

Taktik Tipp: Wohlfühl-Spielsituationen herstellen!

Wenn man den Gegner dazu bringt, genau das zu tun, was man sich vorher überlegt hat, stehen die Chancen gut, am Ende auch den Punkt zu machen. Daher ist es durchaus sinnvoll, im Training auch an ganzen Spielzügen zu arbeiten. Die ehemalige deutsche Meisterin und A-Lizenztrainerin Tanja Krämer erklärt in dieser Ausgabe des VDTT-Trainingstipps, wie man sich in eine Spielsituation bringen kann, in der man sich wohl fühlt.

"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

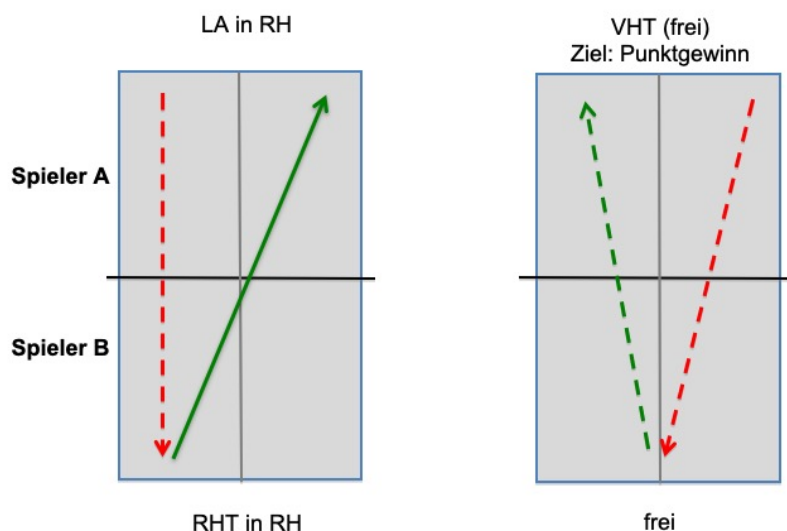
Grundübung

Spieler A: LAS in RH
Spieler B: RHT in RH-Seite
Spieler A: VHT mit dem Ziel des Punktgewinns (freie Platzierung)
 danach: freies Spiel

Wechsel: Immer dann, wenn Spieler A fünf Punkte mit oder nach dem 1. VHT gewonnen hat. Fehler mit oder nach diesem T gibt einen Punkt Abzug.

Anmerkung: Benötigt Spieler A viele Ballwechsel (nach dem 1. Topspin), um die fünf Punkte zu erreichen, ist es ein gutes Indiz dafür, dass weiter an bzw. in der Grundübung gearbeitet werden muss.

Grundübung:



Komplexere Gestaltung der Grundübung

Übung 1:

Spieler A: LAS in RH, KAS in VH

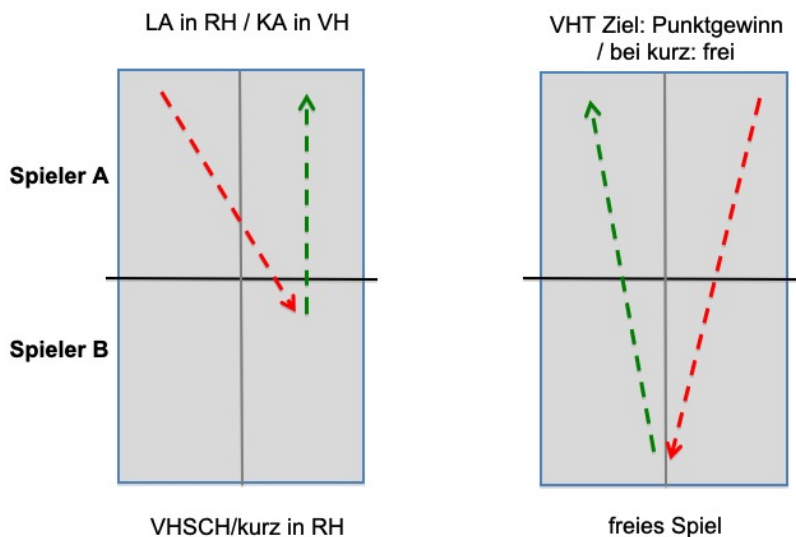
Spieler B: RHT/VHSCH in RH-Seite oder kurz (nach KAS)

Spieler A: VHT mit dem Ziel des Punktgewinns (freie Platzierung); nach kurz => frei

danach: freies Spiel

Wechsel immer dann, wenn Spieler A fünf Punkte mit oder nach dem 1. VHT gewonnen hat.

