

Basictipp: Schattentraining und variabler Rückschlag

In einigen Landesverbänden wurde die laufende Saison aufgrund der steigenden Corona-Zahlen schon wieder unterbrochen. In anderen steht am Wochenende noch der letzte Hinrundenspieltag an. Darauf bereitet Sie Ingo Hansens in seinem neuen Basictipp optimal vor. Diesmal legt der B-Lizenz-Trainer den Fokus auf richtiges Schattentraining und den variablen Rückschlag, unter anderem durch "Schnitzel". Eine interessante Übung für die Schnittspieler unter Ihnen!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennis trainer (VDTT)



Schattentraining:

Schattentraining ist eine super Trainingsform, um Spielzüge, Beinarbeit und Technik zu üben. Man kann sie auch beim Warm-Up sehr gut einsetzen. Häufig fällt allerdings auf, dass das Schattentraining nicht richtig oder nur halbherzig ausgeführt wird. Und gerade das darf nicht passieren. Beim Schattentraining ist es wichtig, dass das, was ich üben will, auch zu 100 Prozent richtig ausgeführt wird. Körperspannung, Technik und Beinarbeit müssen stimmen. Der Trainer gibt die Übung vor, die Spielerinnen und Spieler müssen diese genauso umsetzen.

Beispiel: Ich simuliere einen festen VHT gegen Oberschnitt. Das heißt, ich muss bei jeder Ausführung eine tiefe Körperhaltung einnehmen, den Körper mit in den Schlag einbringen. Dann feste durchziehen. Den Unterarm und das Handgelenk kicken lassen. So und nicht anders!

Übung 1: Vorhand aus Vorhand, Schupf mit VH und RH und VHT gegen Unterschnitt

Ca. 8 Minuten

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: VHT aus VH in VH

Spieler B: B in VH

Spieler A: VHT aus VH in VH

Spieler B: B in VH

Möglich sind zwei oder mehr VHT

Spieler A: Schnittabwehr mit VH in VH

Spieler B: SCH in RH

Spieler A: RH SCH aus RH in VH

Spieler B: SCH in VH

Spieler A: VHT gegen US in VH

Spieler B: B in VH

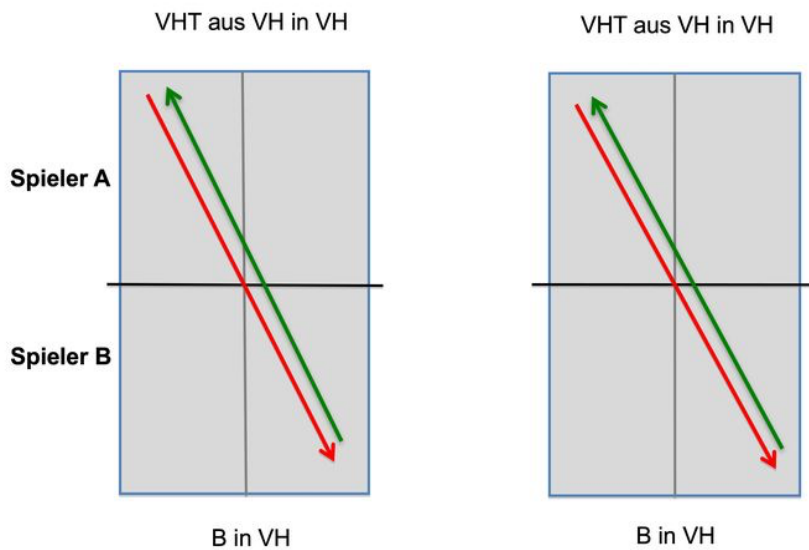
Spieler A: Zwei oder mehr VHT in VH usw.

Ziel: Sichere Geschwindigkeit. Viele Ballwechsel. Beide Spieler müssen sehr genau spielen. Platzierung einhalten! Sich an die Schnittabwehr herantasten. Der

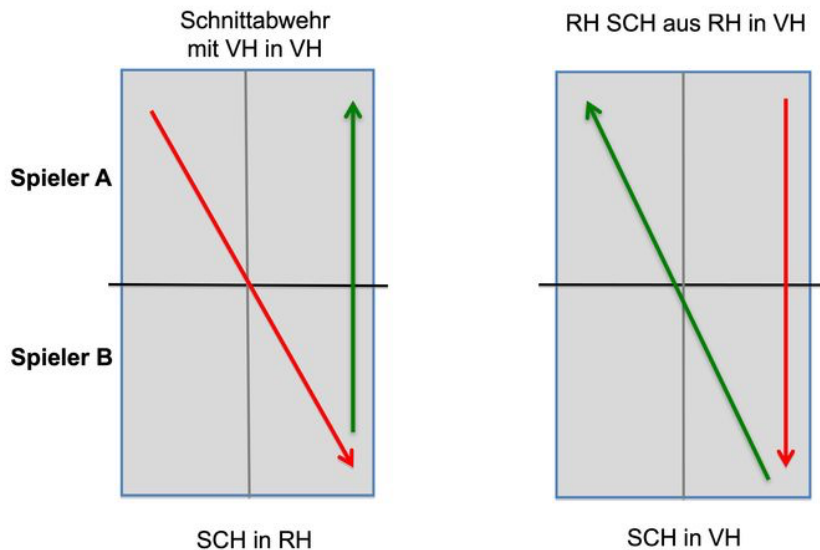
Blockspieler muss sich darauf einstellen, dass die Schnittabwehr auch unregelmäßig kommen kann. Sicher schupfen.

