

Trainingstipp: Rückschlag und Eröffnung bei Abwehrspielern

Unsere Spezialwoche zum Thema Abwehrspiel hat am Sonntag zwar mit dem Abwehrquiz ihren Abschluss gefunden, schuldig sind wir Ihnen aber noch den zweiten Abwehrtipp von Ingo Hansens. Darin stellt der B-Lizenz-Trainer, der u. a. für den Hessischen Tischtennis-Verband arbeitet, zwei weitere Übungen vor. Mit diesen sollen die Abwehrspieler vor allem den Rückschlag und die Eröffnung trainieren.

"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

1. Übung: Der Angreifer macht KUA in VH. Schupf lang in RH. VHT/RHT diagonal. RH-Abwehr ca. 2-4 Mal. Dann spielt der Angreifer in VH. Egal, ob Schupf oder TS. Frei.

Gesamtziel: Konzentrierter US-Aufschlag. Sichere Eröffnung und mehrmals gegen Abwehr nachspielen. Stabile RH-Abwehr. Schneller Wechsel in die VH.

Ziel des Abwehrrers: Schnelle Vor- und Rückwärtsbewegung nach der Aufschlagannahme. Bei Abwehrbewegung den Körper leicht öffnen. Kommt der Ball in die VH, schnelle Beine. Balltreffpunkt.

Ziel des Angreifers: Sicherer Aufschlag und sicherer erster TS gegen US. Konzentriertes, sicheres Nachspielen gegen Abwehr. Bei Wechsel in die VH auf mögliche Variationen von Abwehrspieler einstellen.

Variation: Nach Wechsel in die VH kann die Übung auch nochmal gespielt werden. Ggf. mit noch einem Abwehrball. Dann frei.

Spieler A (Angreifer): KUA in VH

Spieler B: Schupf lang in RH

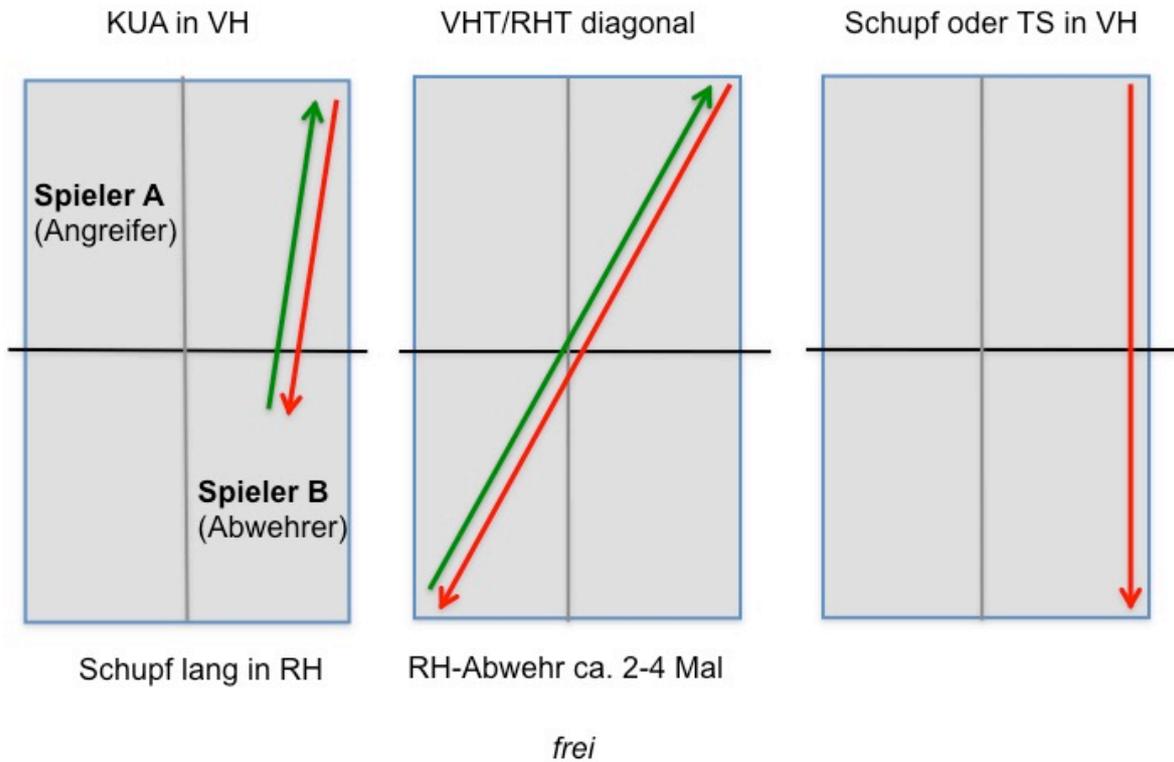
VHT/RHT diagonal

RH-Abwehr ca. 2-4 Mal

Schupf oder TS in VH

frei

Übung 1:



2. Übung: Der Abwehrer macht kurzen US-Aufschlag in VH. Schupf in VH. VHTS-Eröffnung parallel. Angreifer blockt 2-4 Mal in VH. Dann Block in RH. RH-Abwehr und dann frei.

