

Alex' Taktik Tipp: Mit Tempowechseln zum Erfolg

Zum Start unseres neuen Trainingsbereichs widmet sich Alexander Flemming, Zweitligaspieler und B-Lizenztrainer, dem Thema Tempowechsel. Der Hiltpoltsteiner übernimmt den Taktikbereich bei uns und zeigt, wie man es dem Gegner mit taktischen Varianten möglichst schwer machen kann. Das Video mit Flemmings Erläuterungen finden Sie auf myTischtennis.de. Hier haben wir die vorgeführte Übung im Überblick für Sie.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

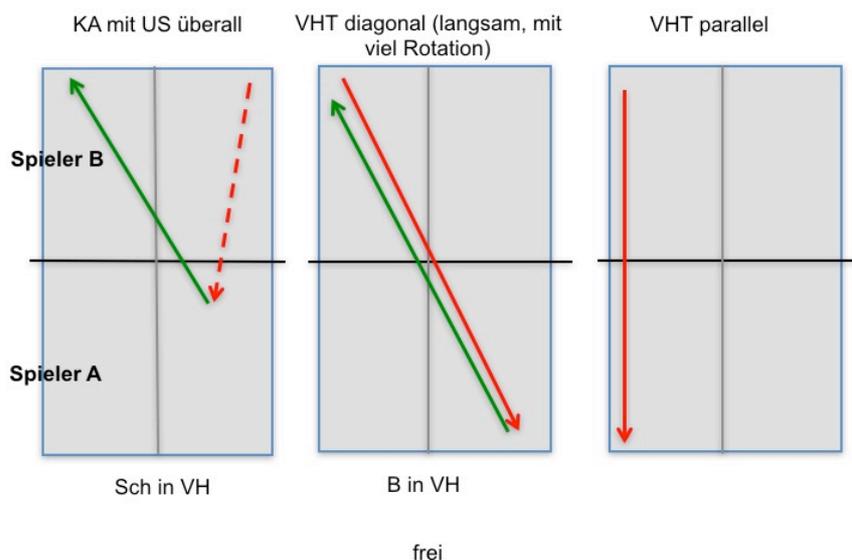
1. Übung – Durchgang 1:

Spieler B: KA mit US überall
VHT diagonal (langsam, mit viel Rotation)
VHT parallel

Spieler A: Sch in VH
B in VH

frei

Übung 1 – Durchgang 1:



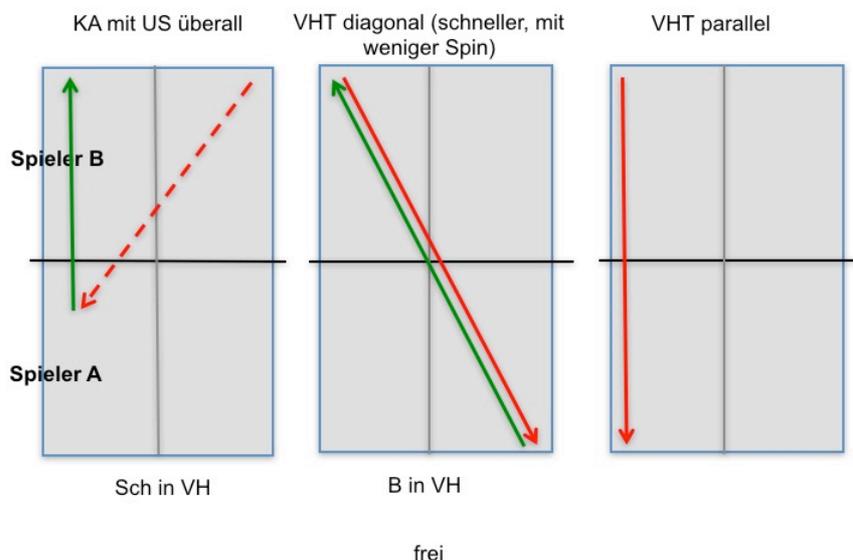
1. Übung – Durchgang 2:

Spieler B: KA mit US überall
VHT diagonal (schneller, mit weniger Spin)
VHT parallel

Spieler A: Sch in VH
B in VH

frei

Übung 1 – Durchgang 2:



Der Autor:

Alexander Flemming ist seit 2011 freiberuflicher Trainer und betreibt seit 2017 eine mobile Tischtennisschule, die deutschlandweit tätig ist. Zu seinen Hauptaufgaben gehören unter anderem die Betreuung von Vereinen bei der Nachwuchsarbeit sowie Angebote zu Trainingslagern und Einzeltrainings. Seine regionalen Schwerpunkte befinden sich in seiner Heimat Leipzig und Hilpoltstein, wo er seit zehn Jahren in der 2. Bundesliga als Spielertrainer aktiv ist. Zu seinen größten sportlichen Erfolgen gehören der zweifache Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Herren-Doppel, ein dritter Platz im Herren-Einzel und der zweifache Sieg beim Bundesranglistenfinale.

Alle seine Angebote und Kontaktdaten sind unter www.tischtennis-flemming.de zu finden.

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