Technik: Bei der Schnittabwehr leicht das Handgelenk mit einsetzen. Die VHT gegen OS aus der Halbdistanz. Beim RH SCH an den Tisch kommen. VHT gegen US mit tiefem Schlagansatz. Mit Spin eröffnen.

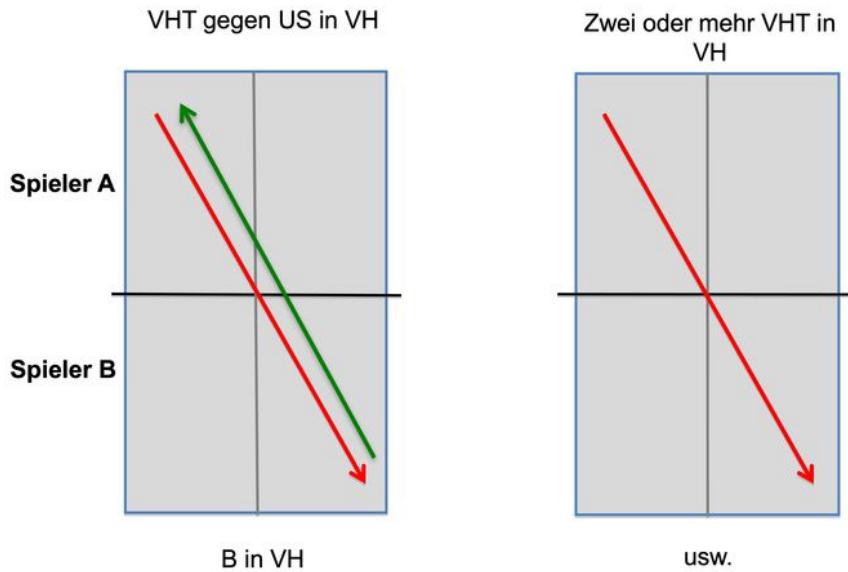
Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:



Übung 2: Seitlicher Schupf mit VH und RH ("Schnitzel" - es gibt auch andere Namen)

Ca. 8 Minuten

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: Abwechselnd KUA in VH und RH mit VH oder RH

Spieler B: Seitlicher SCH auf Ecke

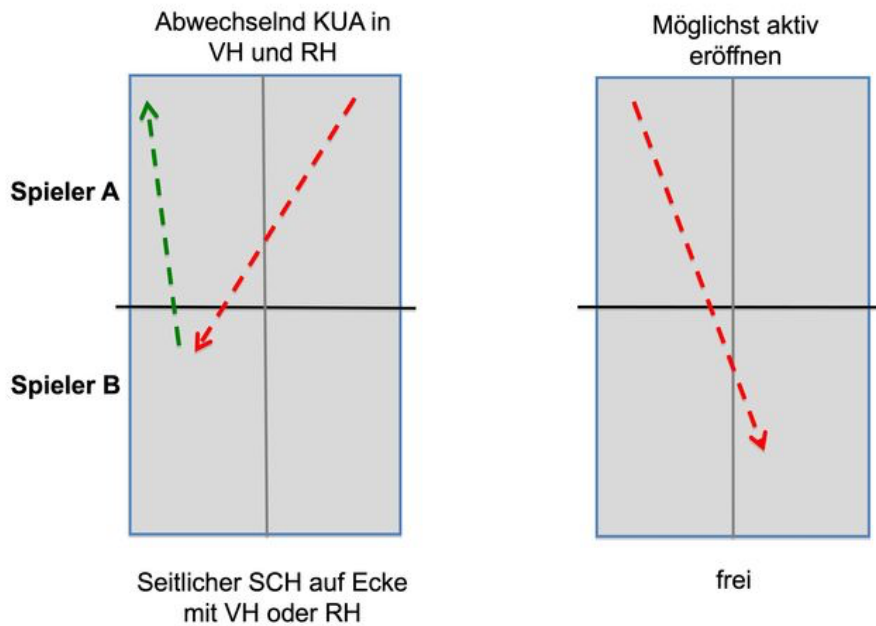
Spieler A: Möglichst aktiv eröffnen

frei

Ziel: Den Rückschlag variabel einsetzen. Nicht immer gerade schupfen. Den Gegner irritieren. Schlechten Return provozieren.

Technik: Den Ball leicht seitlich streifen. Dadurch wird Seitschnitt oder Seitunterschnitt erzeugt. Handgelenk mit einsetzen. Den Aufschlag nicht zu früh annehmen. Timing ist wichtig. Höchster Punkt!

Übung 2:



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 Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
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
WP	Wechsellpunkt