

Basictipp: Mutig und aggressiv Entscheidung suchen

Im letzten Trainingstipp der Basic-Reihe des Jahres 2023 widmet sich Ingo Hansens den mutigen, aggressiven Entscheidungen und stellt dabei drei unterschiedliche Übungen vor. Wie man als Angriffsspieler nach dem sicheren Konter- oder Schupfspiel die Initiative ergreift, wird vom B-Lizenz-Trainer im Folgenden erklärt. Je weniger Bälle vom passiven Spieler geblockt werden können, desto mehr Erfolg bringt es!

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

Sichtweise: rechts/rechts

Info: Den Vorhand-Topspin über den ganzen Tisch ziehen, z.B. drei Punkte: VH/RH/TMi (Wechselpunkt).

Übung 1:

sicher Rückhand/Rückhand kontern (mindestens 2x vom aktiven Spieler, auch 3-5x möglich), innerhalb dieser Anzahl läuft dieser um und spielt einen festen VHT auf Punkt. Der passive Spieler versucht, diesen Ball zu blocken. Dann ggf. frei weiterspielen.

Ziel: sicheres RH-Kontern, sauberes Umlaufen, den VHT fest durchziehen!

Technik: Beim Umlaufen darauf achten, dass man nicht zu eng am Ball (zu nah am Tisch) steht. Wenn das der Fall ist, so ist der Körpereinsatz nur begrenzt möglich. Treffpunkt höchster Punkt oder ggf. kurz davor. Nach vorne ziehen, nicht nach oben!

Übung 2:

Der Aufbau knüpft nahtlos an die Übung 1 an. Unterschied: Statt nur RH-Konter kommt jetzt der RH-Schupf dazu. Das bedeutet, dass der aktive Spieler jetzt den festen VHT gegen US ziehen muss. Das wird i.d.R. schwieriger. Ansonsten bleibt der Ablauf der Übung gleich.

Ziel: Sicher schupfen, mal mit mehr, mal mit weniger Schnitt. Sauberes Umlaufen, den VHT fest durchziehen!

Technik: Beim Umlaufen darauf achten, dass man nicht zu eng am Ball (zu nah am Tisch) steht. Ansatz VHT gegen US tiefer als in Übung 1. Mit Körpereinsatz voll gegen den Ball arbeiten. Treffpunkt höchster Punkt oder ggf. kurz davor. Das ist aber auch abhängig vom Schupfball.

Übung 3:

Auch hier bleibt der Aufbau gleich. Allerdings kommen wir jetzt noch schneller zum VHT. KUA ganzer Tisch, SCH in RH. Umlaufen und VHT weiterhin auf Punkt ziehen!

Ziel: Sicherer KUA ganzer Tisch. Schupfen, mal mit mehr, mal mit weniger Schnitt. Sauberes Umlaufen, den VHT fest durchziehen!

Technik: Beim Umlaufen darauf achten, dass man nicht zu eng am Ball (zu nah am Tisch) steht. Genau analysieren, wo der Schupfball platziert wird. Ansatz VHT gegen US tiefer als in Übung 1. Mit Körpereinsatz voll gegen den Ball arbeiten. Treffpunkt höchster Punkt oder ggf. kurz davor. Das ist aber auch abhängig vom Schupfball.

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
KSUA	kurzer Seitunterschnittaufschlag
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