

Tipp: Eröffnung mit variablem Vorhandtopspin

Während wir uns in den Trainingstipps der vergangenen Wochen mit der richtigen Trainingsplanung im Tischtennis beschäftigten, wenden wir uns heute wieder einem speziellen Technik-Aspekt zu. Dabei möchten wir dem Wunsch eines Lesers nachkommen, etwas über das "Erlernen des variablen Vorhandtopspins, speziell als Eröffnung" zu erfahren. Worauf muss man achten – was sollte man vermeiden?

Das übergeordnete Thema ist die Erlernung der variablen Verfügbarkeit von TT-Schlägen. Bezogen auf den VHT heißt das: Wie bin ich in der Lage mit hohem Tempo (dieser Ball hat übrigens auch maximale Rotation), langsam mit hoher Flugbahn und großer Rotationswirkung, lang oder kurz zu ziehen? Die grundlegende Antwort ist:

Fangen Sie möglichst früh an, Tischtennis-Schläge variabel zu trainieren!!

Ein Kardinalsfehler, der leider noch immer gemacht wird, liegt in der Denkstruktur: Die Idee, man erlernt einzelne Schläge, also bezogen auf das Beispiel VHT flach mit Tempo, VHT lang, mit weniger Tempo und höherer Flugbahn etc., separat bis zur Feinstform und setzt diese Schläge – wie in einem Baukastensystem – dann zusammen, funktioniert nicht.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grensau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl
(Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Es ist unumgänglich, dass man das Training der variablen Verfügbarkeit/Anwendung einer Technik als Teil der Technikschiulung begreift und direkt beim Erlernen von Schlägen schult. Eine komplexe Technikschiulung in der beschriebenen Form bedarf mehr Zeit, als die Schiulung einer einzigen Variante einer Technikform, ist aber für die langfristige Entwicklung unumgänglich.

Entwicklung geht vor kurzfristigem Erfolg

An dieser Stelle ist man wieder an dem schon öfter beschriebenen Punkt, dass man als Trainer/Spieler bereit sein muss, an seiner mittel- oder langfristigen Entwicklung zu arbeiten und nicht nur kurzfristig auf Ergebnisse oder Punkte einer Rangliste zu schauen.

Natürlich ist es für jeden Spieler jedes Alters möglich, an seiner Variabilität zu arbeiten. Dieses bedarf einer strikten Ausrichtung auf dieses Ziel im Training und Wettkampf. Auch hier gilt es temporär zu akzeptieren, dass man im Wettkampf auch einmal etwas schlechter abschneidet, weil man sein Spiel entwickelt. Der Erfolg der Bemühungen wird allerdings schlechter oder deutlich mühseliger sein, als wenn man eine variable Verfügbarkeit direkt lernt bzw. gelehrt bekommt.

Nachfolgend Übungen zum Training der variablen Eröffnung mit dem VHT:

