frei

Ziel: Sicherer Schupf. Auf richtige Technik achten. Kurze Bewegung, reinstechen. VHT gegen US tief anfangen. Den Ball streifen. Kleinen Step zurück, um mit VH gut nachzuspielen. Schläger schließen. Jetzt deutlich höher anfangen. Weiterhin den Ball streifen. Körperspannung beibehalten!

Übung 2:



Fortsetzung Übung 2:



Aufschlagtraining:

Langer und schneller Aufschlag:

Ball gerade hochwerfen. Balltreffpunkt in ca. Netzhöhe. Der Ball muss vorne, möglichst nah an der Grundlinie, das erste Mal aufprallen. Schläger beim Treffpunkt schließen. Mit leichtem TS über den Ball gehen. Mit Hilfsmittel arbeiten. Z. B. wie im Video gezeigt.



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