

## Basictipp: Lieblingsübungen für die Sommerpause

Wer kennt das nicht? In der saisonfreien Zeit schwindet die Lust, abends noch zum Training zu gehen. Und wenn man sich doch aufrafft, klingt das Trainingsspielchen auch noch verlockender als Übungen. B-Lizenztrainer Ingo Hansens stellt in seinem aktuellen Basictipp zwei seiner Lieblingsübungen vor, mit denen er auch in der Sommerpause am Ball bleibt, bevor es in ein paar Wochen dann in die Saisonvorbereitung geht.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



### Übung 1:

(Pro Seite ca. 6-8 Minuten aktiv)

**Spieler A:** VHT aus VH in VH  
 VHT aus VH in VH  
 US Schnittabwehr in VH  
 VHT gegen US in VH  
 VHT aus VH in VH

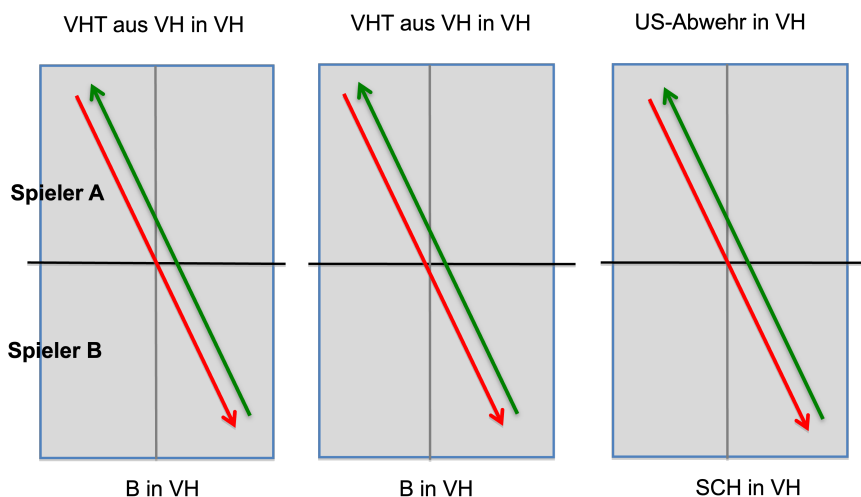
**Spieler B:** Block in VH  
 Block in VH  
 Schupf in VH  
 Block in VH  
 Block in VH

Usw.

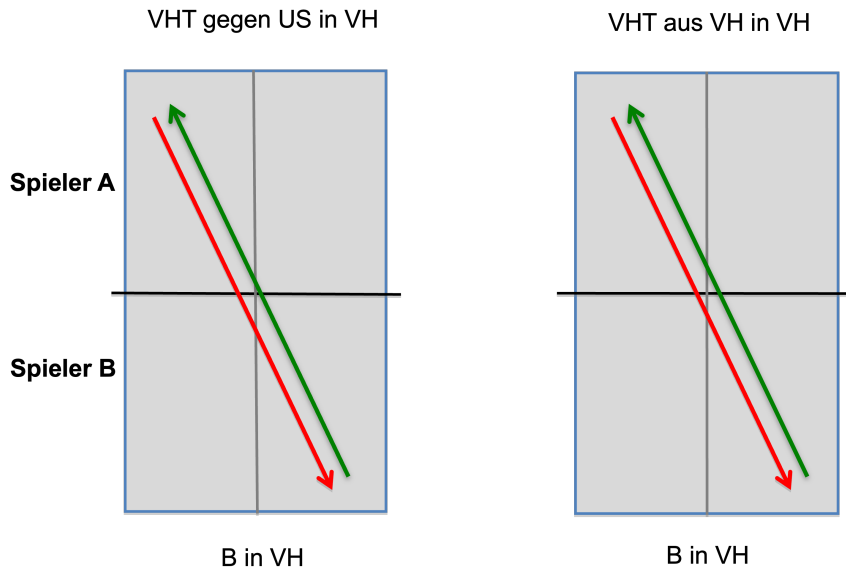
**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sicheres Tempo. An die Schnittabwehr herantasten. Distanzveränderung. Die Schnittabwehr etwas weiter hinten spielen, nicht am Tisch.

**Technik:** Die Topspins gegen OS nach vorne ziehen. Ball vor dem Körper treffen. VHT gegen US am Tisch spielen. Gegen US von unten anfangen und den Ball mit Spin aufziehen. Rotation.

