

## **Tip: Entscheidung zwischen VH und RH im Passivspiel**

Die größte Aufmerksamkeit gilt im Trainingsprozess sicherlich dem Aktivspiel. Spieler und Trainer kümmern sich um Verbesserung des Topspins, suchen Möglichkeiten, die Eröffnung sicherer oder druckvoller zu machen. Aber nicht in jedem Ballwechsel kann ein Spieler aktiv sein und es kommt darauf an, auch Ballwechsel in der passiveren Lage zu gewinnen oder die Rolle passiv-aktiv umzukehren. Wie das klappen kann, verrät Martin Adomeit in diesem Fortgeschrittenentipp.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Viele Spieler agieren nahezu hilflos in der Passivsituation, manchmal hektisch oder so passiv, dass sie nie wieder in die aktive Lage kommen. Oft wird dann mit unglaublich hohem Risiko gespielt. Einige Bälle sind dann scheinbar super, aber nur auf den ersten Blick. Dabei kann ein gutes Passivspiel, bei dem ich schwer zu überwinden bin und gleichzeitig meine Chancen zur aktiven Übernahme nutze, zu höherem Risiko beim Gegner führen, der dann deutlich mehr Fehler in seinem Aktivspiel macht. Voraussetzung hierfür ist eine ruhige Ballerwartung. Schlagentscheidungen müssen später getroffen werden, der Schläger in einer neutralen Position verbleiben. Denn nur dann ist auch die nötige Körperspannung und Beinarbeit möglich. Ähnlich wie beim Fußball. Ein Torwart, der sich zu früh bewegt, verliert die Spannung und kann leicht überwunden werden, da er Freiräume bietet. Um dies leisten zu können, ist allerdings ein gewisses Selbstbewusstsein nötig. Nur wenn ich mir sicher bin, dass ich reagieren und den Ball noch erreichen werde, werde ich mit dem Ausholen und der Entscheidung warten. Dieses Selbstbewusstsein holen sich Spieler im Training.

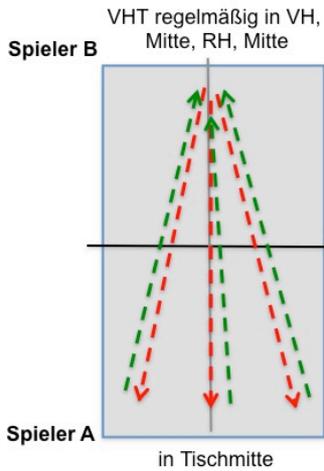
## **1. Übung: Gewöhnung von Passivbällen aus verschiedenen Lagen – Block von drei Punkten**

Spieler B: VHT regelmäßig in VH, Mitte, RH, Mitte usw.  
Tischmitte

Spieler A: B in

Der Spieler wird auf drei verschiedenen Punkten angespielt und blockt den Ball immer wieder in die Mitte zurück. In seiner eigenen Mitte probiert er sowohl mal VHB als auch RHB. Der Topspinspieler beginnt mit recht langsamem Tempo und steigert es dann mit der Zeit. Die Ballwechsel sollen schon zwischen fünf und acht Kontakten von jedem Spieler haben. Der Ball soll jederzeit kontrolliert werden. Dies geht sowohl mit geradem Block als auch mit leichtem Spinblock.

**Übung 1:**



**2. Übung: Block unregelmäßig von überall**

Spieler B: VHT in 2/3 Mitte

Spieler A: 3 – 6 x B in 1/2 VH

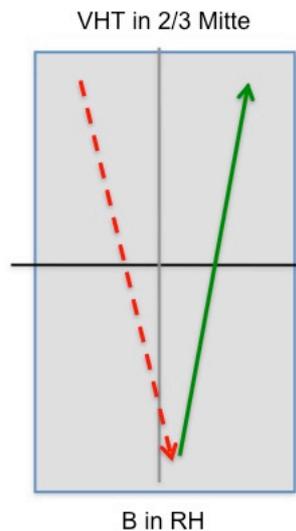
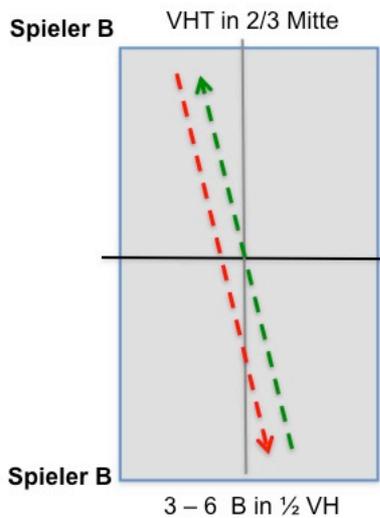
VHT in 2/3 Mitte

B in RH

frei

Der Rhythmus mit der größeren Anzahl Ballkontakte wird aus der ersten Übung übernommen. Die Platzierung des T soll völlig unregelmäßig erfolgen. Wenn der Blockspieler sich sicher fühlt, sucht er den aktiven Ball in RH und versucht dann den Ballwechsel zu bestimmen. Gelingt ihm dies und gewinnt er den Ballwechsel, macht Spieler B drei Hocksprünge.