1. Übung

Spieler 1: KAS mit US in Tischmitte

Spieler 2: VHSCH in VH-Seite

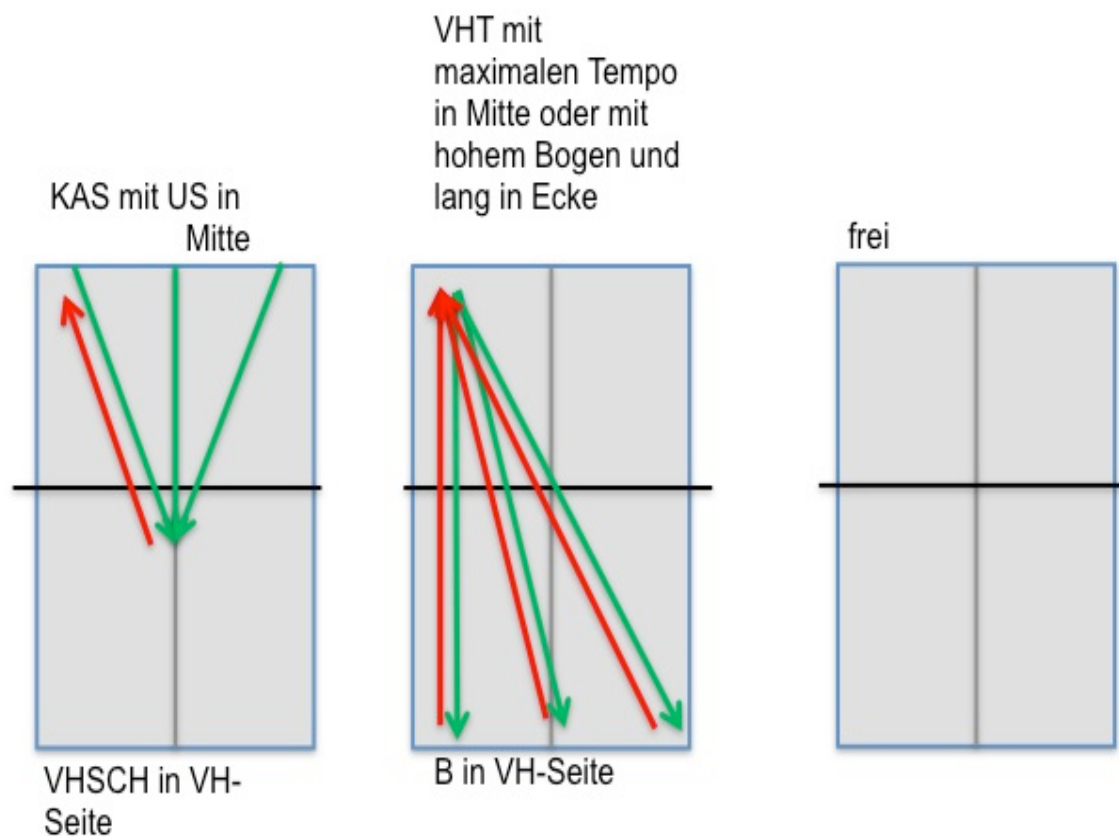
Spieler 1: VHT mit maximalem Tempo in Mitte oder mit hohem Bogen und lang in Ecke

Spieler 2: B in VH-Seite

Spieler 1: frei

Wechsel immer dann, wenn man mit beiden Wegen mindestens 2 Punkte gemacht hat; 15 Minuten

ÜBUNG 1:

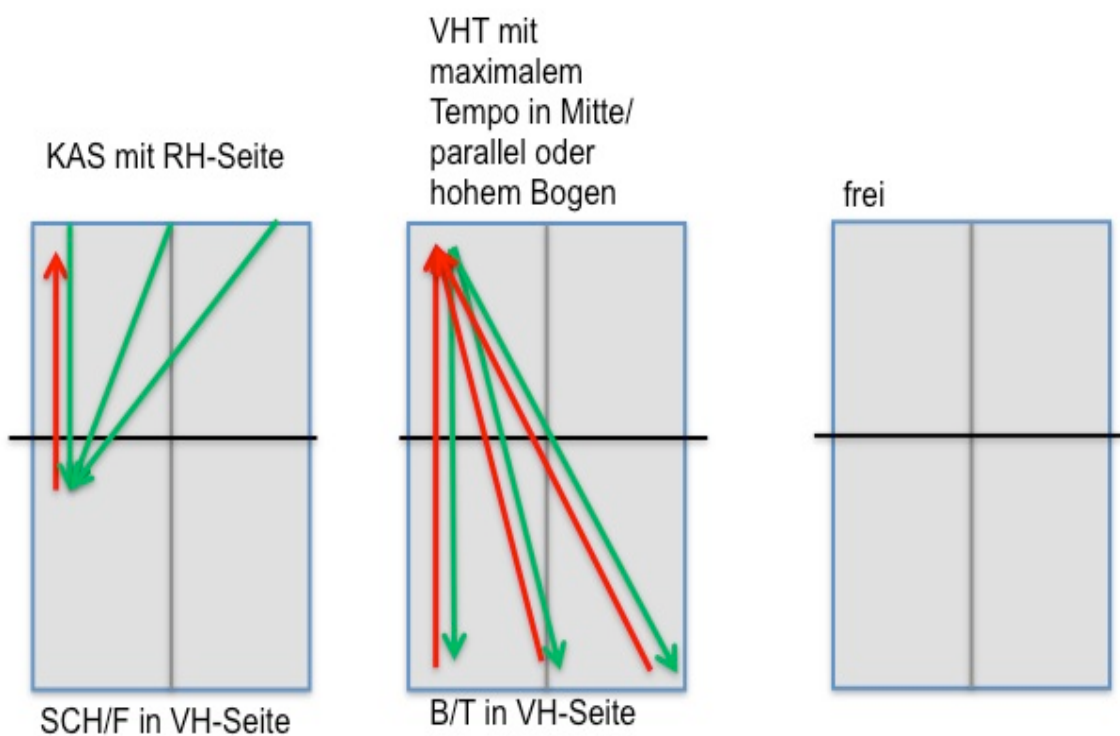


2. Übung

Spieler 1: KAS in RH-Seite
 Spieler 2: SCHU/F in VH-Seite
 Spieler 1: VHT mit maximalem Tempo in Mitte/parallel oder mit hohem Bogen ganzer Tisch
 Spieler 2: B/T in VH-Seite
 Spieler 1: frei

