

Trainingstipp: Wechsel zwischen passiv und aktiv

Im Tischtennis ist ein wesentlicher Faktor, einen Ballwechsel zu dominieren. Dies wird besonders durch das Aufschlag-Rückschlag-Spiel (Kurz-Kurz-Spiel) definiert. Es geht darum, den ersten dominanten Spin zu spielen. Kommen Sie in die Situation, auf den ersten Spin des Gegners reagieren zu müssen, gibt es die Möglichkeiten, Spin-Spin zu spielen oder mit einem Block (wird in der Regel nur mit der Rückhand gespielt), den man als passiven Schlag versteht, zu reagieren.

Sind Sie in dieser passiven Situation, ist es in der Regel das Ziel, durch hochwertige Blockvariationen selbst wieder in eine aktive Situation zu kommen, also Topspin zu spielen.

Verfolgen Sie das Ziel, gefährlich blocken zu können, sollten Sie folgende Elemente beherrschen/erlernen:

- Variable, seitliche Platzierungsfähigkeit
- Block mit seitlicher Rotation
- Passiver Block, idealerweise sogar mit etwas Unterschnitt
- Sehr aktiver Block. Dieser Ball, der zu Zeiten des Frischklebens zentral als kleiner Schuss (umgangssprachlich 'Press-Block' genannt) gespielt wurde, wird im aktuellen TT als kleiner Spin (aus Unterarm und Handgelenk) gespielt. Hierbei wird versucht, den ankommenden Ball mit einem 'Spinblock', bei sehr frühem Balltreffpunkt, zu beschleunigen und danach mit Topspin 'übernehmen' zu können

Übungsbeispiele

Übung 1:

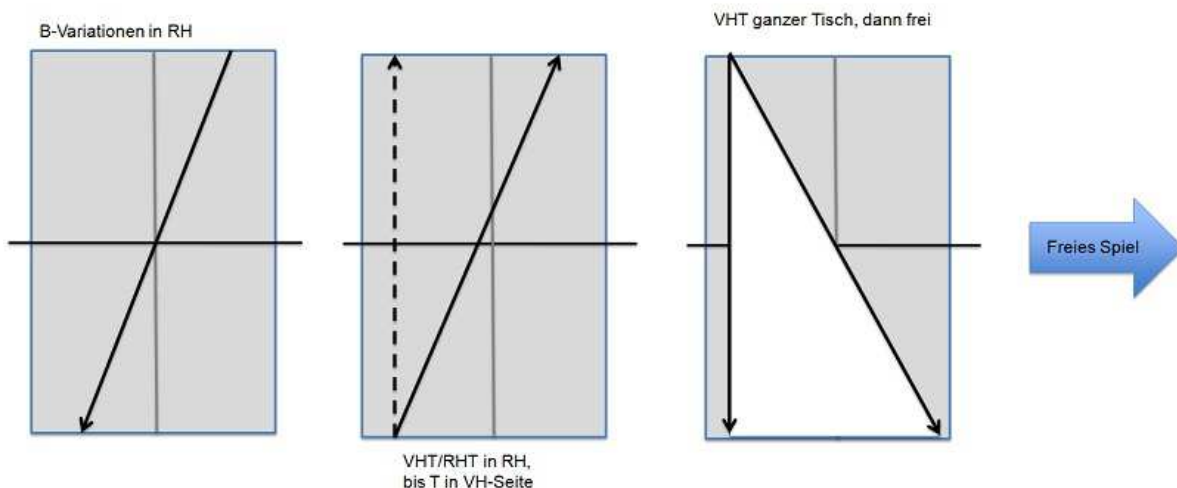
Spieler A: B-Variationen in RH

Spieler B: VHT (wahlweise RHT) in RH, bis T in VH-Seite

Spieler B: VHT ganzer Tisch, dann frei

Wechsel nach Zeit: 4 x 4min

ÜBUNG 1:



Übung 2:

