

'Heldentipp': Aus der Halbdistanz punkten

Der eine bleibt während des Ballwechsels gerne nah am Tisch stehen, der andere geht lieber etwas zurück und spielt aus der Halbdistanz. An diejenigen, die ihr Spiel aus der Halbdistanz noch verbessern wollen, richtet sich der heutige Trainingstipp. Darin stellt der Bonner B-Lizenz-Trainer Jannick Borschel, bekannt durch seinen YouTube-Kanal "Tischtennis Helden", einige nützliche Übungen vor.

"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

Vorübung:

Spieler A geht in die Halbdistanz (zwei Meter Abstand zum Tisch) und spielt B hohe Bälle zurück. Spieler B schießt die Bälle kontrolliert in eine Seite.

Dabei probiert Spieler A zwei Minuten lang, den Ball nur als Konter zurückzuspielen, dann mit viel Oberschnitt (Topspin) und als letztes mit viel Seitschnitt.

Regelmäßig:

Spieler A spielt aus der Halbdistanz die Bälle aus der Rückhand als sicheren Konterschlag zurück. Spieler B wird nach drei Schlägen in die Vorhand wechseln, Spieler A versucht mit dem VH-Topspin (viel Über- oder Seitschnitt) zu punkten.

Unregelmäßig:

Spieler B spielt die Bälle 1-2 Mal in RH, 1-2 Mal in VH, 1-2 Mal in RH. Diese Bälle spielt Spieler A sicher aus der Halbdistanz als Konter zurück. Spieler B spielt danach einen tiefen Ball in die VH, bei dem Spieler A in den Angriff wechseln darf.

(Jannick Borschel)

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 drei 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.