

Platzierungstipp: Leichte Punkte über den Ellenbogen

In den unteren bis mittleren Spielklassen kann man feststellen, dass die Platzierungen selten durchdacht gewählt sind. So werden beispielsweise drei oder vier Vorhandtopspins diagonal auf die Vorhandseite des Gegners gezogen, ohne punkten zu können. Auch der Wechsel hin zu einem parallelen Topspin in die Rückhandseite des Gegners ruft teilweise eher Fehler als eigene Punkte hervor. Dabei kann es manchmal ganz einfach sein, einen Punkt über den Wechsellpunkt vorzubereiten oder direkt zu erzielen. Wie Sie das trainieren können, erfahren Sie hier.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Um zu verstehen, warum die Platzierung auf den Ellenbogen (Wechsellpunkt) so erfolgreich sein kann, sollte man überlegen, was auf der gegenüberliegenden Seite passiert und welche Entscheidung der Gegner treffen muss. Er muss im Bruchteil einer Sekunde entscheiden, ob er den Ball mit der Vorhand oder mit der Rückhand spielt. Oft reicht diese zusätzlich benötigte Zeit schon aus, um den Gegner zu einem Fehler oder aber zu einem qualitativ schlechten Schlag zu zwingen. Der Wechsellpunkt ist dabei keinesfalls ein „fester Punkt“ und kann je nach Spielertyp und Position zum Tisch natürlich variieren. Hierzu sollte man als Angreifer genau beobachten, bei welchen Schlägen der Gegner noch mit der Rückhand spielt und ab welchem Zeitpunkt er sich für einen Schlag mit der Vorhand entscheidet. Dieser Wechsellpunkt muss getroffen werden. Hierbei ist es gar nicht so wichtig, wie schnell man den Ellenbogen bzw. Wechsellpunkt anspielt, sondern wie genau. Je präziser, umso besser.

Nachfolgend Übungen zur Platzierung auf den Ellenbogen.

Diese sollten vor allem bei der Platzierung auf den Ellenbogen mit einem reduzierten Tempo von 60-70% gespielt werden. Hier gilt: Die genaue Platzierung ist bei dieser Übung wichtiger als das Tempo oder die Rotation.

1. Übung

Spieler A: KAS mit US frei

Spieler B: Sch in tiefe VH

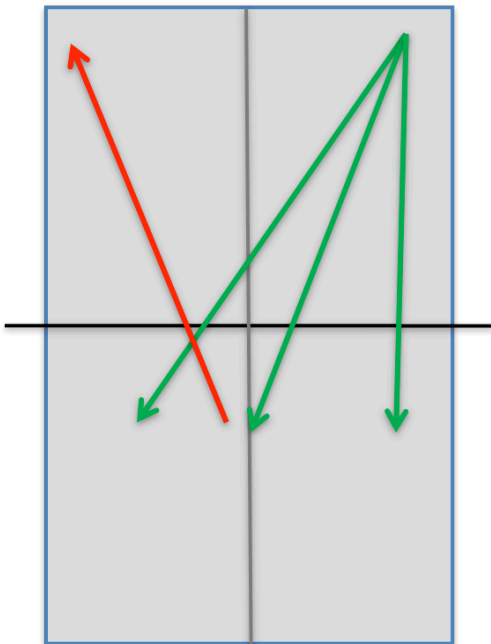
Spieler A: VHT auf Ellenbogen

Spieler B: B in VH bis Mitte, dann frei

Wechsel: Alle 5 Aufschläge

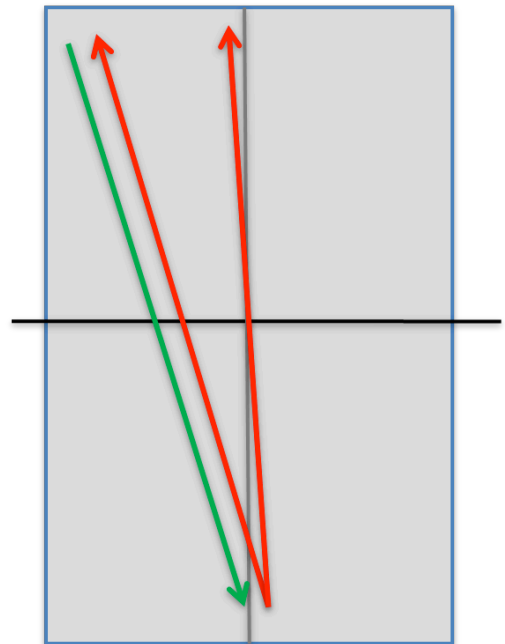
ÜBUNG 1:

