

Basictipp: Regelmäßig und dennoch schwierig

Für den letzten Basictipp des Jahres hat sich Ingo Hansens wieder Verstärkung geholt, diesmal in Person von Janek Sprengart vom TTC Maischeid. In diesem Tipp stellt B-Lizenz-Trainer Hansens auf der einen Seite eine Übung vor, die zwar regelmäßig aber dennoch schwierig zu spielen ist und viel Konzentration erfordert. Das gilt auf der anderen Seite auch für die zweite Übung, bei der schwierige Platzierungen im Vordergrund stehen.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Übung 1: ca. 7 Minuten pro Seite

Spieler A: VHT/Konter aus VH in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT/Konter aus RH in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT/Konter aus RH in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT/Konter aus VH in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT/Konter aus VH in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler A: RHT/Konter aus RH in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: VHT/Konter in VH

Spieler B: Block in RH

usw.

Ziel: Den Ballweg genau einhalten. Ggf. langsam spielen. Möglich ist TS, aber auch Konter.

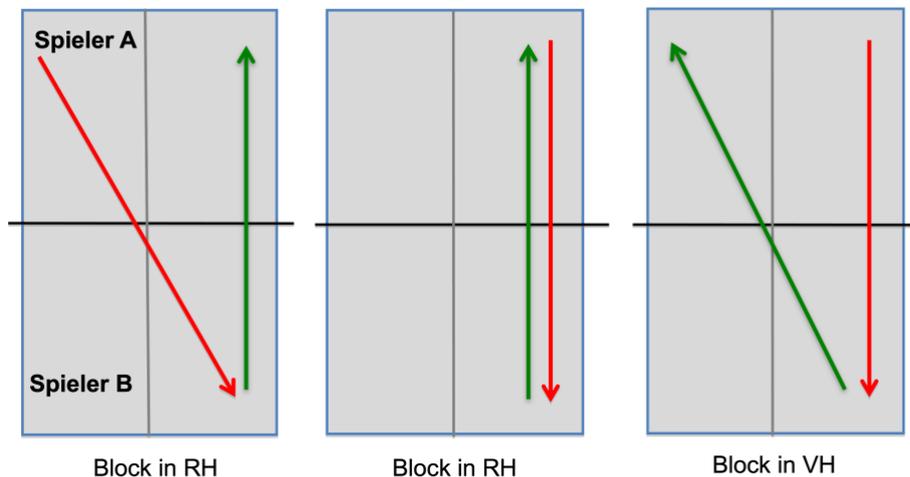
Technik: Immer mit kleinen Sidesteps arbeiten. Block mit kurzer Bewegung. Blockspieler immer leicht mitbewegen.

Übung 1:

