

'Heldentipp': Fokus auf den dritten Ball

Chinesische Tischtennisspieler sind bekannt für ihre enorme Offensivkraft. Die Drei-Punkte-Regel besagt, dass man versucht, innerhalb von drei Kontakten den Punkt zu machen. Mit welchen Übungen man das am effektivsten trainieren kann, das verrät uns der Bonner B-Lizenz-Trainer und von Youtube bekannte 'Tischtennisheld' Jannick Borschel im heutigen Trainingstipp.

"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

Als Aufschläger versuchen wir unsere Aufschläge so zu wählen, dass wir uns einen Vorteil für den zweiten Ball verschaffen. Der zweite Ball dient dabei als Vorbereitung für den dritten Ball, der als Entschlag auszuführen ist. Ball eins und zwei sollten so gewählt werden, dass sie nicht für sich alleine stehen, sondern die Basis für einen erfolgreichen dritten Kontakt bilden.

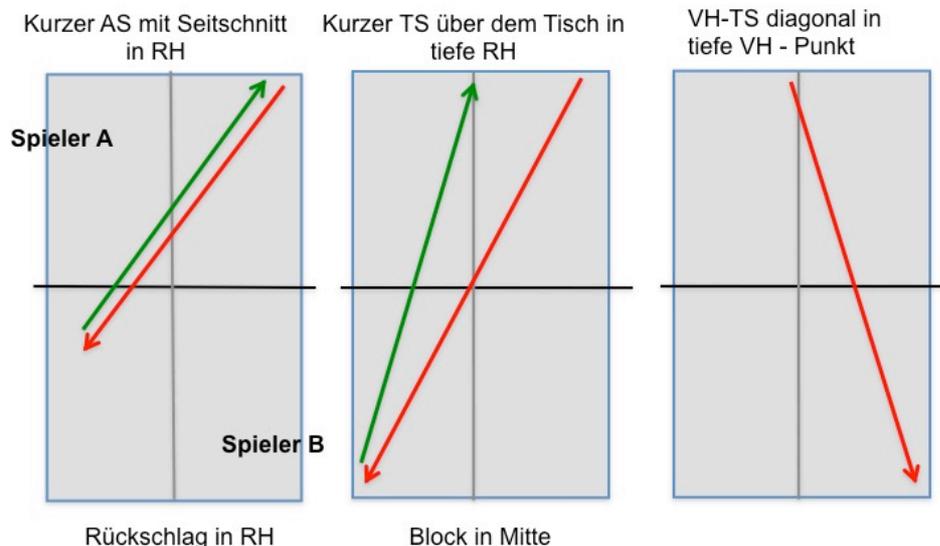
Hierfür habe ich drei Übungen zusammengestellt:

1. Übung

Spieler A: Kurzer AS mit Seitschnitt in RH
Kurzer TS über dem Tisch in tiefe RH
VH-TS diagonal in tiefe VH - Punkt

Spieler B: Rückschlag in RH
Block in Mitte

Übung 1:

