

Trainingstipp: Der schnelle Weg aus der Defensive

Der Block ist für einen Angriffsspieler ein Defensivschlag - in Ausnahmen auch ein bewusstes, taktisches Mittel - mit dem man auf (zeitliche) Drucksituationen reagiert. Das Ziel muss sein, das Blockspiel so zu gestalten, dass man aus einer defensiven Situation wieder in die Offensive gelangen kann. Grundlage hierfür ist eine sehr gute Wahrnehmung/Antizipation und ein hohes Maß an Entscheidungsfähigkeit. Hier finden Sie einige Übungen, mit denen Sie den 'Passiv-Aktiv-Wechsel' trainieren können.

Bei allen Übungen ist darauf zu achten, dass man den Gegentopspin, der in allen Übungen vorkommen wird, ganz bewusst auswählt und versucht, ihn sich durch sein Blockspiel zu 'erspielen'.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

1. Übung (Vorübung zum Schwerpunkt)

Spieler A: 1-5 x VHT in RH (aus Mitte)

Spieler B: RHB in Mitte

Spieler A: VHT in Mitte

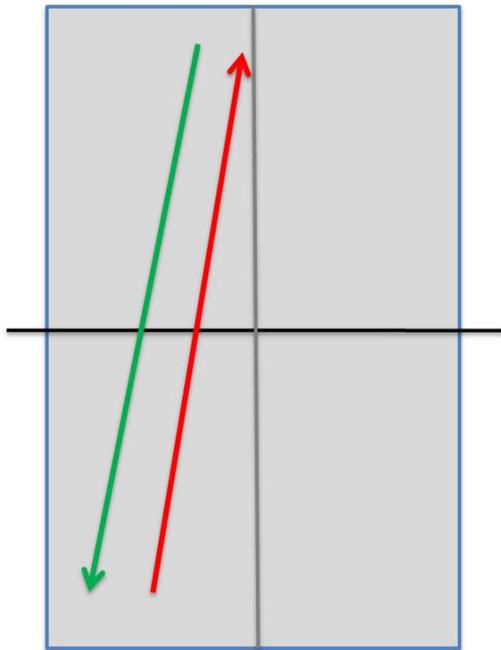
Spieler B: VHT ganze Tisch, dann frei

Wechsel: Wenn Spieler B mit einem Gegentopspin einen direkten Punkt gewonnen hat.

Dauer: 15min

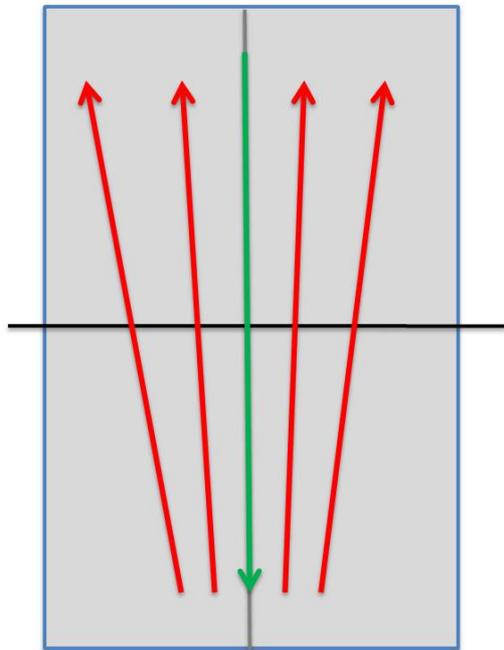
ÜBUNG 1:

1-5x VHT in RH



Block in Mitte

Topspin in Mitte



Gegentopspin ganzer Tisch

2. Übung

Spieler A: VHT in RH oder Mitte (aus 2/3 VH - Seite)

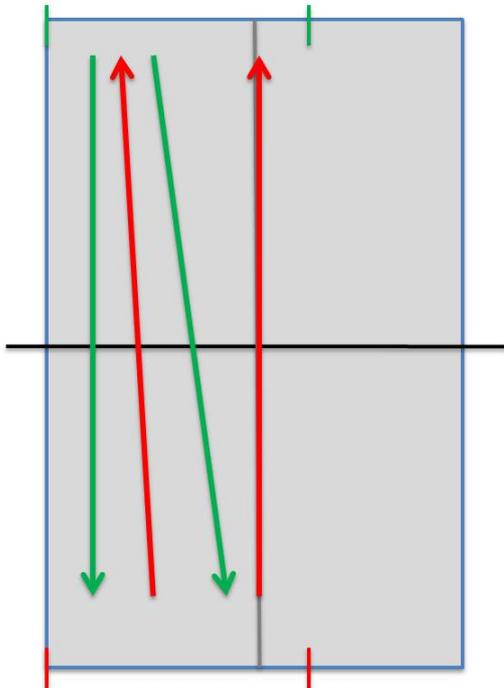
Spieler B: RHB/VHB in 2/3 VH – Seite, bis Spieler B einen Gegentopspin spielt.

Wechsel: Wenn Spieler B mit oder nach einem Gegentopspin 5 Punkte gewonnen hat.