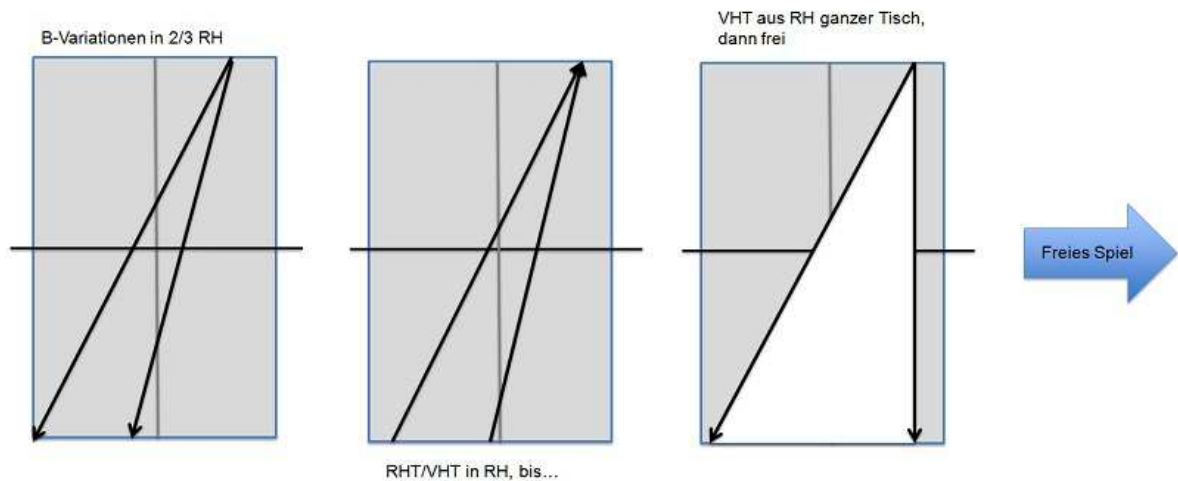
Spieler A: B-Variation in 2/3-RH

Spieler B: RHT/VHT in RH, bis

Spieler A: VHT aus RH ganzer Tisch, dann frei

Wechsel immer dann, wenn Spieler A mit T aus RH direkt gepunktet hat

ÜBUNG 2:

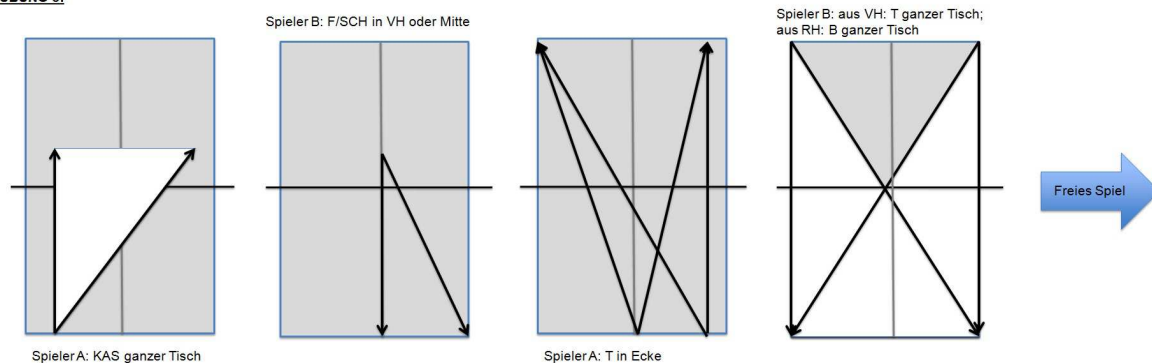


Übung 3:

Spieler A: KAS ganzer Tisch
 Spieler B: F/SCH in VH oder Mitte
 Spieler A: T in Ecke
 Spieler B: aus VH: T ganzer Tisch; aus RH B: ganzer Tisch

Wechsel immer dann, wenn Spieler B nach oder mit B aus RH (sein zweiter Kontakt) dreimal gepunktet hat

ÜBUNG 3:

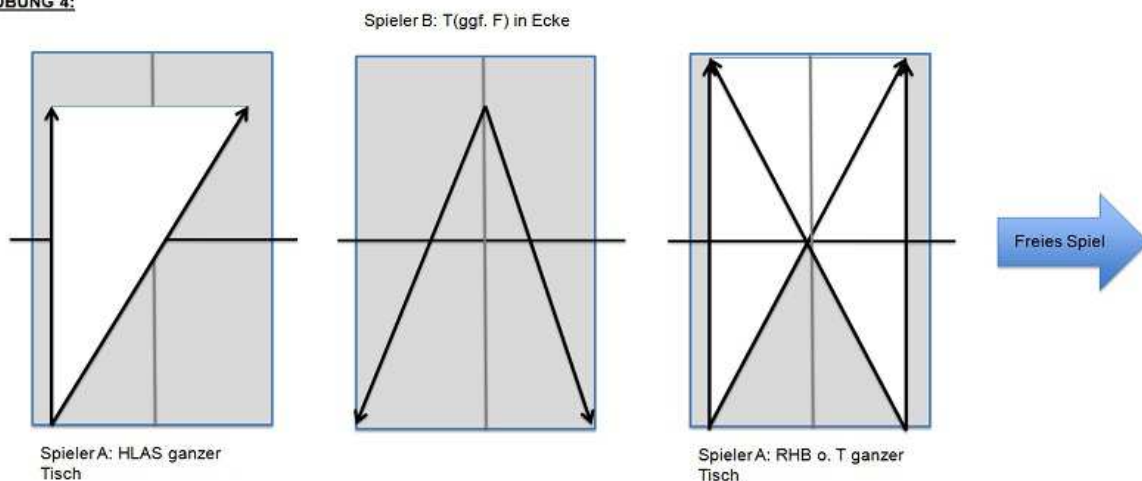


Übung 4:

Spieler A: HLAS ganzer Tisch
 Spieler B: T (ggf. F) in Ecke
 Spieler A: RHB oder T ganzer Tisch, dann frei

Die Übung wird in Sätzen gespielt. Jeder Punkt nach RHB von Spieler A (sein zweiter Kontakt) zählt zwei Punkte. Die Kombination RHB von Spieler A (sein zweiter Kontakt) und VHT von Spieler A (sein dritter Kontakt), den der Gegner nicht berührt, führt zum direkten Satzgewinn.

ÜBUNG 4:



Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdt.de). Autor: Achim Krämer, Chefredakteur TTL

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