Tipp: Das vorhanddominante Spiel verbessern

Das moderne Spiel, vor allem im Herren-Bereich, ist sehr vorhanddominant geprägt. So wird die Rückhand oft umlaufen (besser umsprungen) und nahezu alle Topspins aus der Tischmitte werden mit der Vorhand gespielt. Man spricht davon, dass man als vorhanddominanter Spieler ca. zwei Drittel des Tisches mit der Vorhand abdeckt und die Rückhand häufiger umläuft bzw. umspringt. Dies geschieht zum einen, um eine ggf. schwächere Rückhandseite zu kompensieren, aber natürlich auch um den Schlaghärten-Vorteil der Vorhand auszunutzen. Diese Spielweise birgt natürlich das Risiko, die tiefe Vorhand-Seite zu stark zu öffnen, was dem Gegner ermöglicht, einen auszuspielen. In diesem Tipp wollen wir uns also gezielt mit dem Umlaufen bzw. Umspringen und der anschließenden Bewegung in die tiefe Vorhand beschäftigen.

"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

Die Rückhand kann auf zwei verschiedene Arten umlaufen bzw. umsprungen werden.

1.) Das „Umlaufen“ beschreibt einen Side-Step in die tiefe Rückhandseite, bei dem die Füße nacheinander bewegt werden. Dies ist die energiesparendere, aber auch langsamere Version. Sie hat den Vorteil, dass man die Bewegung genauer dosieren kann. Ist sie im Amateurbereich noch stark verbreitet, so wurde Sie in den höheren Spielklassen vollständig von Variante zwei abgelöst.

2.) Das „Umspringen“ beschreibt einen Side-Jump in die tiefe Rückhandseite. Bei einem Side-Jump findet eine gleichzeitige Bewegung beider Füße statt. Statt einen Fuß vorzusetzen und den anderen „nachzuziehen“ findet hier ein „Mini-Sprung“ statt. Diese Variante ist schneller, aber auch anstrengender und unpräziser und bedarf mehr Training.

Für welche der beiden Varianten Sie sich entscheiden, ist Ihnen überlassen. Wichtig ist vor allem, dass Sie mit einer der beiden Methoden gut zurechtkommen.

Nicht nur für das Umlaufen oder Umspringen gibt es zwei Varianten. Auch für das „Auflösen“ bzw. die Bewegung in die tiefe Vorhand gibt es zwei Methoden.

1.) Die Bewegung in die tiefe Vorhand kann natürlich auch mit Side-Steps oder Side-Jumps erfolgen. Auch hier gelten wie beim Umlaufen/Umspringen die gleichen Vor- bzw. Nachteile. Es ist die langsame bzw. mittelschnelle Methode, um in die tiefe Vorhand zu kommen.

2.) Nicht unbedingt besser, aber effektiver ist es, sich mit einem so genannten „Kreuzschritt“ in die tiefe Vorhand zu bewegen. Der Kreuzschritt ist die schnellste, energieraubendste und schwierigste Beinarbeitstechnik für den Weg in die tiefe Vorhand. Sie hat zusätzlich den Vorteil, dass ich mein Körpergewicht und mehr Schwung mit in den Schlag einbringen kann und eignet sich daher auch hervorragend für Endschläge. Nachfolgende Beschreibung für einen Kreuzschritt bei einem Rechtshänder.

Der Kreuzschritt:

Habe ich meine Rückhand erfolgreich umlaufen/umsprungen, so werde ich als Rechtshänder den linken Fuß leicht vorne haben und meine Fußspitzen zeigen beide in Richtung Tischecke der Gegenseite. Um nun mit einem Kreuzschritt in die tiefe Vorhand zu gelangen, überkreuze ich vor dem rechten Fuß mit dem linken Fuß. Meine Füße zeigen dabei kurzzeitig zur rechten Seite. Anschließend ziehe ich durch eine Rumpf- und Schulterdrehung das rechte Bein nach. Während dieser schwungvollen Drehung führe ich meine Topspin-Bewegung aus, um dem Schlag durch mein Körpergewicht noch mehr Energie zuzuführen. Die Bewegung endet, indem ich mein Gewicht abfange und anschließend beide Fußspitzen wieder nach vorne zeigen.
Nachfolgende Übungen für die Verbesserung des Umlaufens/Umspringens und das Nachspielen aus der tiefen Vorhand.