#### Übung 1:



**Fortsetzung Übung 1:**



usw.

**Übung 2:**

(Pro Seite ca. 6-8 Minuten aktiv)

**Spieler A:** VH aus VH in RH  
 VH aus VH in RH  
 RH aus RH in RH  
 RH aus RH in RH

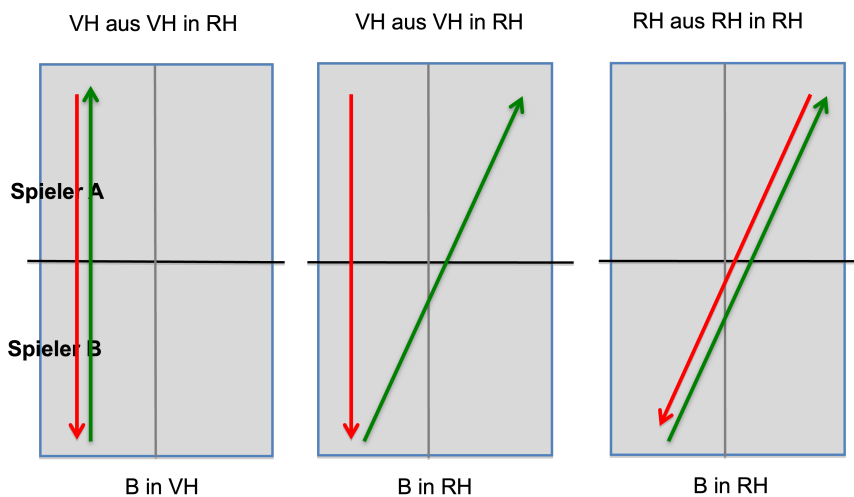
**Spieler B:** Block in VH  
 Block in RH  
 Block in RH  
 Block in VH

Usw.

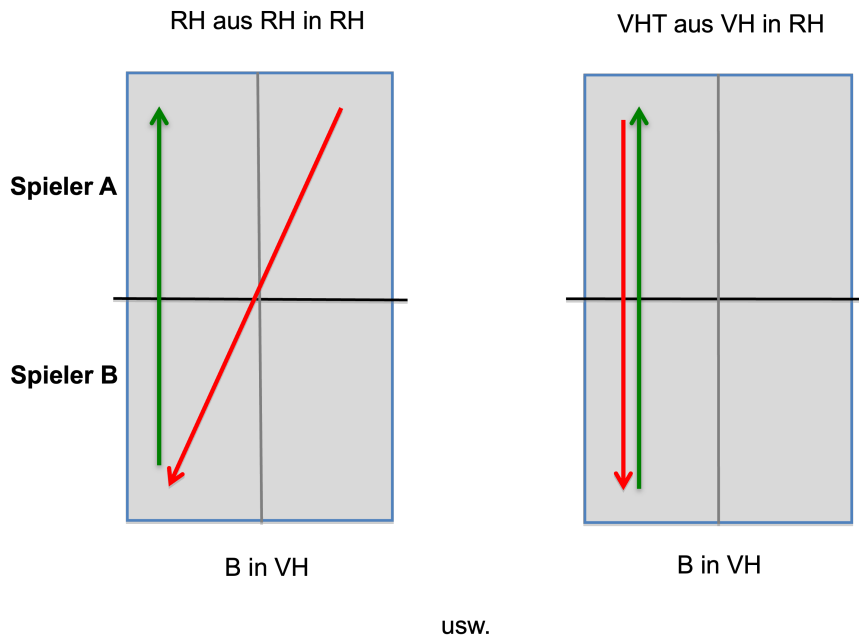
**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sicheres Tempo.

**Technik:** Die Topspins gegen OS nach vorne ziehen. Ball vor dem Körper treffen. Den Wechsel von VH zu RH und umgekehrt immer mit einem oder zwei Sidesteps lösen. Die beiden Bälle in der RH können auch mit VH gespielt werden.

**Übung 2:**



**Fortsetzung Übung 2:**



**Und zum Schluss:** Fit bleiben. Die persönliche Fitness nicht schleifen lassen. Wer jetzt die Kondition behält oder sie noch steigert, wird bei der Vorbereitung auf die neue Saison besser und länger trainieren können.

**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