

## Jugendtipp: Einfache Übungen, viel dabei lernen

Es müssen nicht immer komplizierte Übungen sein, um viel dabei zu lernen. Das gilt vor allem auch fürs Jugendtraining, für das in unserem Trainingsbereich B-Lizenztrainer Ingo Hansens zuständig ist. In der Trainingseinheit, die er gemeinsam mit Oberligaspieler Lasse Barth von Borussia Düsseldorf vorführt, kann man sich zum Beispiel in Sachen Technik, Stellungsspiel und Platzierung verbessern - zudem legt Hansens noch einen besonderen Fokus auf den Schupfball.

### Übung 1: 2x RH aus RH - 1x VH aus TM

(7 Minuten pro Seite)

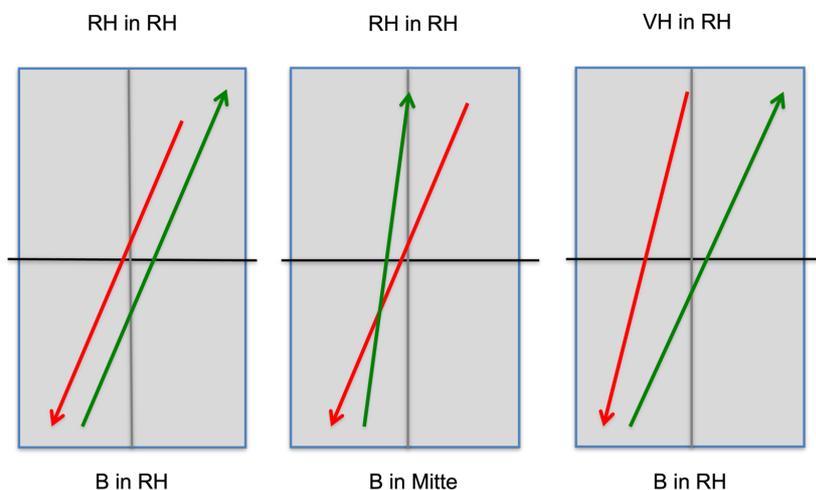
**Spieler A:** RH in RH  
RH in RH  
VH in RH  
Usw.

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

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Sehr genaue Platzierung und das Tempo anpassen. Dabei ein leichter Topspin oder Konter.

**Technik:** Die Rückhand mit leichtem Handgelenk spielen. Die Schlägerspitze zeigt tendenziell immer dahin, wo ich hin spielen möchte. Aus der Tischmitte den Körper leicht öffnen. Grundsätzlich: tiefe Stellung.

#### Übung 1:



### Übung 2: Schupfen - ein Spieler diagonal, ein Spieler parallel

(5 Minuten pro Seite - Wechsel möglich)

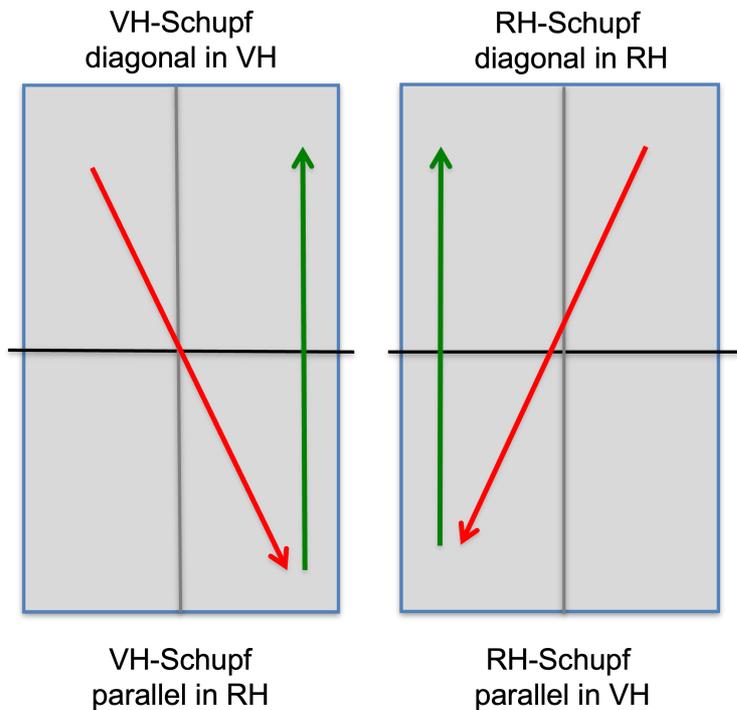
**Spieler A:** VH-Schupf diagonal in VH  
RH-Schupf diagonal in RH  
Usw.

**Spieler B:** VH-Schupf parallel in RH  
RH-Schupf parallel in VH

**Ziel:** Sicheres flaches Schupfen mit guter Technik. Tempo anpassen.

**Technik:** Beim Vorhand-Schupf mit dem rechten Bein nach vorne, kurze Schupfbewegung, der Schläger steht vorne, Tendenz: Richtung Tisch. Kommt der Ball beim Rückhand-Schupf weit nach außen in die Rückhand, mit dem linken Bein leicht nach vorne kommen. Kurze Bewegung beim Rückhand-Schupf, auch diese leicht Richtung Tisch.

**Übung 2:**



**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:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TM</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>KUA</b>	Kurzer Unterschnittaufschlag
<b>KSSA</b>	kurzer Seitschnittaufschlag
<b>KSUA</b>	kurzer Seitunterschnittaufschlag
<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
<b>WP</b>	Wechselpunkt