

Jugendtipp: Übungen für Anfänger – Materialanforderungen

Ingo Hansens ist Kindertrainer- und B-Lizenz-Trainer und arbeitet infolgedessen viel mit jugendlichen Anfängern. Er kennt die Hürden, die ganz am Anfang zu nehmen sind, und stellt auf myTischtennis.de regelmäßig Übungen vor, anhand derer man einen guten Einstieg in den Sport findet. Im heutigen Tipp präsentiert er Übungen für absolute sowie leicht fortgeschrittene Anfänger und greift zudem die Materialfrage auf.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Übung 1: Vorhand / Rückhand im Wechsel

Sichtweise rechts/rechts

Roboter wirft die Bälle mit Oberschnitt in VH und RH

Ziel: Viele Bälle auf die vorgegebene Platzierung spielen. Richtungstendenz. Sichere Geschwindigkeit.

Technik: Durchgehend tiefe Körperhaltung. Balltreffpunkt bei VH und RH immer vor dem Körper. Den Ball leicht streifen. Bei der RH das Handgelenk so drehen, dass die Schlägerspitze zum Ziel zeigt. Abstand zum Tisch. VH-Technik leicht Richtung Kopf. Wechsel von VH zu RH und umgekehrt immer mit Sidesteps.

Übung 2: Schupf - Vorhand Topspin gegen US und Nachspielen --- alles mit VH

1. Ball Schupf mit VH

- a) Rechtes Bein beim Balltreffpunkt vorne
- b) Schlägerspitze Richtung Tisch

2. Ball VHT gegen US

- a) Tiefe Körperhaltung
- b) Rechtes Bein nach vorne
- c) Körperbalance ebenfalls auf rechts
- d) Ball streifen – „anrubbeln“
- e) Von unten nach oben

3. Vorhand nachspielen gegen OS

- a) Leichter Step nach hinten
- b) Tief bleiben
- c) Bewegung fängt etwas höher an und geht etwas mehr nach vorne
- d) Ball streifen

Material für Anfänger

Als Coach darauf achten, dass der Nachwuchs mit entsprechendem Material versorgt wird. Anfängerschläger kosten um die 50€ und können lange gespielt werden. Spätestens nach dem dritten Training sollte die Materialfrage geklärt werden.

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 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
TMi	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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
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