

## Basictipp: Gut vorbereitet in die neue Saison

Um Sie auf die bald beginnende Saison möglichst gut vorzubereiten, fasst unser Basictipp-Experte Ingo Hansens vor allem zwei Punkte ins Auge: die Sicherheit zu verbessern und Standard-Spielzüge zu optimieren. Hierzu hatte er bereits im letzten Video einige Tipps gegeben. Diesmal stellt Hansens wieder eine komplette Trainingseinheit vor und wird dabei von seinem Mannschaftskollegen, Bezirksoberligaspieler Sven Fischer von der TTG Biebernheim/Niederburg, unterstützt.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



### Aufwärmen:

ca. 15 Minuten

Hütchen in einer Reihe aufstellen. Danach durch die Hütchen mit Sidesteps, Vorwärts-Rückwärts-Steps, zusätzlich mit Armkreisen etc. laufen.

### Einspielen:

ca. 10 Minuten

Standard über die Diagonale

### Übung 1: Sicherheit verbessern

ca. 8 Minuten pro Seite

Sichtweise rechts/rechts

**Spieler A:** RH (Konter) aus RH in RH

**Spieler A:** RH (TS) aus RH in RH

**Spieler A:** VH (Konter) aus TM in RH

**Spieler A:** VH (TS) aus TM in RH

**Spieler A:** VH (Konter) aus VH in RH

**Spieler A:** VH (TS) aus VH in RH

**Spieler B:** Block in RH

**Spieler B:** Block in TM

**Spieler B:** Block in TM

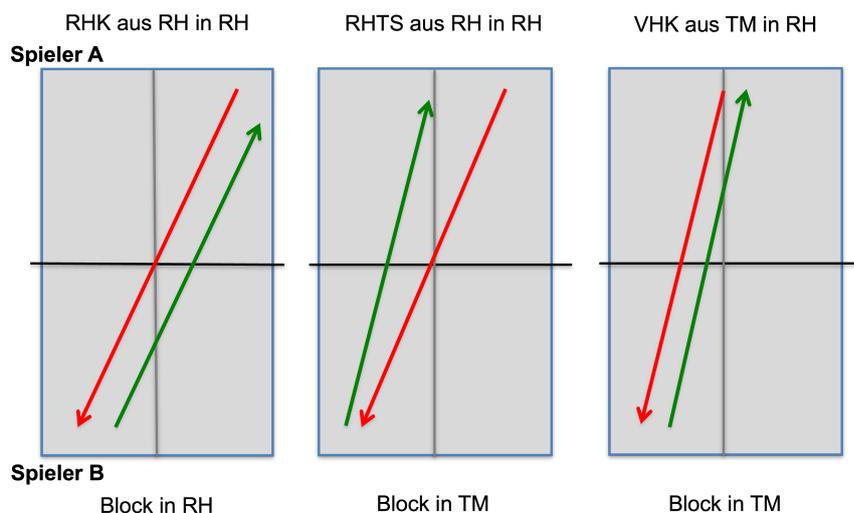
**Spieler B:** Block in VH

**Spieler B:** Block in VH

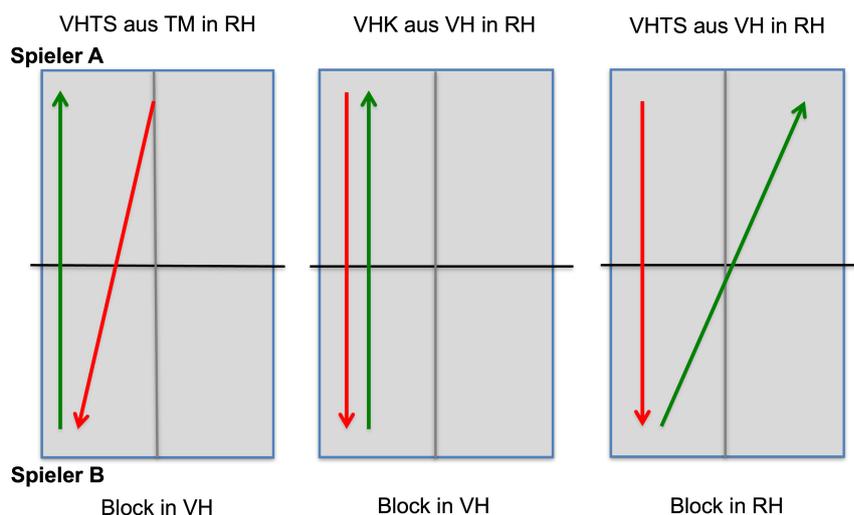
**Spieler B:** Block in RH

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Jeweils 1x Konter und 1x TS aus Position RH, TM und VH. Auf korrekten Ballweg aufpassen. Bei der RH auf den Einsatz des Handgelenks achten. Körper vorne und tief stehen.

**Übung 1:**



**Fortsetzung Übung 1:**



**Übung 2: Standard-Spielzug optimieren (spielnah)**

In der 2. Übung möchte ich einen Spielzug trainieren, der häufig vorkommt. KUA und VHT aus der RH mit Nachspielen aus der TM mit VH.

**Spieler A:** KUA ganzer Tisch

**Spieler A:** VHTS aus RH gegen US in RH

**Spieler A:** VHTS in RH

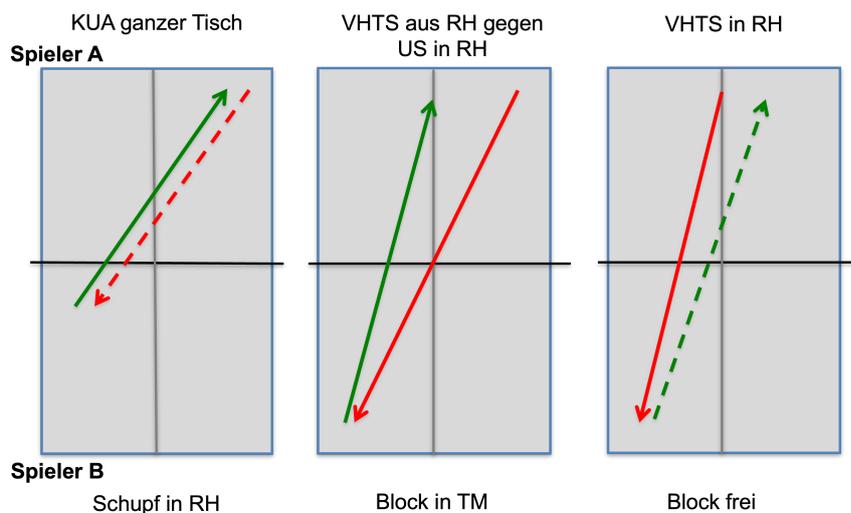
Ausspielen

**Spieler B:** Schupf in RH

**Spieler B:** Block in TM

**Spieler B:** Block frei

**Ziel:** Sicherer KUA. Sicherer Schupf in RH mit VH oder RH. Schnell umlaufen, um sicher für den VHTS zu stehen. Mit Spin aus tiefer Position aufziehen. Danach gut bewegen für den VHTS aus der TM. Möglichst in das freie Spiel kommen.

**Übung 2:**

**Kräftigung/Schnelligkeit:**

Folgende Kombination (mindestens 5x): 3 Burpees ohne Liegestütze und im Anschluss jeweils Sprint mit 100%.

**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](#).*



Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisttrainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer\*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).

## 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>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	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