

## Taktiktip: Wahrnehmung und Verbesserung des eigenen Spiels

In dieser Ausgabe des VDTT-Trainingstipps beschäftigt sich die ehemalige deutsche Meisterin und A-Lizenztrainerin Tanja Krämer in erster Linie mit dem Thema Eigenwahrnehmung. Folgende Fragestellungen werden behandelt: Wie gut gelingt der Wechsel aus der Mitte zur Vorhand oder Rückhand? Bewegt man sich besser nach links oder rechts? Wie groß ist die Leistungs-Diskrepanz zwischen regelmäßigen und unregelmäßigen Situationen?

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Die nachfolgenden Übungen sind situativ teilweise ähnlich oder sogar identisch. Durch die unterschiedlichen Startpunkte ermöglichen sie aber eine sehr gute und schnelle Analyse eigener Stärken und Schwächen.

Greift man die Überlegungen des Videotipps auf, sollte der Blockspieler aus der RH agieren. Es kann aber – im Vorgriff auf den nächsten Tipp – sehr interessant sein, wenn diese Platzierung einmal verändert wird (z. B. Block aus VH, Mitte oder abwechselnd aus RH und Mitte), da sich damit u. a. auch die Winkel verändern, aus denen der 'aktive' Spieler angespielt wird.

### Übung 1:

**Spieler B:** B in TMi

**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler B:** B in VH

**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler B:** B in TMi

**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler B:** B in RH

**Spieler A:** RHT in RH

### **fortführende Variationen:**

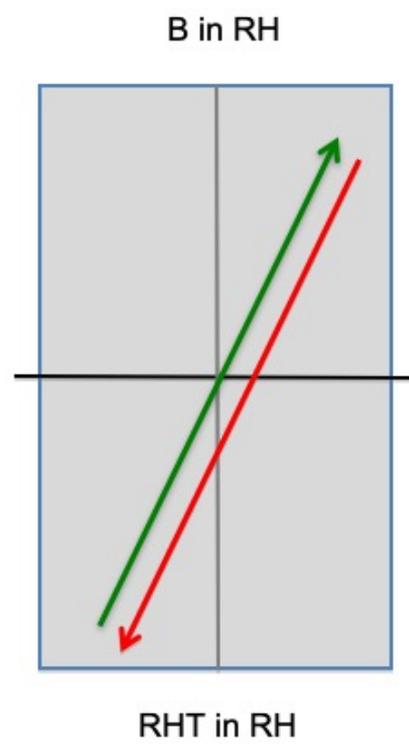
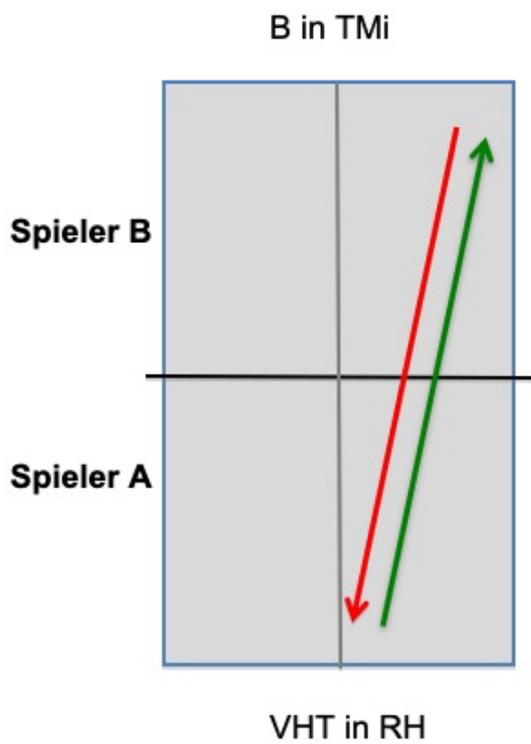
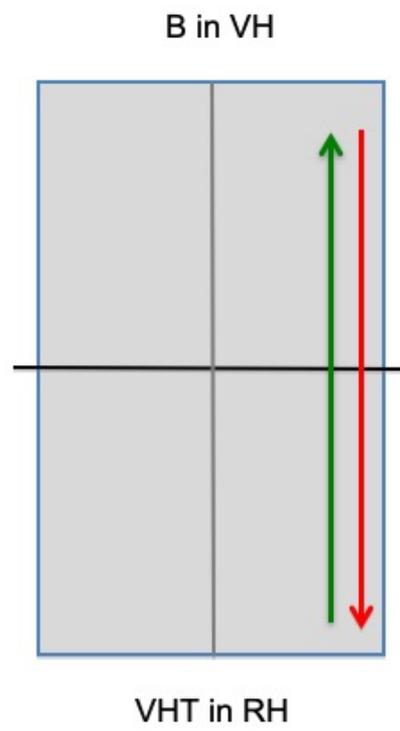
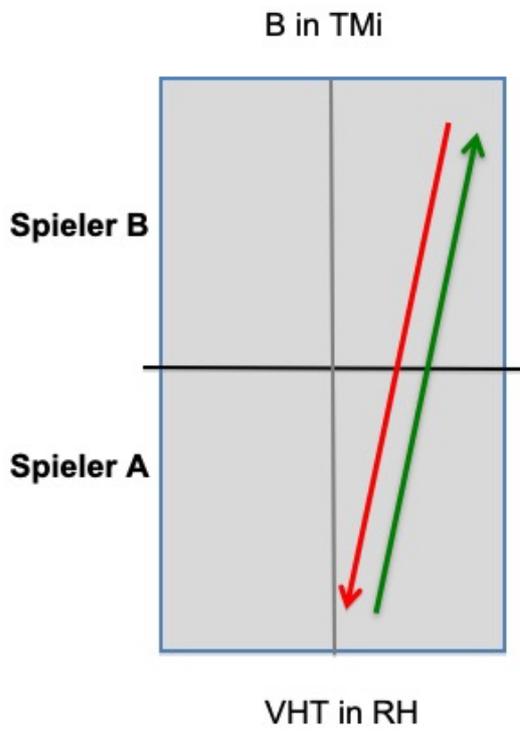
a) B in VH, TMi, VH, RH usw.