1. Übung

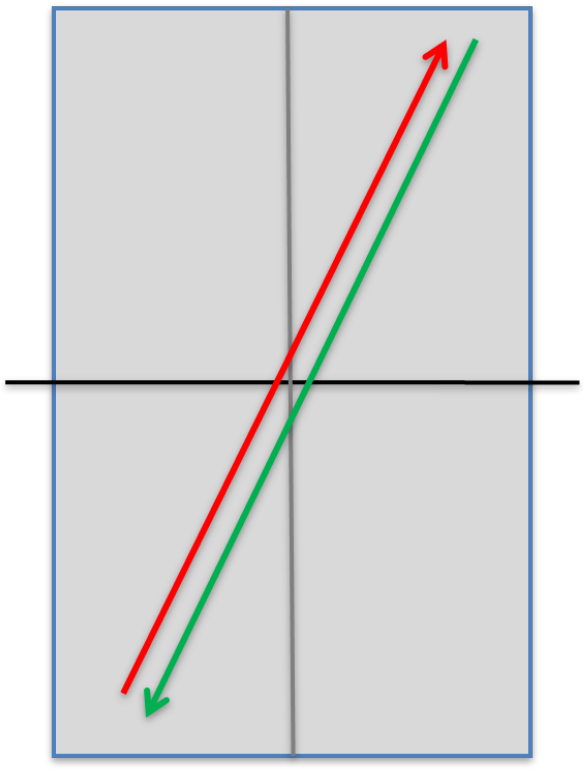
Diese Übung wird gegeneinander gespielt. Alle umlaufenen bzw. umsprungenen Topspins sollen mit mindestens 80% der maximalen Geschwindigkeit und Schlaghärte gespielt werden. Ziel ist es, den Gegner in eine schlechte Position zu bringen oder ihn gar auszuspielen.

Spieler A und Spieler B kontern Rückhand gegen Rückhand.
Ab dem dritten Ball dürfen beide Spieler die Rückhand umlaufen/umspringen, um mit einem Vorhand-Topspin direkt zu punkten (freie Platzierung).
Sollte man das Umlaufen/Umspringen frühzeitig wahrnehmen, so ist es erlaubt, dem Gegner in die tiefe Vorhand statt in die Rückhandseite zu spielen.

Permanenter Wechsel, Dauer: 10 Min

ÜBUNG 1:

RH Konter ggn. RH Konter,
umspringen ab 3. Ball, dann frei



Permanenter Wechsel, Dauer: 10 Minuten

2. Übung

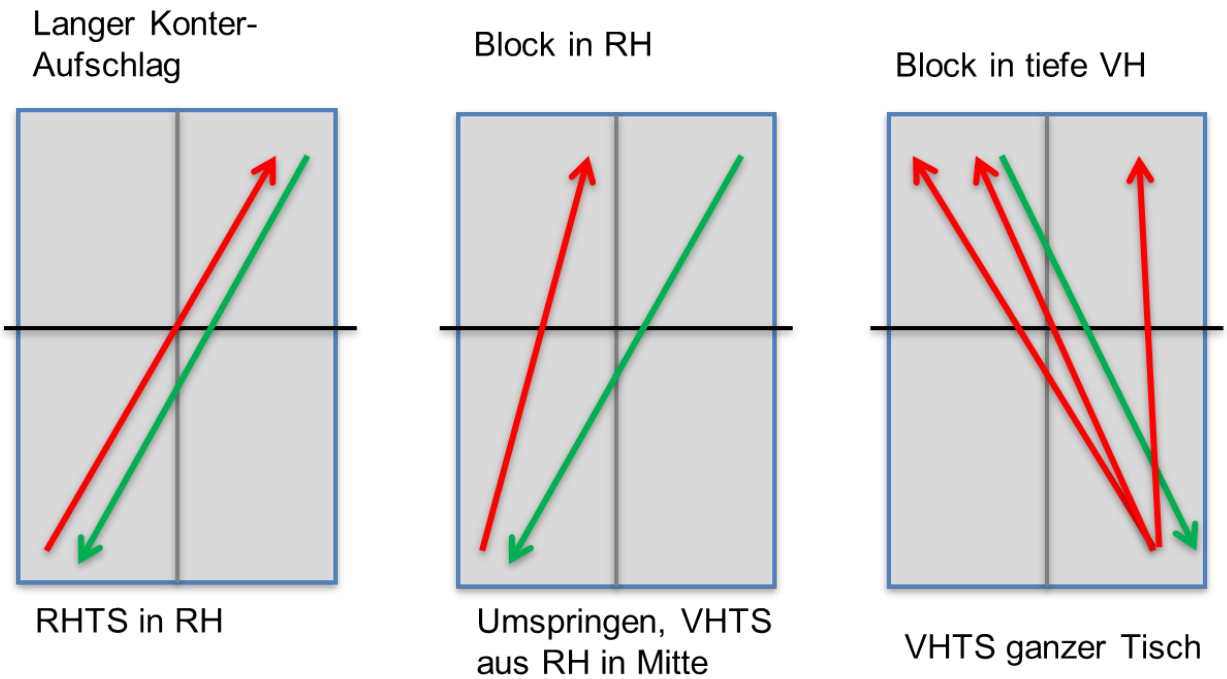
Diese Übung wird miteinander gespielt. Das Tempo für alle Schläge sollte 70% der maximalen Schlaghärte nicht überschreiten.