**Übung 2:**



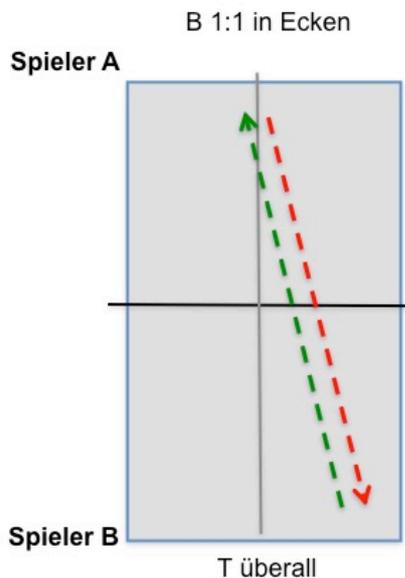
### 3. Übung: B unregelmäßig von überall auf unterschiedliche Platzierungen

Spieler A: B 1:1 in Ecken

Spieler B: T überall

Immer noch wird das Tempo leicht reduziert gespielt. Jetzt soll der Blockspieler sich immer wieder auf unterschiedliche Winkel einstellen und dabei den Ball auch noch bewusst abwechselnd in die Ecken blocken. Dies bedingt deutlich höhere Beinarbeit, da der Topspinspieler von den beiden Ecken ständig unterschiedliche Platzierungsmöglichkeiten hat.

#### Übung 3:



### 4. Übung: Block aus RH oder Mitte in der Rückschlagsituation in RH

Spieler B: KA überall

Spieler A: LR in ½ VH

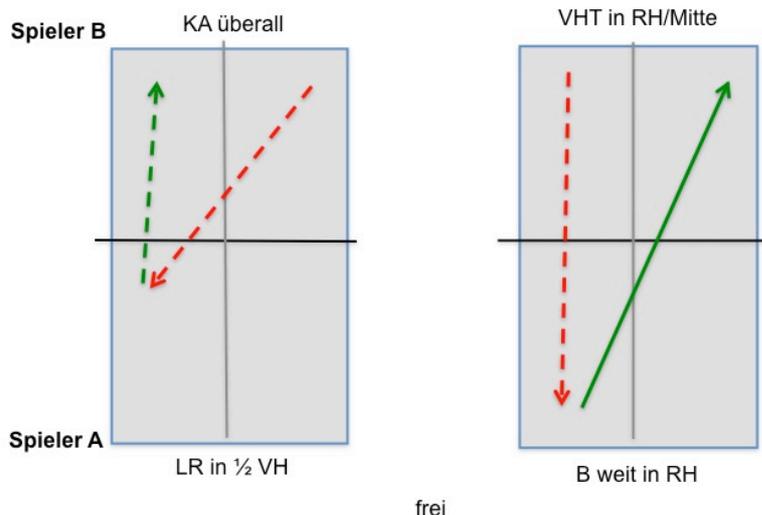
VHT in RH/Mitte

B weit in RH

frei

Jetzt kommt in der Entscheidungssituation die Bewegung vom Rückschlag auf kurz in die Blockposition hinzu. Die Platzierung des B in RH verhindert eine zu starke RH-Lastigkeit des Blockspielers, denn RHB aus Mitte mit RH in RH ist sehr schwer. Dies ist mit VH-Block deutlich leichter.

**Übung 4:**



**5. Übung: Block in der Rückschlagsituation vom Ellbogen mit bewusster Platzierung**

Spieler A: KA

Spieler B: KR (LR in Mitte – frei)

Sch/F eine Ecke

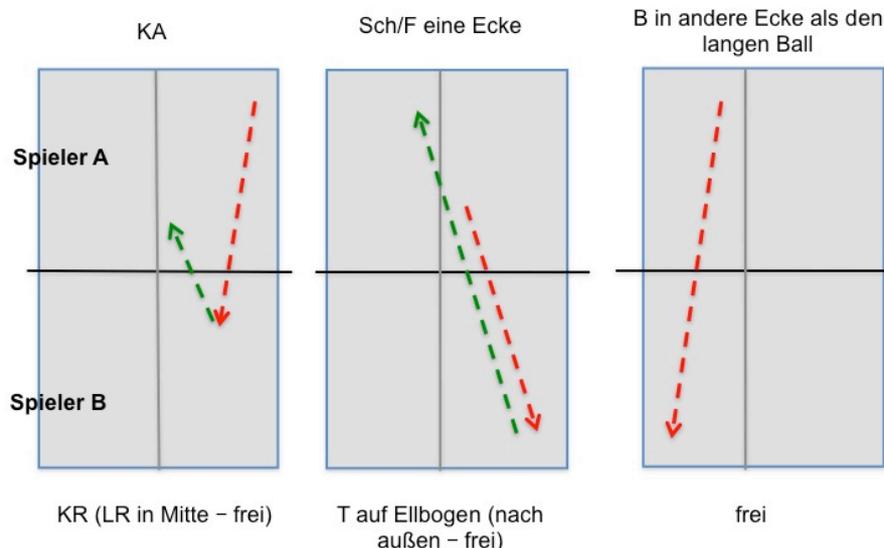
T auf Ellbogen (nach außen – frei)

B in andere Ecke als den langen Ball

frei

Nun sind wir in der komplexen Situation, sich zunächst vom kurzen Ball zurückbewegen und nun auf dem Ellbogen zu entscheiden und in die entsprechende Ecke zu blocken. Dies ist sicherlich eine recht spielnahe Variante.

**Übung 5:**



### **Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistainer 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](#) und seiner [Facebookseite](#).*

### **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>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip

<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer 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