

## Jugendtrainertipp: Kleine Challenge für zu Hause

Das normale Training in der Halle ist momentan leider immer noch nicht möglich. Dennoch gibt es Mittel und Wege, um zumindest ein wenig am Ball zu bleiben – im wahrsten Sinne des Wortes. Ingo Hansens stellt im heutigen Jugendtrainertipp eine Challenge vor, mit der das Ballgefühl auch zu Hause trainiert werden kann – probieren Sie das Ganze doch einfach mal selbst aus!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



**Benötigte Materialien:** Bälle, Tisch – z. B.: Küchentisch, Schläger, Kisten mit unterschiedlicher Größe

### Aufgabe:

Kisten auf den Tisch stellen. Etwas Abstand zum Tisch, Ball aufhitschen lassen und mit einem kleinen Topspin in die Kisten spielen. Wichtig hierbei ist, dass Rotation erzeugt wird. Die Reihenfolge könnte z. B. sein: Zuerst in die größte Kiste, dann in die kleinere und dann in die kleinste. Es könnte z. B. mit einer Anzahl von Bällen gespielt werden oder auf Zeit. Dafür braucht ihr dann etwas mehr Bälle. Je nach Schwierigkeit mit VH und oder RH. Das Ganze könnt ihr dann Head-to-Head digital spielen. Auch als Turnier möglich. Mit Hauptrunde und Trostrunde. Der Verein könnte dann auch einen Preis bereithalten. Ihr seht, es gibt viele Möglichkeiten.



### **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

<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>I</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