Übung 1:



Übung 2:

Spieler A: LAS in RH

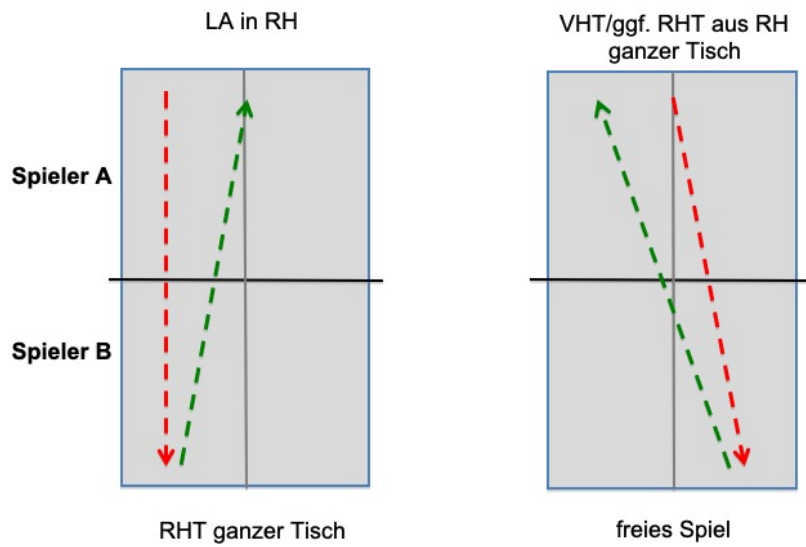
Spieler B: RHT ganzer Tisch

Spieler A: VHT (ggf. RHT aus RH) ganzer Tisch

danach: freies Spiel

Wechsel: 2 x 5 Minuten, danach in Satzform

Übung 2:

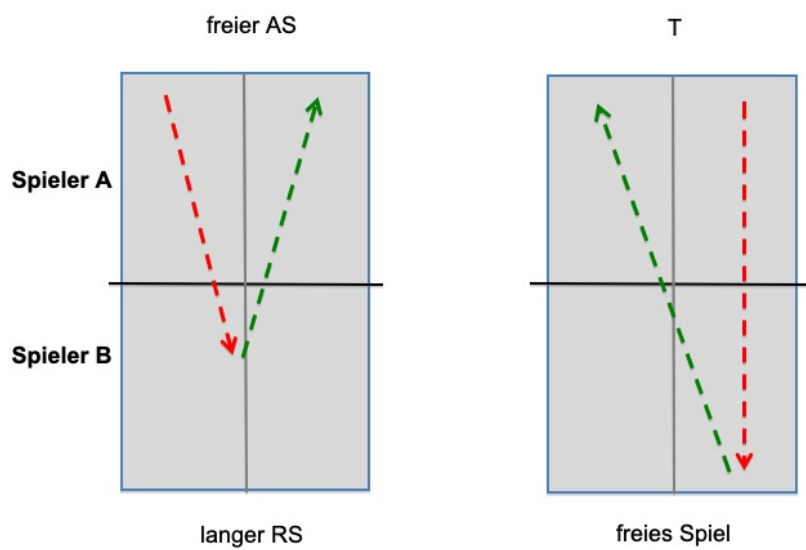


Übung 3:

Spieler A: freier AS
Spieler B: langer RS
Spieler A: T
 danach: frei

Wechsel immer dann, wenn Spieler A zwei Punkte mit oder nach einem VHT aus RH-Seite gewonnen hat oder wenn er drei Punkte in Serie mit oder nach seinem 1. T gewonnen hat.

Übung 3:



Übung 4

Sätze mit der ergänzenden Zählweise:

- a) direkter Punktgewinn mit einem VHT aus RH-Seite: 3 Punkte
- b) Punktgewinn nach einem VHT aus RH-Seite: 2 Punkte

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisttrainer (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:

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