b) B 1-2 x in VH, TMi, 1-2 x in VH, RH usw.

c) B 1-2 x in VH, 1-2 x in TMi, VH, 1-2 x in RH usw.

d) B 1-2 x in VH, 1-2 x in TMi, 1-2 x in VH, 1-2 x in RH usw.

**Übung 1:**



## Übung 2:

**Spieler B:** 1-2 x B in TMi

**Spieler B:** B in VH

**Spieler B:** 1-2 x B in TMi

**Spieler B:** B in RH

**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler A:** RHT in RH

### fortführende Variationen:

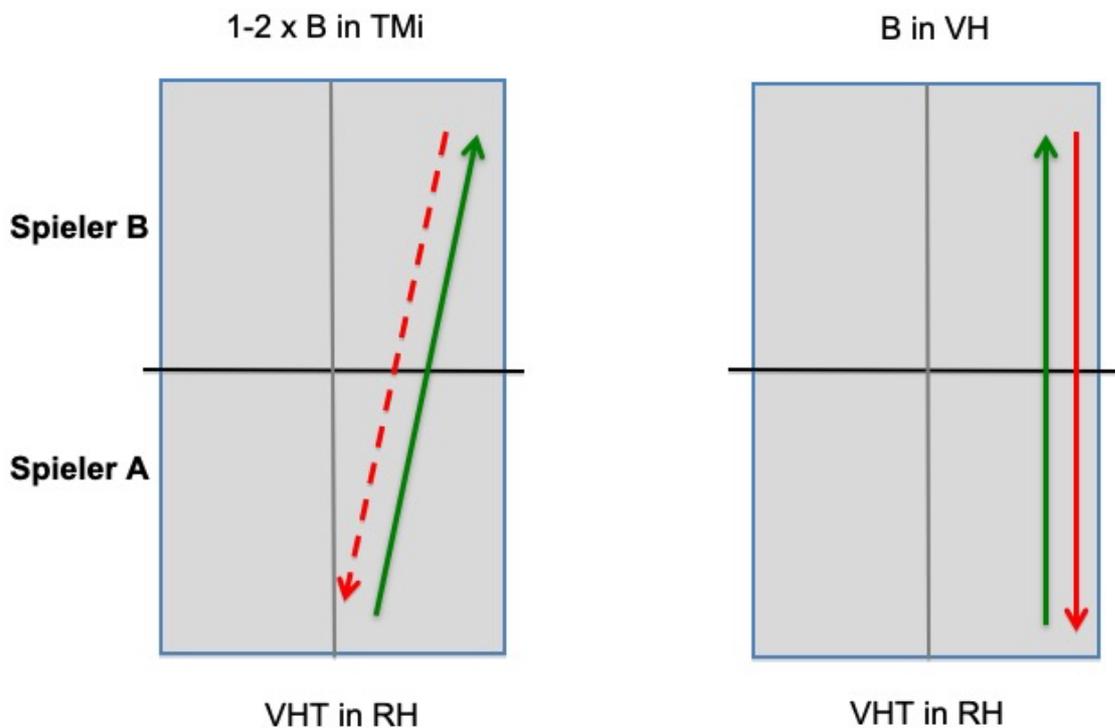
a) B in RH, Mitte, RH oder VH usw.

