

## Basictipp: Übungs-Trio mit schnellen Wechseln

In seinem neuesten Basictipp stellt B-Lizenztrainer Ingo Hansens eine Trainingseinheit vor, die besondere Konzentration und hohe Anpassungsfähigkeit von seinen Spielern verlangt. Es werden drei Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Intensitäten vorgestellt, die jeweils nur kurz gespielt werden. Die Spieler müssen sich demnach in Windeseile auf die neue Übung einstellen und haben kaum Zeit zur Umgewöhnung.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Der Trainer erklärt vorher ausführlich die drei Übungen. Die erste Aufgabe für die Spieler und Spielerinnen ist demnach, genau aufzupassen, damit der Ablauf der Übungen klar ist. Möglich wäre es auch, die Übungen auf einen etwas größeren Zettel zu schreiben und an die Wand zu kleben. So kann man gegebenenfalls noch mal einen Blick auf die Übungen werfen. Die Übungen werden immer ca. 2 bis 2,5 Minuten gespielt. Danach erfolgt ein Wechsel. Der Trainer kann dann sowohl zwischen den Übungen oder zwischen aktiv/passiv wechseln.

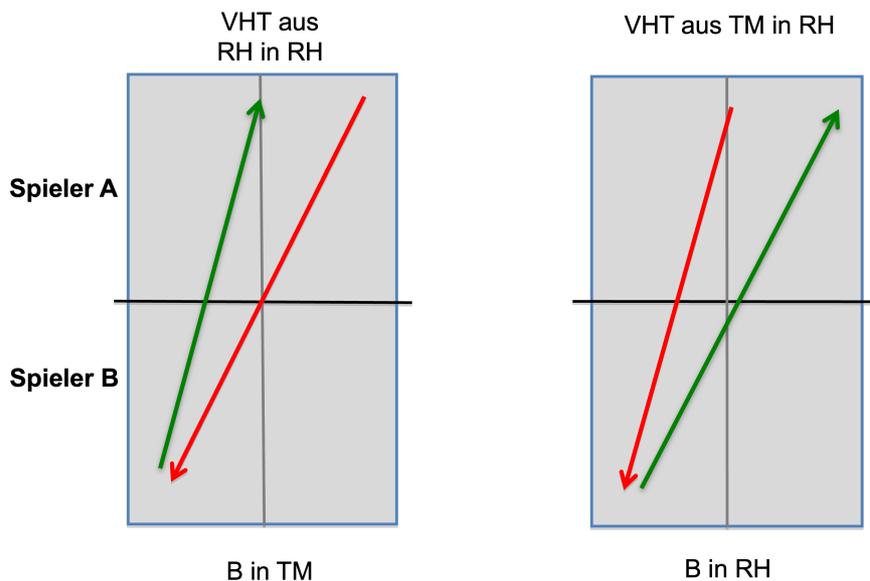
### Übung 1

**Spieler A:** VHT aus RH in RH  
VHT aus TM in RH

**Spieler B:** Block in TM  
Block in RH

Usw.

#### Übung 1:

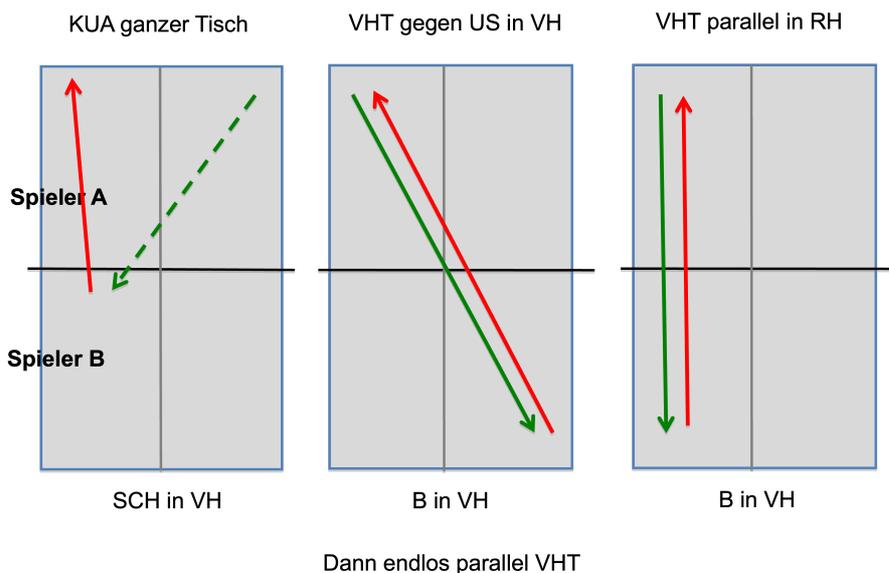


## Übung 2

**Spieler A:** KUA ganzer Tisch  
VHT gegen US in VH  
VHT parallel in RH  
Dann endlos parallel VHT

**Spieler B:** Schupf in VH  
Block in VH  
Block in VH

### Übung 2:

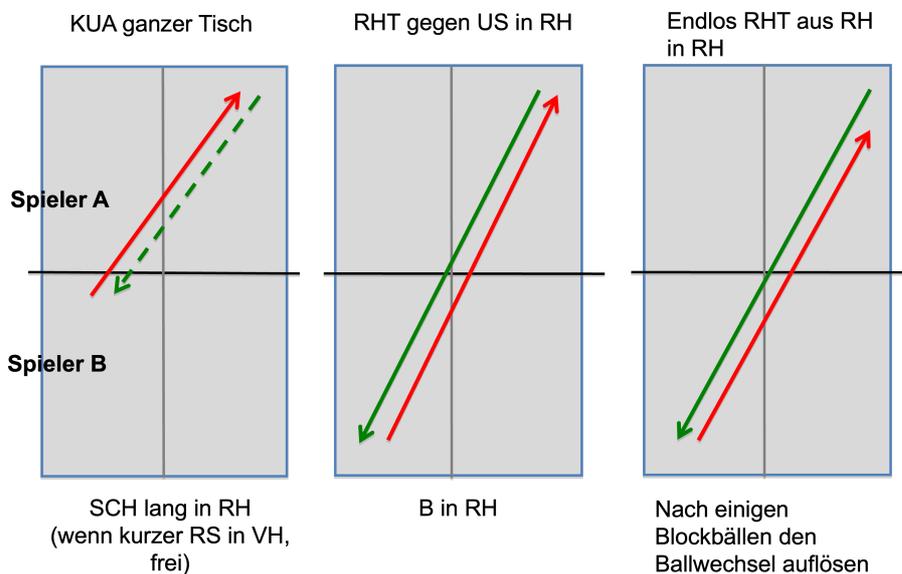


## Übung 3

**Spieler A:** KUA ganzer Tisch  
RHT gegen US in RH  
Endlos RHT aus RH in RH

**Spieler B:** (wenn kurzer Rückschlag in VH,  
frei) Schupf lang in RH  
Block in RH  
Nach einigen Blockbällen den  
Ballwechsel auflösen

### Übung 3:



(Ingo Hansens)

### **Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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 Basic Tipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite und Facebookseite.*



*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennis Trainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennisport. 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