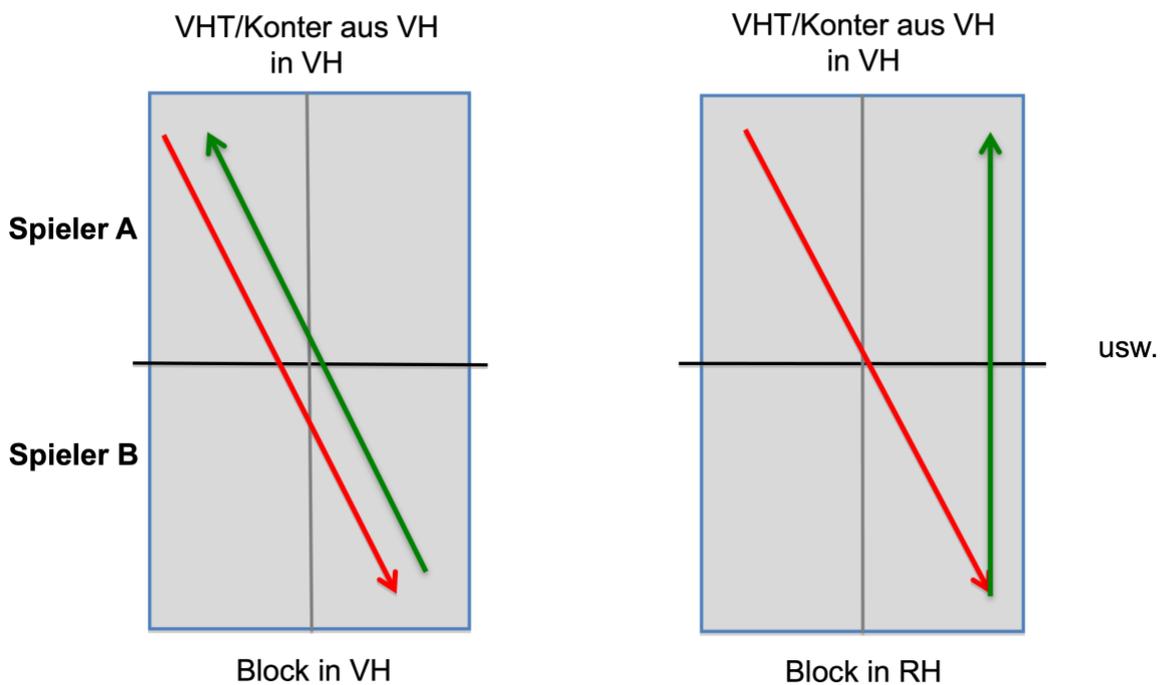
VHT/Konter aus VH in VH

RHT/Konter aus RH in VH

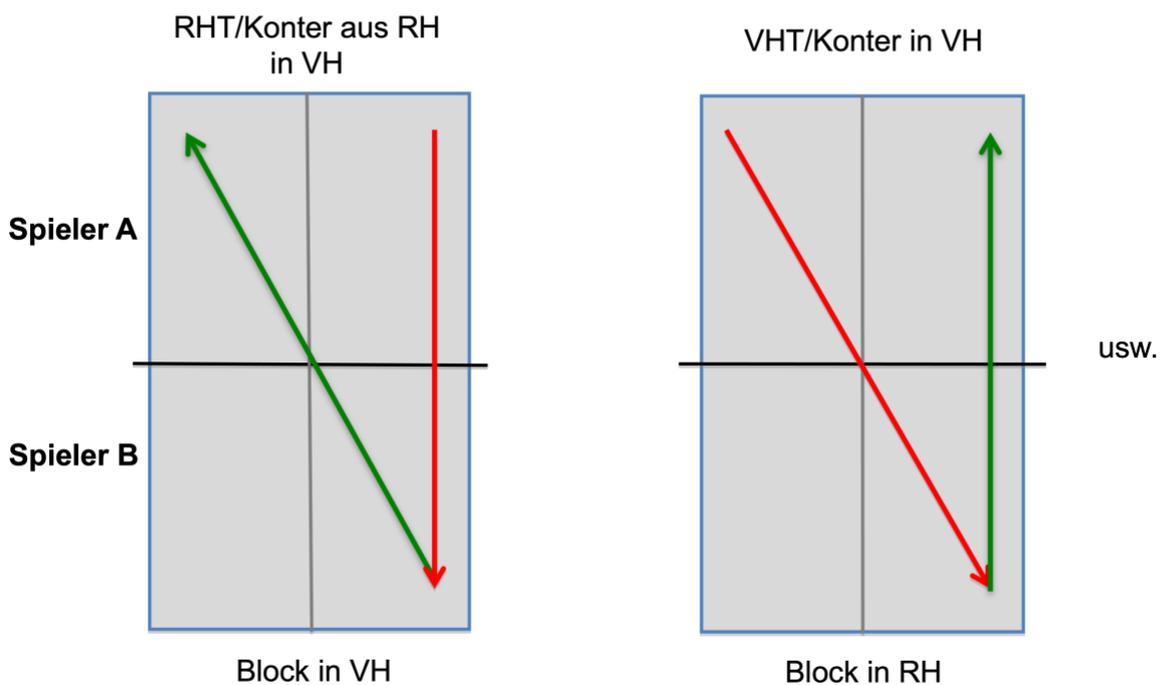
RHT/Konter aus RH in VH



Fortsetzung Übung 1:



2. Fortsetzung Übung 1:



Übung 2:

Hilfsmittel: Platzierungsmarkierung, z. B. Matte

Bsp. 1:

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: Schupf auf Markierung

Bsp. 2:

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: Schupf in VH

Spieler A: VHT gegen US aus VH auf Markierung

Ziel: Markierung möglichst oft treffen. Die Markierung kann beliebig oft verschoben werden. Ganzer Tisch ist möglich. RH oder VH. Kurzer Aufschlag wichtig!

Technik: Tempo eher zweitrangig. Beim TS z. B. mit mehr Flughöhe arbeiten. Ball länger und weicher streifen. Beim Schupf den Ball recht früh treffen. Gerade, wenn kurz geschupft werden soll.

Info: Häufiger Wechsel zwischen aktiv und passiv. Z. B. alle 3-4 Aufschläge wechseln. Möglich ist auch, die Platzierung mit dem dritten Ball anzuspielen. Z. B. Eröffnung gegen US --- Block auf eine Ecke --- und dann auf die Platzierung nachspielen. Kreativ sein.



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistainer 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 Basictipps 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
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
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