

Jugendtipp: Anwendung von Trainingsmaterialien

Ingo Hansens hat erneut einige Ratschläge für Anfänger auf Lager! in seinem neuen Video zeigt der B-Lizenz-Trainer einen kleinen Ausschnitt von verschiedenen Trainingsmaterialien und wie man diese anwenden kann. „Ich halte es für enorm wichtig, dass die Trainer ein kreatives Training, vor allem für Anfänger, anbieten. Wenn Sie noch weitere kreative Ideen haben, dann scheuen Sie sich nicht, diese auszuprobieren“, sagt Hansens.

Die Kosten für das Material, außer Banden und Tische, sind überschaubar. Ich finde, dass das jeder Verein im Portfolio haben sollte. Erhältlich zum Beispiel in jedem Online-Handel. Wichtig: Sie müssen es anwenden!

Unter anderem benötigtes Material:

- Tisch, wenn möglich mit zwei separaten Tischhälften
- Frisbeescheiben
- mindestens zwei Trainer
- Banden
- Koordinationsleiter
- Klingel
- Hütchen
- Pylonen
- Platzierungsmatten: klein/groß
- Stange inklusive Halterungen und Ständer
- Becher, zum Beispiel für Aufschlagtraining
- Ringe
- genügend Bälle
- kreative Trainer

usw.

Viel Spaß!

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell gehört zum Trainerteam der andro-Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Zudem ist er Mitinhaber der tabletennis academy Hansens-Zimmermann. 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
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	Wechsellpunkt