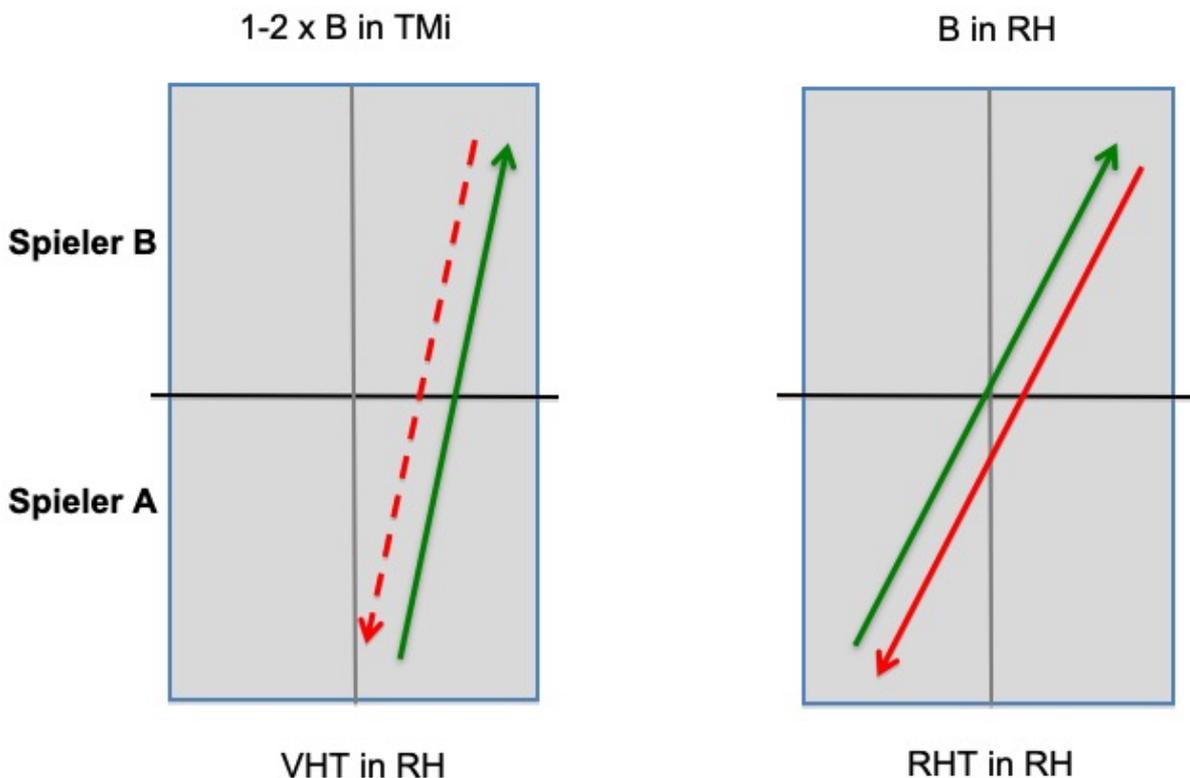
b) B in RH, 1-2 x in Mitte, RH oder VH usw.

c) B in RH, 1-2 x in Mitte, 1-2 x in VH oder 1-2 x in RH usw.

d) B 1-2 x in RH, 1-2 x in Mitte, 1-2 x in RH oder VH usw.

