

Basictipp: Platzierung und Rückschlag über weit außen

Im neuen Trainingstipp der Basic-Reihe widmet sich Ingo Hansens in dieser Woche dem Spiel über weit außen und stellt zwei anspruchsvolle Übungen vor. Dargestellt wird ein für den Angriffsspieler komplizierter Ballweg, der es aus dieser Position nicht immer einfach hat, einen gefährlichen Topspin auf der anderen Seite des Tisches zu platzieren. Der B-Lizenz-Trainer verrät die richtige Technik und erklärt, worauf es in diesen Situationen über außen ankommt!

Die Übungen im Video wurden von Janek Sprengart (SV Windhagen, TTR-Wert: 1650) eingespielt und im Anschluss von Hansens analysiert!

Sichtweise: rechts/rechts

Übung 1:

Spieler A: KUA in VH
Seitenauslinie

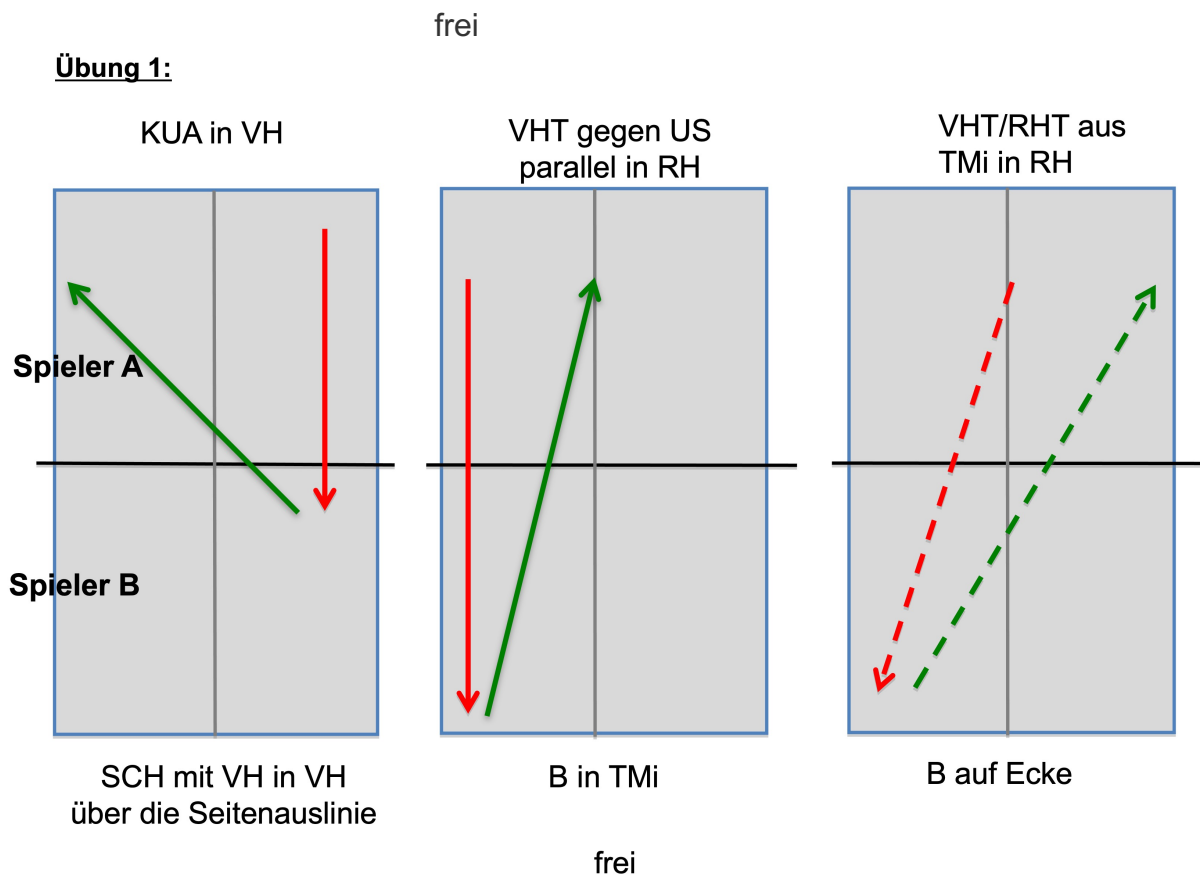
Spieler B: SCH mit VH in VH über die Seitenauslinie

Spieler A: VHT gegen US parallel in RH

Spieler B: B in TMi

Spieler A: VHT oder RHT aus TMi in RH

Spieler B: B auf Ecke



Übung 2:

Spieler A: KUA in TMi
die Seitenauslinien (RH oder VH)

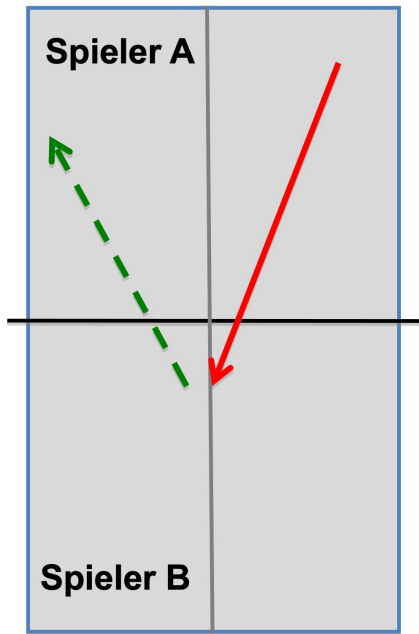
Spieler B: SCH mit VH oder RH über

Spieler A: VHT oder RHT gegen US in TMi Spieler B: B auf Ecke

frei

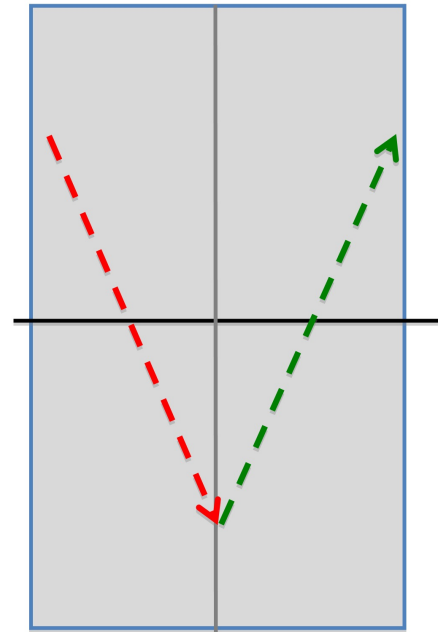
Übung 2:

KUA in TMi



SCH mit VH/RH über
die Seitenauslinie
(RH/VH)

VHT/RHT gegen
US in TMi



B auf Ecke

frei

Infos: Bei Übung 2 kann Spieler B auch mal etwas kürzer seitlich zurücklegen. Wenn Spieler A nicht eröffnen kann, schupft er in TMi zurück. Dann kann Spieler B aktiv werden. Wie immer: manchmal langer Aufschlag, dann frei.

Technik: Beim Schupf den Schläger etwas seitlich halten. So ist die Möglichkeit größer, seitlich rauszukommen. Beim Schupf das Handgelenk nicht vergessen und mehr Richtung Tisch schupfen!

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
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 Unterschnitaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnitaufschlag
KSUA	kurzer Seitunterschnitaufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt

OS	Oberschnitt
SeS	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
WP	Wechsellpunkt