

Trainingstipp Basic: Übungen zur Saisonvorbereitung

Perfekt für den Saisonstart: Im neuen Basis-Trainingstipp von B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens warten drei abwechslungsreiche Übungen auf Sie, die Technik, Platzierung und Tempo kombinieren – jeweils ergänzt durch kleine Krafteinheiten für Bauch- und Rumpfmuskulatur. Dazu gibt's gezieltes Aufschlagtraining mit Rückschlagübungen, bevor es ins Match geht. Ideal, um Ballgefühl, Kondition und Spielpraxis gleichzeitig zu verbessern.

Los geht's mit der Saisonvorbereitung! Drei Übungen, Aufschlag- und Bauchmuskeltraining stehen auf dem Programm. Ich präsentiere euch eine komplette Trainingseinheit, mit der ihr in die neue Saison starten könnt.

Übung 1:

Sichtweise rechts/rechts - regelmäßig

Dauer: ca. 6 Minuten aktiv pro Seite

Ziel: sicher, viele Ballwechsel, genaue Platzierung, Tempo anpassen

Aktiv: 2x RH aus RH

Aktiv: 1x VH aus VH

Passiv (Blockspieler): Block aus VH

Im Anschluss an die Übung schieben wir für den **aktiven** Spieler immer eine kleine Kraftübung ein. Start in meiner Trainingseinheit mit 5 Sit-ups. (Ihr könnt auch gerne andere Übungen mit einfließen lassen, z.B. 10x auf Kasten steigen oder Kniebeugen).

Übung 2:

Sichtweise rechts/rechts - regelmäßig

Dauer: ca. 6 Minuten aktiv pro Seite

Ziel: sicher, viele Ballwechsel, genaue Platzierung, Tempo anpassen

Aktiv: 2x RH aus RH

Aktiv: 2x VH aus VH

Passiv (Blockspieler): Block aus RH

Im Anschluss an die Übung für den **aktiven** Spieler jetzt sieben Sit-ups

Übung 3:

Sichtweise rechts/rechts - regelmäßig

Dauer: ca. 6 Minuten aktiv pro Seite

Ziel: sicher, viele Ballwechsel, genaue Platzierung, Tempo anpassen

Aktiv: 1x RH aus RH

Aktiv: 1x VH aus RH

Aktiv: 1x VH aus Tischmitte (Vorhand-Hälfte)

Passiv (Blockspieler): Block aus RH

Im Anschluss an die Übung für den **aktiven** Spieler jetzt 9 Sit-ups

Aufschlagtraining mit Rückschlag, z.B. Schupf, isoliert ohne Nachspielen, freie Aufschlagwahl

Dauer: ca. 7 Minuten, jede Seite schlägt z.B. 5x auf, auf dann Wechsel

Im Anschluss: Match

Viel Spaß!

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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