

Trainingstipp Basic: Saisonvorbereitung - Teil zwei

Perfekt für den Saisonstart: Im neuen Basis-Trainingstipp von B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens warten im zweiten Teil drei weitere abwechslungsreiche Übungen auf Sie, die Sie direkt in Ihre Einheiten einbauen können. Gemeinsam mit Oberliga-Spieler Takuto Teramae präsentiert der Coach eine komplette Trainingseinheit mit Fokus auf Aufschlag/Rückschlag. Jede Übung dauert etwa sieben Minuten, bevor es im Anschluss ins Match geht.

[Drei Übungen hat Ingo Hansens schon in seinem ersten Teil Anfang August gezeigt.](#)

Es folgen drei weitere zur Saisonvorbereitung. Der Coach spielt diese mit dem Oberliga-Spieler Takuto Teramae vom TV Refrath (WTTV, Q-TTR: 2102) ein und präsentiert eine komplette Trainingseinheit. Der Schwerpunkt liegt diesmal auf Aufschlag/Rückschlag - immer ca. sieben Minuten aktiv.

Übung 1:

Sichtweise rechts/rechts, regelmäßig

Ziel: Sicher, viele Ballwechsel, genaue Platzierung, Tempo anpassen; Blockspieler kann sich die Seite aussuchen, von der er blocken möchte.

Aktiv: Erster Ball mit RH, dann aktiv über den ganzen Tisch

Passiv (Blockspieler): B, z.B. aus VH, über den ganzen Tisch

Übung 2:

Sichtweise rechts/rechts, Aufschlag- Rückschlag

Ziel: Kurzer Aufschlag, sichere Eröffnung mit VH und gutes Nachspielen mit RH

Aktiv: KUA ganzer Tisch

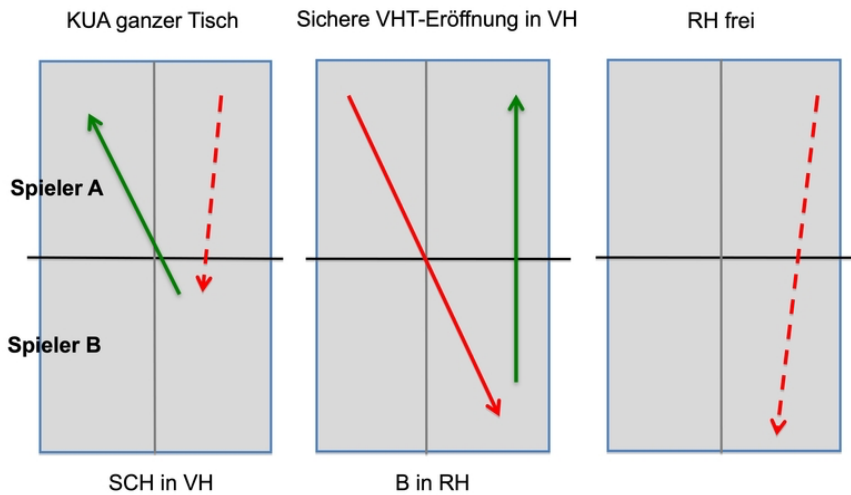
Passiv: SCH in VH

Aktiv: Sichere VHT-Eröffnung in VH

Passiv: B in RH

Aktiv: RH frei

Übung 2:



Übung 3:

Sichtweise rechts/rechts, Aufschlag- Rückschlag

Ziel: KUA, sichere Eröffnung mit VH und gutes Nachspielen mit VH

Aktiv: KUA ganzer Tisch

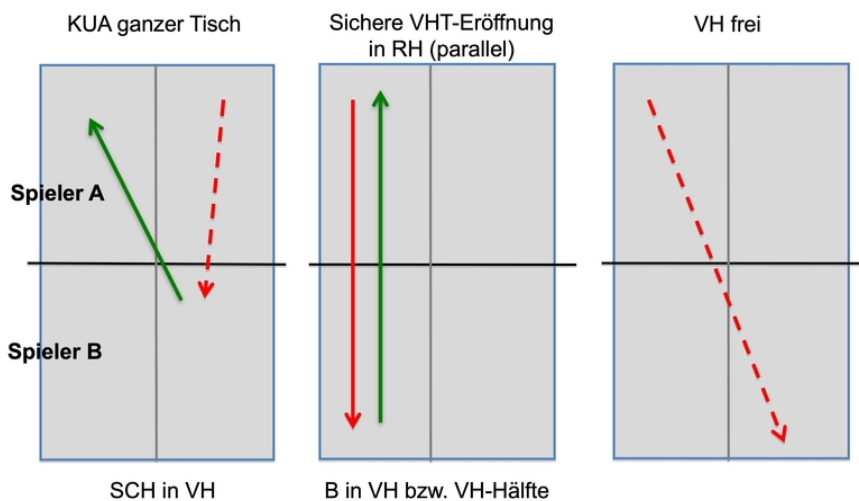
Passiv: SCH in VH

Aktiv: Sichere VHT in RH (parallel)

Passiv: B in VH bzw. VH-Hälfte

Aktiv: VH frei

Übung 3:



Im Anschluss: Match!

Viel Spaß!

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Er gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Zudem ist er Mitinhaber der [tabletennis-academy Hansens-Zimmermann](#). Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen.

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