

## **Basictipp: Längere, anspruchsvolle Ballwege**

Im neuen Trainingstipp der Basic-Reihe widmet sich Ingo Hansens dem sicheren Spiel und stellt erneut zwei ausführlichere Übungen vor. Dargestellt wird ein für den sich ständig in Bewegung befindenden Angriffsspieler anspruchsvoller, langer Ballweg. Das Ziel: viele Ballwechsel und wenig Fehler. Im zweiten Teil spielen auch Platzierung und Härte eine wichtige Rolle. Der B-Lizenz-Trainer verrät die richtige Technik und erklärt, worauf es in diesen Situationen ankommt!

*Die Übungen im Video wurden von Janek Sprengart (SV Windhagen, TTR-Wert: 1643) eingespielt und im Anschluss von Hansens analysiert!*

**Sichtweise:** rechts/rechts

### **Übung 1 (ca. 8 Minuten pro Seite): 2x VH aus VH, 2x VH/RH aus TMi, 2x VH/RH aus RH:**

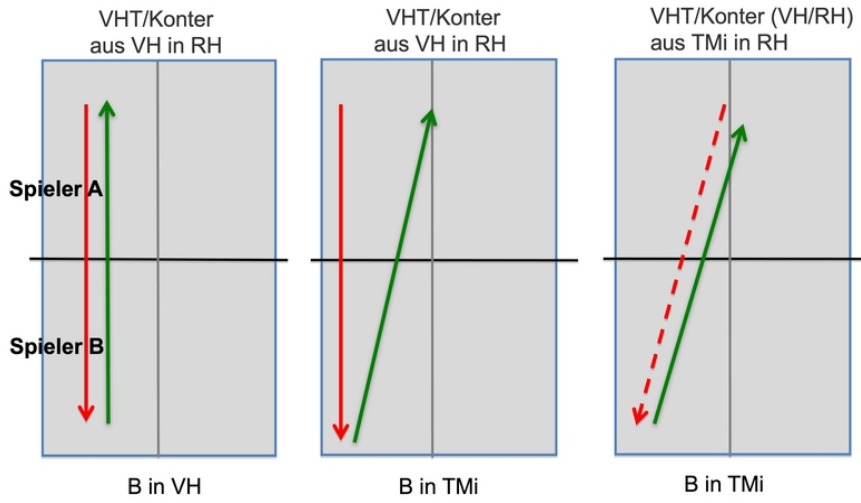
Spieler A: VHT/Konter aus VH in RH	Spieler B: B in VH
Spieler A: VHT/Konter aus VH in RH	Spieler B: B in TMi
Spieler A: VHT/Konter (VH/RH) aus TMi in RH	Spieler B: B in TMi
Spieler A: VHT/Konter (VH/RH) aus TMi in RH	Spieler B: B in RH
Spieler A: RHT/Konter (VH/RH) aus RH in RH	Spieler B: B in RH
Spieler A: RHT/Konter (VH/RH) aus RH in RH	Spieler B: B in TMi
Spieler A: VHT/Konter (VH/RH) aus TMi in RH	Spieler B: B in TMi
Spieler A: VHT/Konter (VH/RH) aus TMi in RH	Spieler B: B in VH

*dann wieder von vorne!*

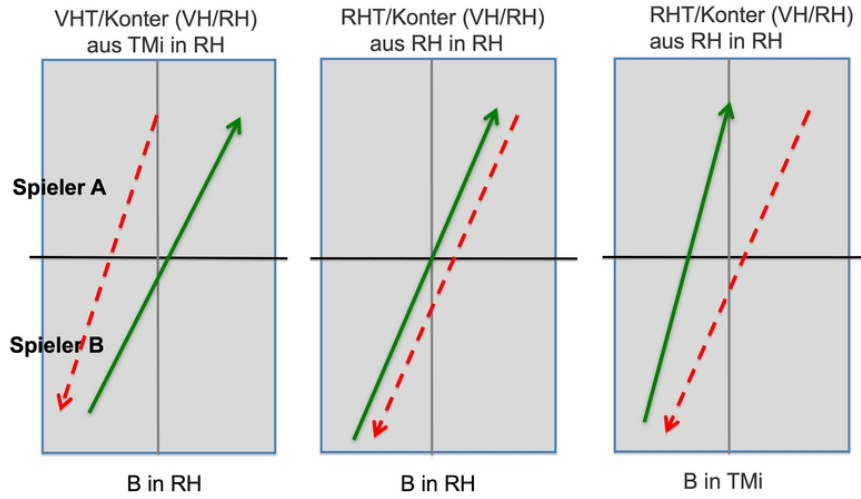
**Ziel:** Viele Ballwechsel, wenig Fehler. Mit Sidesteps arbeiten. Wie im Video angesprochen: Wechsel der Schlagarten (VH/RH) und Tempovariationen. Genaue Platzierung sowohl aktiv als auch passiv.

**Technik:** Grundsätzlich tiefe Stellung. Bei RH hinter dem Ball stehen. Handgelenk nicht vergessen. Bei VH den Ball vor dem Körper treffen. Körperschwerpunkt immer vorne.

