

Back to Basics: ‚Grifflein wechsel dich‘

Im aktuellen Trainingstipp, den sich unser User Günther Sauter gewünscht hat, gehen wir zurück zu den Grundlagen. Wir beschäftigen uns mit der Griffhaltung, deren technische und taktische Auswirkungen meist stark unterschätzt werden. Der Vorhand- und Rückhandgriff bieten je nach Schlag beide ihre Vor- und Nachteile: Sie können das Spiel positiv verstärken, aber auch negativ beeinflussen. In jedem Fall lohnt es sich, einmal genau darüber nachzudenken, wie man seinen Schläger hält.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehrl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

Beim Shakehandgriff unterscheidet man zwischen drei Griffhaltungen:

1. **Der Neutralgriff**

Man hält den Schläger so, dass er den Arm geradlinig verlängert.



2. **Der Rückhandgriff**

Der Schläger ist in der Hand in Richtung Zeigefinger/Handrücken gedreht.



3. **Der Vorhandgriff**

Der Schläger ist in der Hand in Richtung Daumen gedreht.



Der Vorhand- und Rückhandgriff bieten beide große Vor- und Nachteile bei einzelnen Schlägen. Die neutrale Griffhaltung ist dagegen ein Kompromiss: Man verzichtet auf die Vorteile und vermeidet die Nachteile der Vorhand- bzw. Rückhandgriffhaltung.

Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Griffhaltungen genau?

Vorhandgriff

Vorteile:

- alle parallelen VH-Platzierungen
- früher Balltreffpunkt, speziell beim VHT
- VHT aus Mitte und RH

Nachteile:

- alle RH-Schläge

Rückhandgriff

Vorteile:

- alle RH-Schläge
- VH-Sidespin diagonal
- VH-Flip als "little Smash"

Nachteile:

- VH-Techniken werden sehr stark sanktioniert
- Spiel wird - speziell aus der Mitte - sehr leicht extrem RH-lastig
- VH-Spiel ist oft sehr einseitig diagonal ausgeprägt
- sehr später VH-Balltreffpunkt

Auswirkungen:

In der Ausbildung von Spielern ist darauf zu achten, dass mit neutralem oder ganz leichtem Vorhandgriff gespielt wird, da das Vorhand-Spiel im Tischtennis dominierend ist. Ideal ist es, wenn man seine Griffhaltung variieren kann, da man so die Vorteile von Rückhand- und Vorhandgriff nutzen kann. Eine entspannte Griffhaltung ist dafür genauso Voraussetzung wie eine gute Wahrnehmung und Antizipation, ein Thema, welches sich wie ein roter Faden durch die Trainingstipps zieht.

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

Autor: Achim Krämer