

Jugendtipp: Feinmotorik und spezielles Trainer-Match

Schon bei seinem letzten Jugendtrainertipp legte Ingo Hansens vor zweieinhalb Monaten den Fokus auf die einfachen Übungen. Daran anknüpfend kümmert sich der B-Lizenz-Trainer in seiner neuen Einheit zunächst um die Feinmotorik (Ball auffangen) am Tisch. In der Ballkiste kommt es danach zu einem speziellen Match zwischen Spieler und Trainer. Welche Variationen man hierbei einbauen kann, erklärt Ihnen Hansens wie gewohnt in einem Clip.

Sichtweise: rechts/rechts

Übung 1: Ball auffangen mit Hütchen (o.Ä.)

Der Trainer oder Spieler wirft den Ball per Ballkiste zu. Dies kann eine festgelegte Übung sein. In meinem Beispiel 1:1. Einen Ball in Vorhand, den zweiten in die Rückhand spielen. Der Spieler fängt den Ball, nach dem er aufgesprungen ist, mit einer Pylone auf. Dies kann natürlich auch mit anderen Auffanggeräten erfolgen. Bearbeitung erwünscht! Alternativ mit beiden Händen oder mit einer Hand (im Wechsel), der Ball kann auch noch auf dem Boden aufspringen. Dazu muss der Spieler weiter hinter dem Tisch stehen.

Ziel: Ball sicher auffangen, antizipieren und ein Gefühl entwickeln. Verstehen, wie der Ball auf-/wedgespringt, wenn er mit Topspin, Unterschnitt oder Seitschnitt zugespielt wird.

Übung 2: Match: Trainer vs. Spieler an der Ballkiste

Regeln:

- a. Der Trainer wirft die Bälle in einer festgelegten Übung zu, z.B. Falkenberg (siehe Video) = 3 Bälle
- b. Punktgewinn: **Trainer** = Spieler spielt nicht alle drei Bälle auf den Tisch oder das Ziel. **Spieler** = Spieler spielt alle 3 Bälle auf den Tisch oder das Ziel.
- c. Trainer spielt die Bälle nicht richtig zu = Punkt für den Spieler
- d. Normale Tischtennis-Regeln – bis 11 (bei Verlängerung zwei Punkte Vorsprung), 3 Gewinnsätze oder mehr

Vorgaben: Genaue Absprache der Übung zu Platzierung und Geschwindigkeit, Pausen absprechen.

Ziel: Sicheres kontrolliertes Einspielen. Genaue Technik trotz Match. Regelmäßige Korrekturen. Ballbestand vom Trainer kontrollieren und berechnen - zu wenige Bälle = schlecht.

Variationen: Platzierungshilfen, Doppel, Geschwindigkeit der zugespielten Bälle, Übung spielen, die „MACHBAR“ ist, Unterschnitt/Oberschnitt, Schupfball.

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](#).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TM	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
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer Aufschlag

KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
KSUA	kurzer Seitunterschnittaufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SeS	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
WP	Wechselpunkt