Gesamtziel: Konzentrierter US-Aufschlag. Sichere VHT-Eröffnung und mehrmals gegen Block nachspielen. Stabile RH-Abwehr. Schneller Wechsel von VH in RH.

Ziel des Abwehrrers: Jeweils sicher eröffnen und nachspielen aus VH. Bei Wechsel in die RH schnelle Beine und auf gute Technik achten. Bei der Abwehrbewegung den Körper leicht öffnen. Danach tendenziell in die Mitte zurückkommen.

Variation: Nach der Abwehr Schupf in VH. Dann wieder Eröffnung gegen US, Block usw. Wechsel, dann Übung Block aus VH.

Spieler A (Abwehrrer): kurzer US-Aufschlag in VH

Spieler B: Schupf in VH

VHT Eröffnung parallel

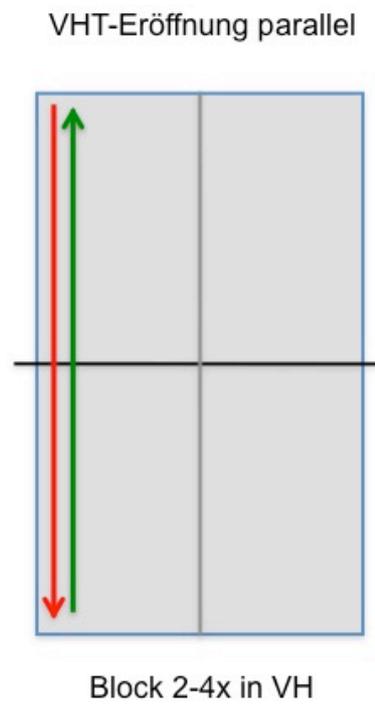
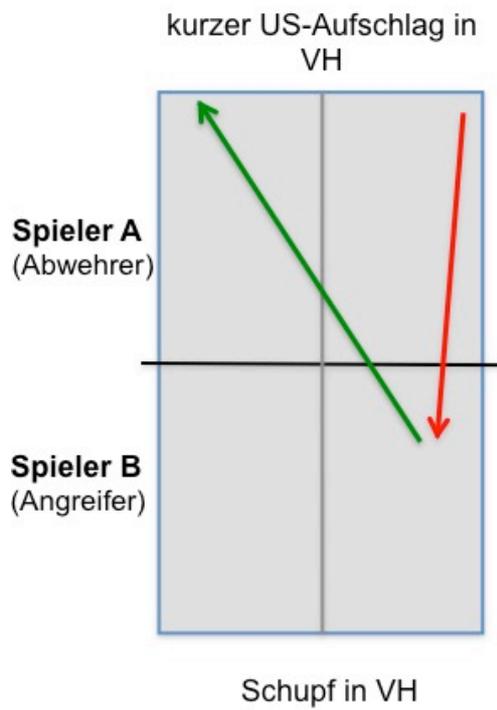
Block 2-4x in VH,

VHT parallel

dann Block in RH

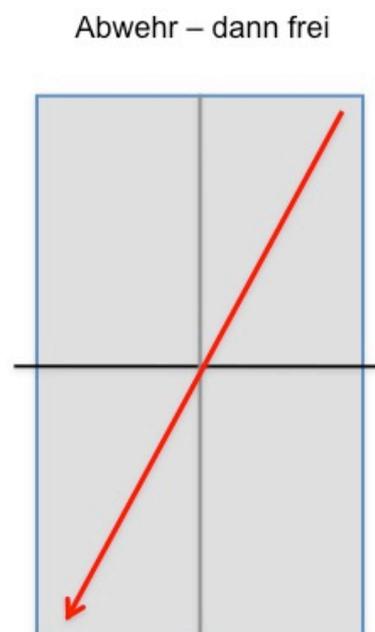
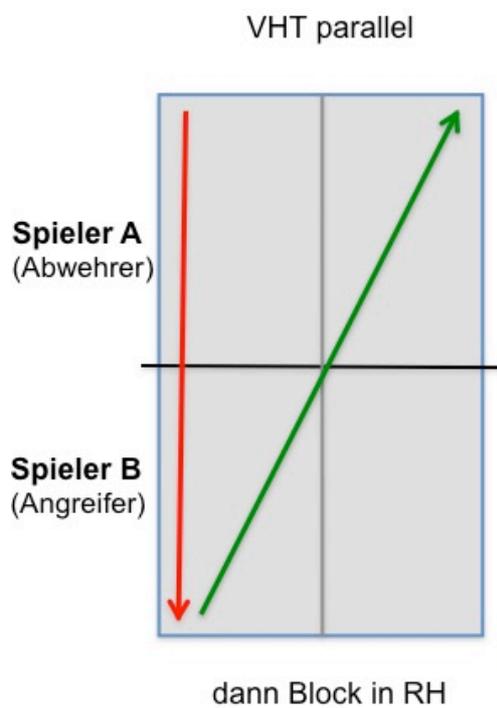
Abwehr – dann frei

Übung 2:



Fortsetzung auf Folie 3

Übung 2 - Fortsetzung:



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite (www.tischtennis-ingohansens.de) und seiner Facebookseite (www.facebook.com/ingohansenstischtennis/).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss

AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer 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