Spieler A: Langer Konter-Aufschlag
Spieler B: RH-TS in RH
Spieler A: Block in RH
Spieler B: VH-TS aus RH in Mitte
Spieler A: Block in tiefe VH
Spieler B: VH-TS aus tiefer VH, freie Platzierung

Die Bewegung in die Tiefe VH sollte nach Möglichkeit mit einem Kreuzschritt erfolgen und darf als Endschlag gespielt werden!

Wechsel: 2x 7,5 Minuten

ÜBUNG 2:



Wechsel: 2x 7,5 Minuten

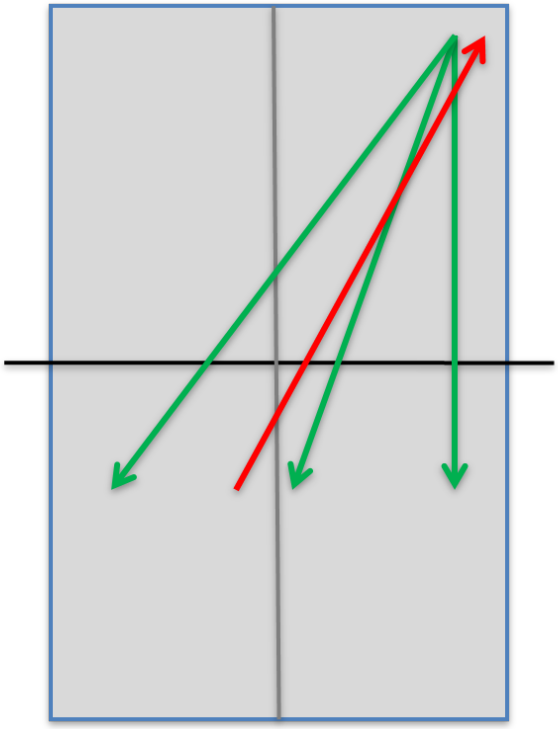
3. Übung

Diese Übung wird gegeneinander gespielt.

Spieler A: KAS mit US
Spieler B: Schupf in tiefe RH
Spieler A: RH-TS/VH-TS aus RH
Spieler B: Wenn Spieler A umspringt, Block in tiefe VH, sonst Block in RH

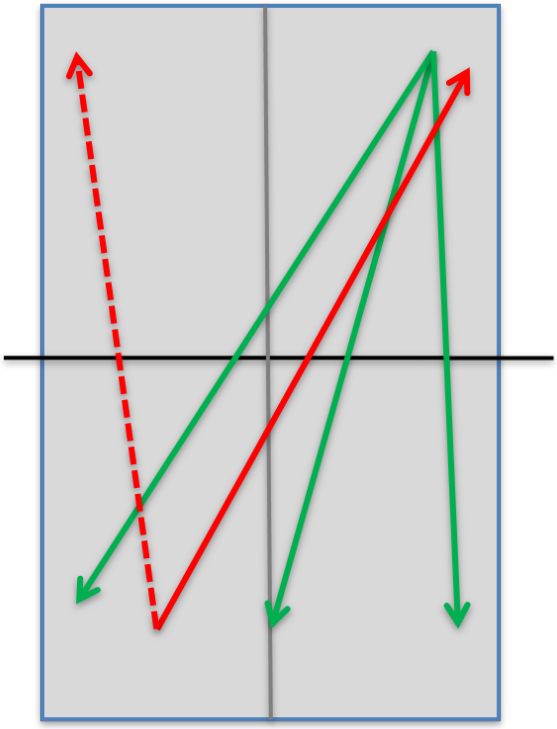
ÜBUNG 3:

KAS mit US



Schupf in tiefe RH

RHTS/VHTS aus RH frei



Wenn Spieler A umspringt, Block in tiefe VH, sonst block in RH

Wechsel: alle 5 Aufschläge

4. Übung

Trainingsspiel mit 3 Gewinnsätzen.
Besonderheiten: Ein direkter Punkt mit einem umlaufenen/umsprungenen VHTS zählt 3 Punkte!

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