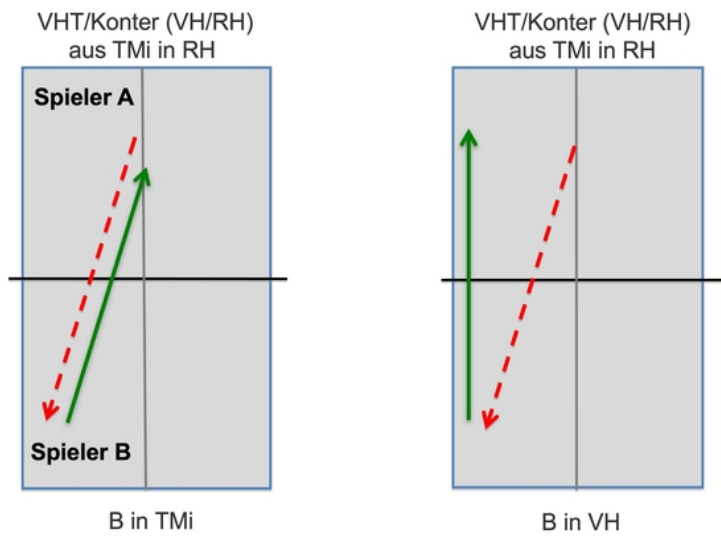
**Übung 1:**



**Fortsetzung Übung 1:**



**Fortsetzung Übung 1:**



dann wieder von vorne!

## Übung 2 (ca. 8 Minuten pro Seite): Eröffnung mit VHT und zum Schluss mit RH frei nachspielen

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: SCH in VH

Spieler A: VHT aus VH in RH

Spieler B: B in RH

Spieler A: RH aus RH in RH

Spieler B: B in RH

Spieler A: RH aus RH in RH

Spieler B: B in VH

Spieler A: VHT aus VH in RH

Spieler B: B in RH

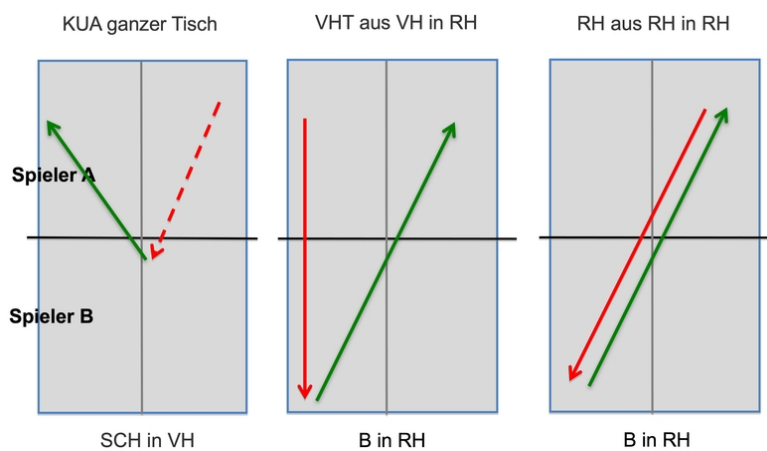
Spieler A: RH frei

usw.

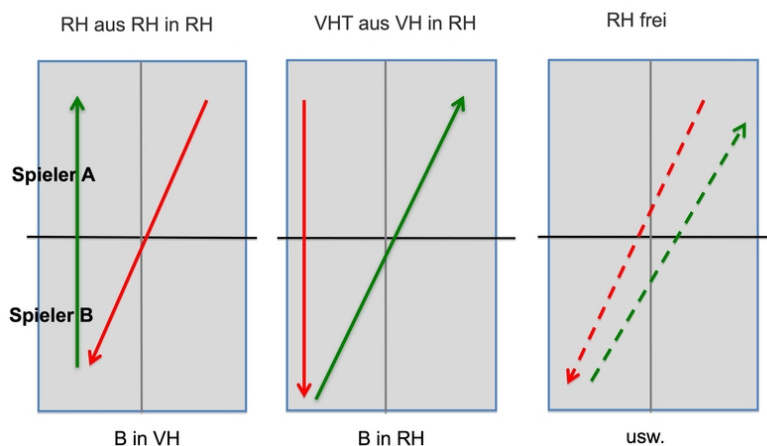
**Ziel:** Kurzer Unterschnittaufschlag ganzer Tisch. Sicherer VHT. Ballweg genau einhalten und platzieren. Letzte RH frei spielen – etwas fester!

**Technik:** VHT gegen US mit tiefem Schlagansatz und Spin. Nach der Eröffnung etwas vom Tisch weg. Bei der RH das Handgelenk einsetzen. Hinter dem Ball stehen. VHT gegen OS spät: höchster Punkt. Um die letzte RH fest spielen zu können, ist eine exakte Stellung wichtig = hinter dem Ball stehen.

### Übung 2:



### Fortsetzung 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>SeS</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>	Wechsellpunkt