

Basictipp: Den passiven Wechsellpunkt trainieren

Beim Blockspiel stellt sich in gewissen Situationen am Tisch immer wieder die Frage, mit welcher Schlägerseite man den Ball eigentlich abwehren soll. Mit der Schulung des so genannten passiven Wechsellpunkt beschäftigt sich B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens in seinem neuesten Basictipp. Der Westerwälder nimmt in erster Linie unter die Lupe, wie es bei einem Anspiel auf den Wechsellpunkt gelingt, einen guten Block zurückzubringen.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Erklärung: Was ist der Wechsellpunkt?

Der Wechsellpunkt im Blockspiel befindet sich immer dort, wo sich der Spieler entscheiden muss, ob er für den Block die Vorhand oder die Rückhand einsetzt. Der Block wird vorzugsweise vor dem Körper und leicht Richtung Vorhand ausgeführt. Manchmal ertappt man sich dabei, in dieser mittigen Position auch mit der Rückhand zu blocken. Ein Rückhand-Block aus dem deutlichen Vorhand-Bereich ist allerdings nur schwer zu kontrollieren. Der Wechsellpunkt ist vermutlich gefunden, wenn der Spieler deutlich Richtung Vorhand angespielt wird, ein Wechsel zum Vorhandblock jedoch nicht möglich ist.

Übung 1:

Der aktive Spieler spielt sichere und nicht zu schnelle VHTS und RHTS immer auf den WP des Blockspielers. Dabei ist es für den aktiven Spieler wichtig, den WP beim Blockspieler zu finden. Wichtig: Der WP liegt nicht automatisch in der Tischmitte, sondern dort, wo sich der Blockspieler aufhält. Dieser kann frei und klassisch über den ganzen Tisch zurückblocken, jedoch ebenfalls nicht mit zu hohem Tempo und nicht zu weit nach außen.

Spieler A: VHT/RHT auf WP

Spieler B: B überall

Technik für den Blockspieler: Die Grundposition bzw. neutrale Ausgangsbasis ist immer in der TMi. Die Schlägerspitze zeigt ständig nach vorne und der Schläger wird vor dem Körper gehalten. Der Spieler beugt den Körper nach vorne und ist leicht aktiv auf den Beinen. Nach dem Block kehrt er immer wieder in die Grundposition zurück und führt beim Blocken kurze Bewegungen aus.

Übung 2:

Übung 1 lässt sich auch hervorragend sowie noch stärker und effektiver an der Ballkiste trainieren, da der WP besser angespielt werden kann. Hierbei kann auch mit verschiedenen Geschwindigkeitsstufen (turbo/schnell) gearbeitet werden, um die Reaktion beim Umspringen zu steigern.

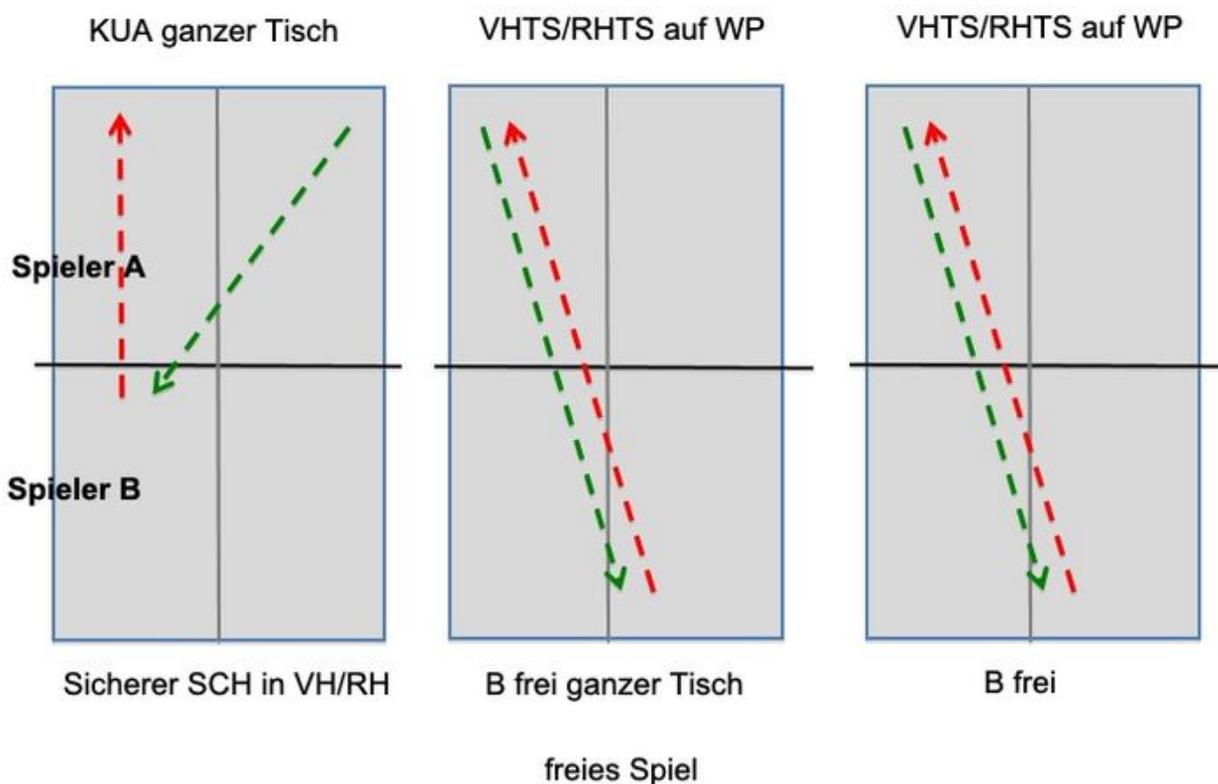
Übung 3:

Übung 1 lässt sich auch sehr gut mit Aufschlag/Rückschlag spielen. Wichtig: Auch hier darf das Tempo nicht zu hoch sein, zumindest bis das Spiel frei ist. Gleiches gilt für Aufschlag und Schupfball.

Spieler A: KUA ganzer Tisch
 Spieler A: VHTS/RHTS auf WP
 Spieler A: VHTS/RHTS auf WP
 freies Spiel

Spieler B: Sicherer SCH in VH/RH
 Spieler B: B frei ganzer Tisch
 Spieler B: B frei

Übung 3:



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](#) und seiner [Facebookseite](#).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TM	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
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
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