## Übung 2:





### Übung 3:

**Spieler B:** 1-2 x B in TMi

**Spieler B:** B in Ecke

**Spieler B:** 1-2 x B in TMi

**Spieler B:** B in Ecke

**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler A:** VHT/RHT in RH

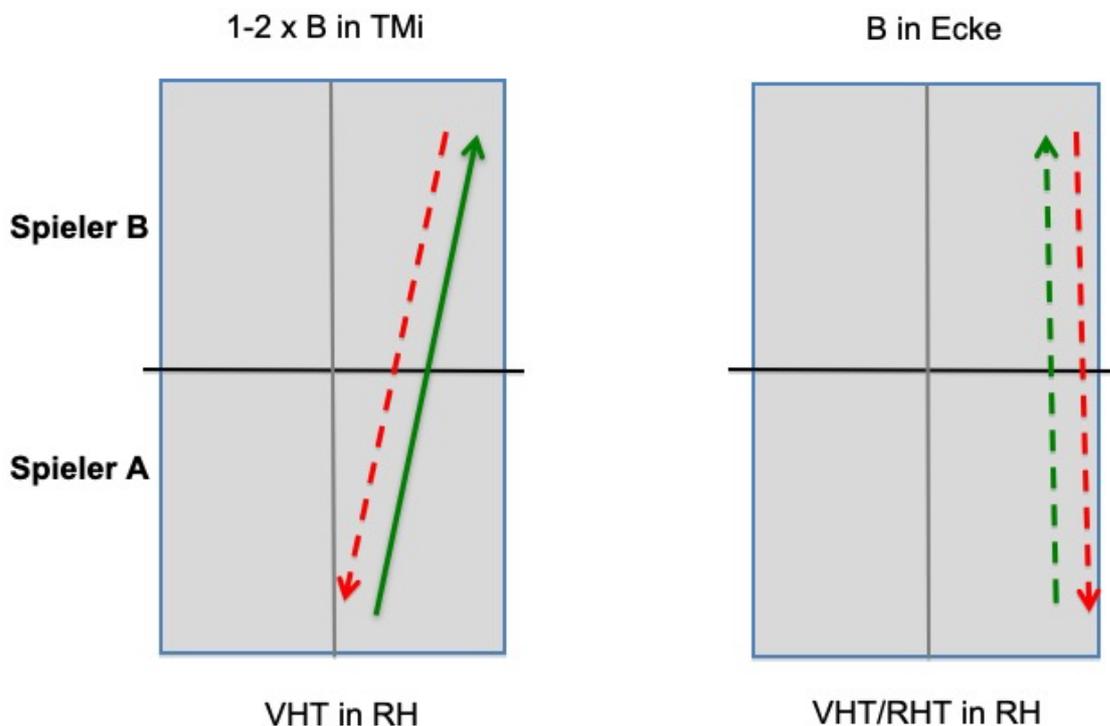
**Spieler A:** VHT in RH

**Spieler A:** VHT/RHT in RH

### **fortführende Variationen:**

- a) B in TMi, in VH oder RH usw.
- b) B in TMi, in VH oder TMi usw.
- c) B in TMi, in RH oder TMi usw.
- d) B in TMi, ganze Tisch usw.
- e) B 1-2 x in TMi, in VH oder RH usw.
- f) B 1-2 x in TMi, in VH oder TMi usw.
- g) B 1-2 x in TMi, in RH oder TMi usw.

**Übung 3:**



Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer\*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen