

Alex' Taktik Tipp: Wechsel von passiv zu aktiv

Unser Taktikexperte Alexander Flemming beobachtet an anderen Spielern oft eine gewisse Hektik und Unruhe, wenn sie in die passive Rolle gedrängt werden und nicht mehr selbst am Drücker sind. In seinem Trainingstipp stellt der freiberufliche Trainer und Zweitligaspieler vom TV Hilpoltstein zwei Übungen vor, wie man in solchen Situationen die Ruhe bewahrt und den Übergang vom passiven ins aktive Spiel gut meistert.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly 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

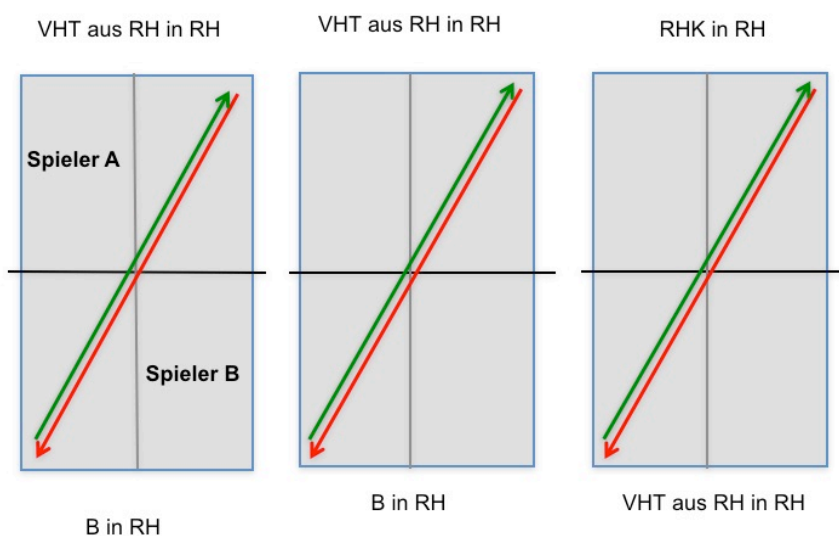
1. Übung:

Spieler A: VHT aus RH in RH
VHT aus RH in RH
RHK in RH
B in RH
B in RH

Spieler B: B in RH
B in RH
VHT aus RH in RH
VHT aus RH in RH
RHK in RH

Usw.

Übung 1:



Fortsetzung auf Folie 2

Fortsetzung Übung 1:

Spieler A

B in RH



B in RH



Spieler B

VHT aus RH in RH

RHK in RH

Usw.

2. Übung:

Spieler A: RHT diagonal
 VHT aus RH in RH
 VHT parallel
 RHK in RH
 B in RH
 B in VH
 Gegentopspin mit VH

Spieler B: B in RH
 B in VH
 B in RH
 RHT diagonal
 VHT aus RH in RH
 VHT diagonal

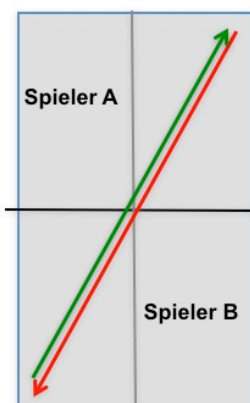
frei

Übung 2:

RHT diagonal

VHT aus RH in RH

VHT parallel



B in RH



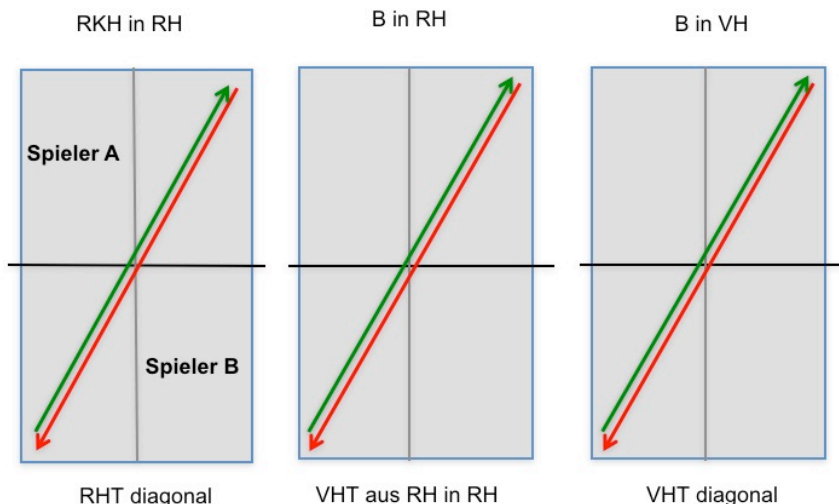
B in VH



B in RH

Fortsetzung auf Folie 4

Fortsetzung - Übung 2:



Spieler A: Gegentopspin mit VH – dann frei

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. 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 |