

Basictipp: Wechsel von Rückhand zu Vorhand

Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist der glatte Übergang von der Rückhand zur Vorhand. Dieser soll heute im Basictipp, der sich wie immer an Spieler in Sphären bis ca. 1600 TTR-Punkte richtet, im Vordergrund stehen. B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens präsentiert zwei Übungen, bei denen er wieder von Janek Sprengart vom TTC Maischeid unterstützt wird.

Info: Diese Übungen kann man auch prima im Wechsel spielen. Damit meine ich, dass jeder mal der Blockspieler/Aufschläger sein kann. Z. B. immer wechseln nach drei bis vier Versuchen.

Sichtweise: rechts/rechts

Übung 1: ca. 7 Minuten pro Seite

Spieler A: RHK aus RH in RH

Spieler B: RHK aus RH in RH

Dieser Ballweg bleibt so lange, bis Spieler A sich entscheidet parallel in VH von Spieler B zu kontern

Spieler A: RHK in VH

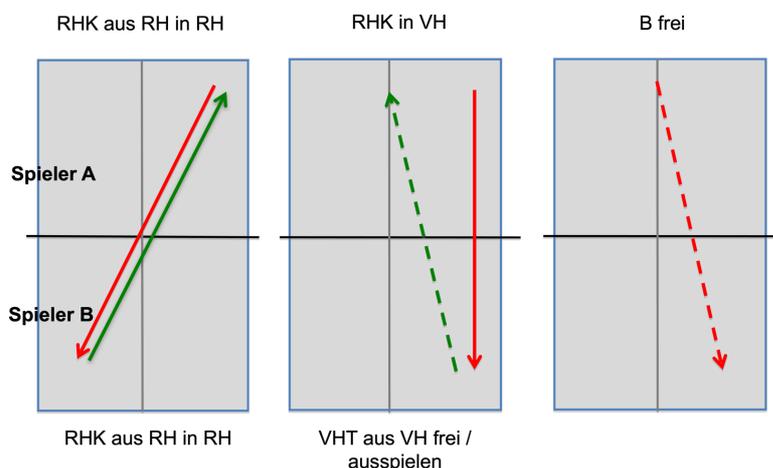
Spieler B: VHT aus VH frei / ausspielen

Spieler A: Bleibt dann der Blockspieler --- Block frei

Ziel: Den Ballweg genau einhalten. Ggf. langsam spielen. Sicherer RHK ohne Fehler und genaue Platzierung. Tempo anpassen, wenn in die VH vom aktiven Spieler gespielt wird. Nicht zu schnell und nicht zu langsam. VHT aus VH. Schnelle Bewegung von RH in VH.

Technik: Kurze Rückhandbewegung. Bewegung schnell auflösen/zurückführen. Bereit sein, dass der Ball in VH kommen kann. Kommt der Ball in VH, mit dem linken Bein abstoßen. Ggf. Sidestep oder Jump. Schläger oben lassen für VHT. Nicht zu lange ausholen. Dafür wird keine Zeit sein. Danach möglichst in TM zurückkommen, um weiterzuspielen. Blockspieler nach Konter in VH in TM kommen und Schläger für Block vorne lassen. Nicht zu nah am Tisch stehen. Der Blockspieler weiß nicht, wo der Ball hinkommt.

Übung 1:



Übung 2: ca. 7 Minuten pro Seite

Spieler A: KSSA oder KSOS Aufschlag in VH Spieler B: VH Flip(parallel) in RH

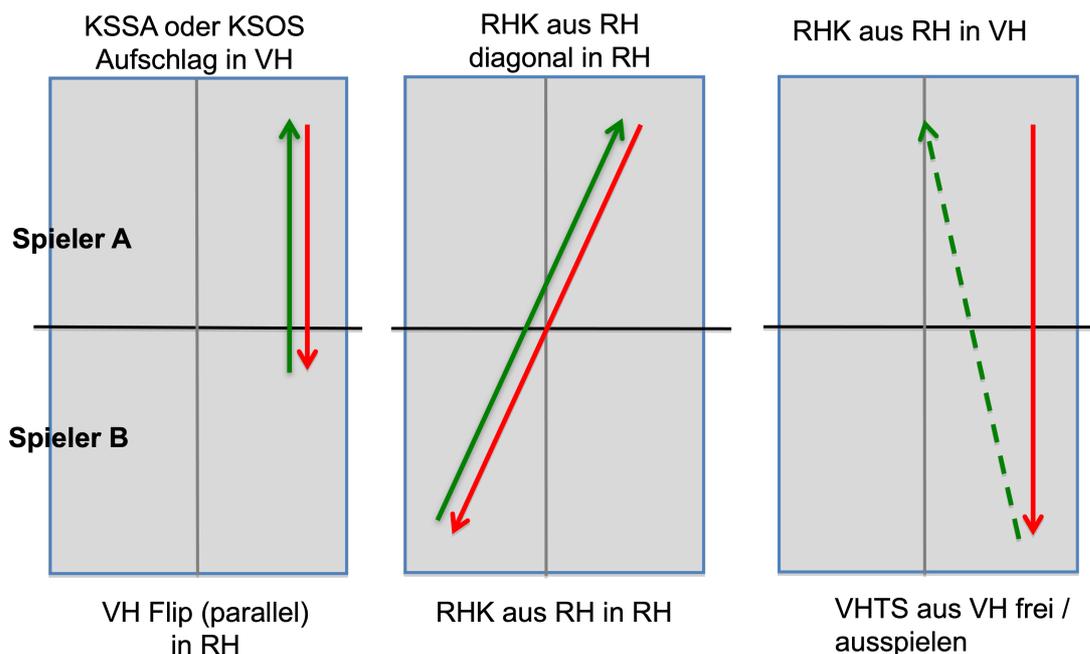
Spieler A: RHK aus RH diagonal in RH Spieler B: RHK aus RH in RH

Spieler A: RHK aus RH in VH Spieler B: VHTS aus VH frei / ausspielen

Ziel: Kurzer Aufschlag! Keine unkontrollierten Aufschläge. Schnelle Bewegung von VH in RH und von RH in VH für den aktiven Spieler. Kurze Bewegungen.

Technik: Beim Flip Schläger oben halten und schon leicht geschlossen. Der Aufschlag hat kein US, daher die Bewegung nach vorne ausführen. Beim Flip rechtes Bein mit nach vorne nehmen und sich mit diesem Bein auch wieder in die RH abstoßen. Schläger für den RHK oben lassen. Ebenso für den VHT aus der VH. Kurze Bewegung spielen. Der Blockspieler bewegt sich in die Mitte und lässt den Schläger vorne und oben. Nicht zu nah am Tisch stehen.

Übung 2:



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer 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
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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
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