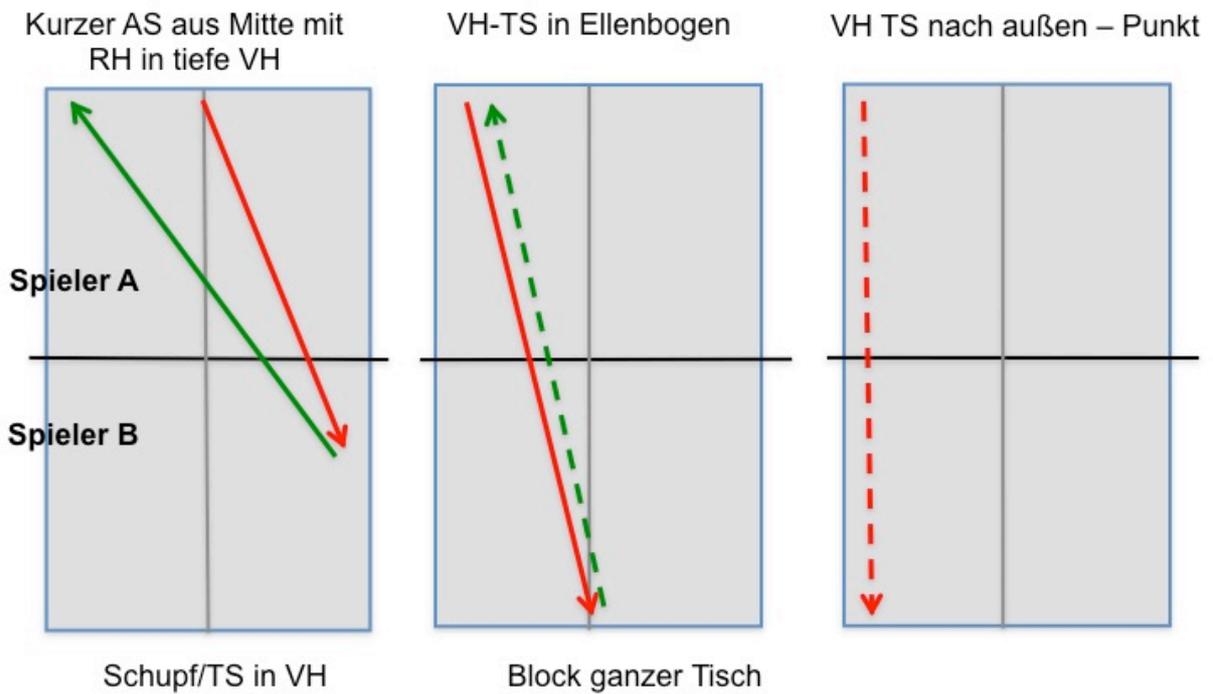


2. Übung

Spieler A: Kurzer AS aus Mitte mit RH in tiefe VH
 VH-TS in Ellbogen
 VH-TS nach außen - Punkt

Spieler B: Schupf/TS in VH
 Block ganzer Tisch

Übung 2:

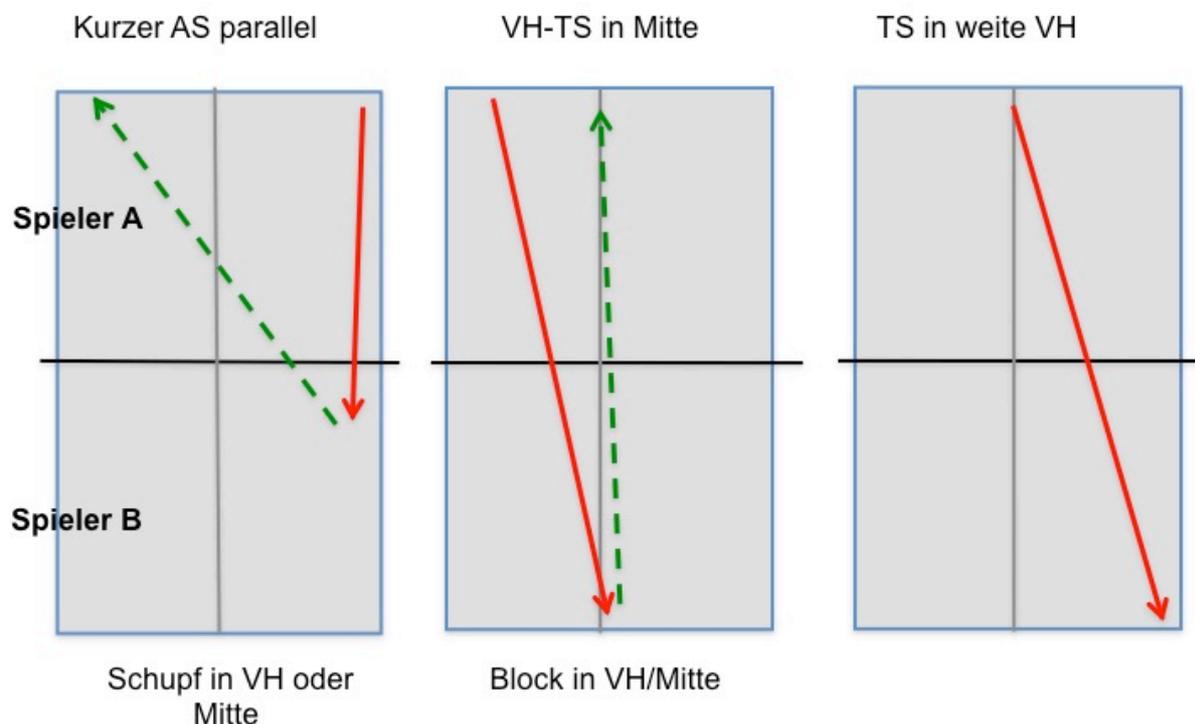


3. Übung

Spieler A: Kurzer AS parallel
VH-TS in Mitte
TS in tiefe VH

Spieler B: Schupf in VH oder Mitte
Block in VH/Mitte

Übung 3:



Der Autor

Jannick Borschel ist bekannt durch seinen YouTube-Kanal „Tischtennis Helden“, auf dem er über 600 kostenfreie Videos mit Tipps zum Training, Taktik, Technik etc. veröffentlicht hat. Seine Videos wurden inzwischen über 3 Millionen Mal angesehen. Als B-Lizenz-Inhaber ist er spezialisiert auf erwachsene Spieler aus unteren Klassen und erwachsene Anfänger. Aus ganz Deutschland wird er für Einzeltrainings und Lehrgänge gebucht. Seine methodischen Übungen gehören zu seinem Markenzeichen.

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