KAS mit US frei



Langer Schupf in tiefe VH

VHT auf den Ellenbogen



Block in VH bis Mitte, dann frei

Wechsel: Alle 5 Aufschläge

2. Übung

Spieler A: KAS mit US in Mitte

Spieler B: Langer Sch in eine Ecke, bis zu 3 Rückschläge kurz

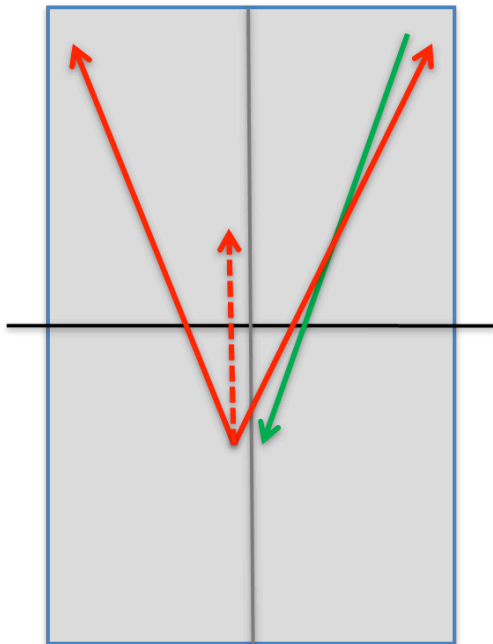
Spieler A: VHT/RHT auf Ellenbogen

Spieler B: B in RH bis Mitte, frei

Wechsel: Alle 10 Aufschläge

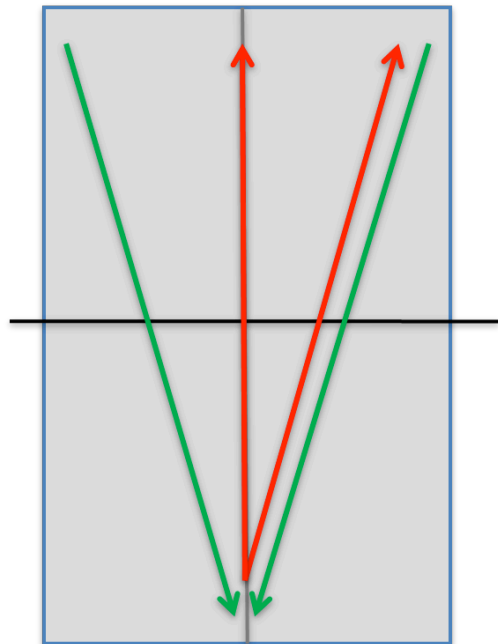
ÜBUNG 2:

KAS mit US in Mitte



Langer Schupf in eine Ecke,
bis zu 3 Rückschläge kurz

VHT/RHT auf den Ellenbogen



Block in RH bis Mitte, dann frei

Wechsel: Alle 10 Aufschläge

3. Übung

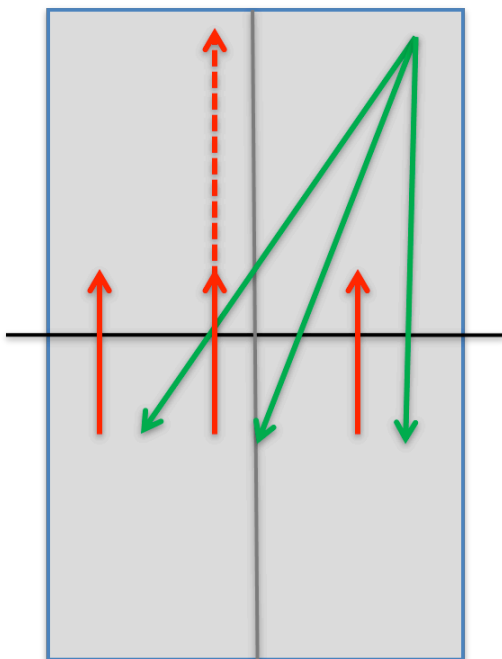
Spieler A: KAS mit US frei

Spieler B: kurz-kurz ganzer Tisch, bis Schupf auf Ellenbogen,
VHT dann frei

Wechsel: Alle 4 Aufschläge

ÜBUNG 3:

KAS mit US frei



Kurz-kurz ganzer Tisch, bis
langer Schupf auf
Ellenbogen, VHT dann frei

4. Übung

Spieler A: KAS mit US frei

Spieler B: Langer Sch in 2/3 VH, max 1 Rückschlag kurz, dann frei

Spieler A: VHT auf Ellenbogen

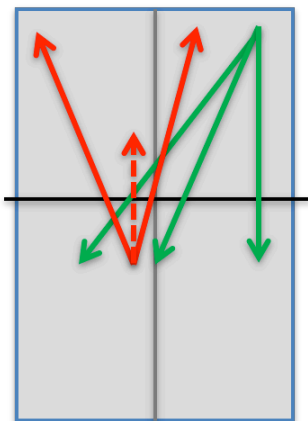
Spieler B: Block/VHT auf Ellenbogen

Spieler A: VHT in eine Ecke, dann frei

5 Sätze mit der Übung

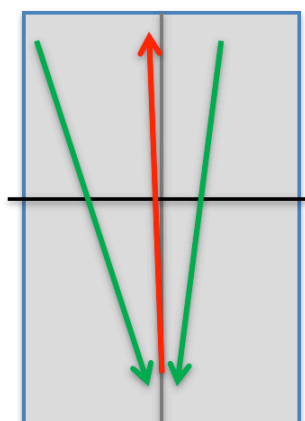
ÜBUNG 4:

KAS mit US frei



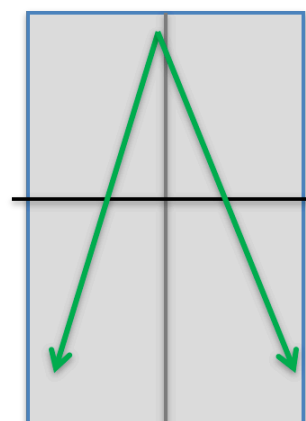
Langer Schupf in
2/3 VH, max 1
Rückschlag kurz,
dann frei

VHT auf Ellenbogen



Block/VHT auf
Ellenbogen

VHT in Ecke, frei



Wechsel: Alle 4 Aufschläge

Abkürzungsverzeichnis:

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