Wechsel immer dann, wenn man mit beiden Wegen mindestens 3 Punkte gemacht hat; 15 Minuten

ÜBUNG 2:



3. Übung

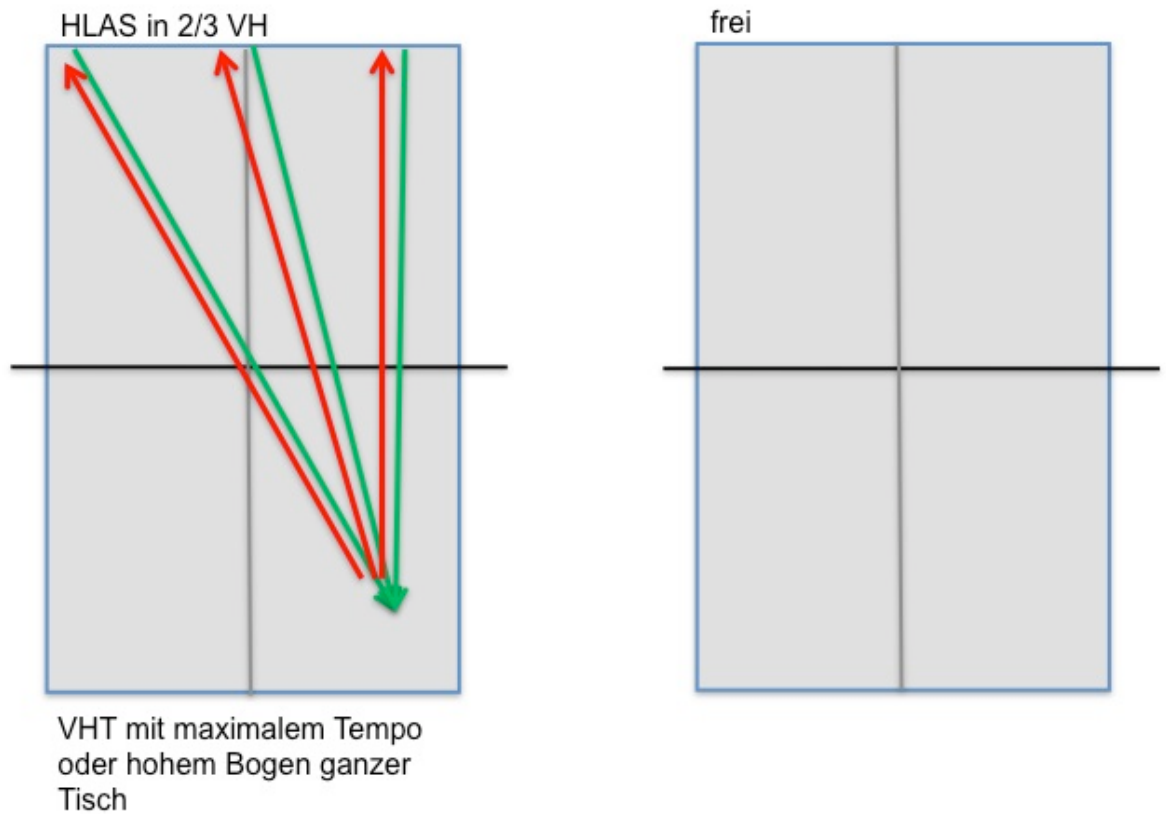
Spieler 1: HLAS in 2/3 VH

Spieler 2: VHT mit maximalem Tempo oder mit hohem Bogen ganzer Tisch

Spieler 2: frei

Wechsel immer dann, wenn Spieler B 5 Punkte gemacht hat. Davon mindesten einen mit „Spin oder Tempo“-Eröffnung

ÜBUNG 3:



4. Übung

Sätze mit der Aufgabe: Eröffnung nur bewusst mit maximalem Tempo oder hoch/lang

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdtt.de).

Autor: Achim Krämer

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	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