Dauer: 15min

ÜBUNG 2:

VHT in RH o. Mitte (aus 2/3 VH)



RH/VH block in 2/3 Vorhand

3. Übung

Spieler A: VHT/RHT in 2/3 RH - Seite (aus 2/3 RH - Seite)

Spieler B: VHB/RHB in 2/3 RH – Seite, bis Spieler B einen Gegentopspin spielt.

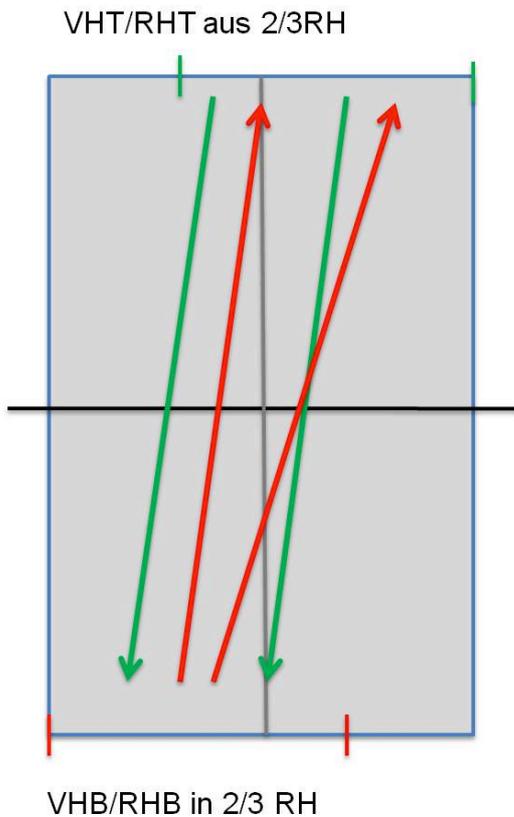
Wechsel: Wenn Spieler B 10 Punkte mit oder nach einem Gegentopspin gewonnen hat.

Dauer: 15min

Zählweise:

- direkter Punkt mit RHT: 3
- direkter Punkt mit VHT: 2
- Punktgewinn im weiteren Ballwechsel: 1

ÜBUNG 3:



4. Übung:

Spieler A: KAS in Mitte
Spieler B: Sch/F in VH
Spieler A: VHT ganze Tisch
Spieler B: B/T ganze Tisch, dann frei

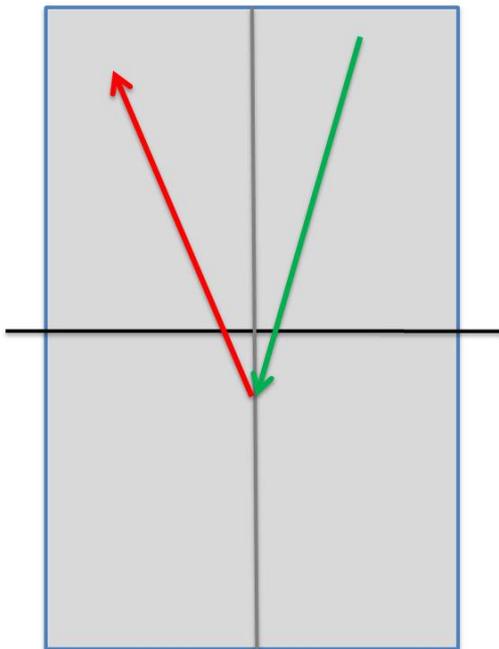
Gespielt werden 3 Gewinnsätze, wobei abwechselnd aufgeschlagen wird.

Zählweise:

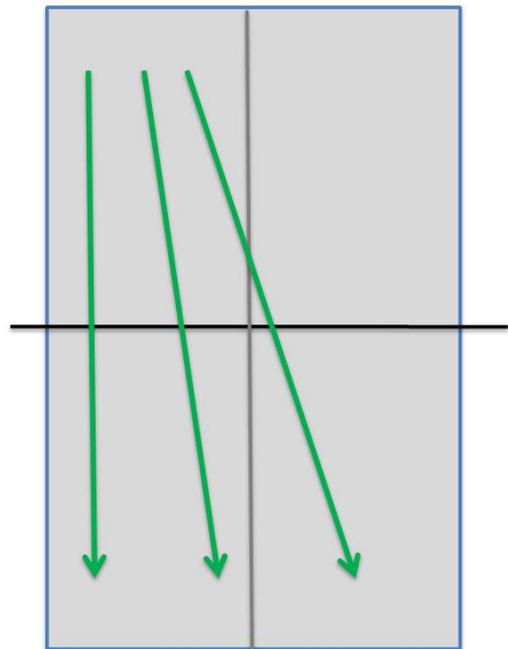
- jeder Punktgewinn mit Gegentopspin: 3 Punkte
- jeder Punktgewinn mit B: 2 Punkte
- jeder weiter Punktgewinn: 1 Punkt

ÜBUNG 4:

KAS in Mitte



VHT ganzer Tisch, dann frei



Schupf/Flip in VH

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