

Basictipp: Der sichere, passive Block

Im neuen Trainingstipp der Basic-Reihe beschäftigt sich Ingo Hanses mit dem sicheren, passiven Block, der eine geeignete Alternative zum schnellen Block sein kann. Der B-Lizenz-Trainer nennt neun Anforderungen, die es dabei zu beachten gilt und verdeutlicht die verschiedenen Spielsituationen anhand einer Übung. Was dabei noch wichtig ist, erfahren Sie im Video, in dem Hansens wie gewohnt auch die richtige Technik erklärt.

Die Übungen im Video wurden von Jolanda Willberg (Borussia Düsseldorf, Q-TTR-Wert: 1705) eingespielt und im Anschluss von Hansens analysiert!

Sichtweise: rechts/rechts

In vielen Trainingseinheiten erlebe ich oft, dass der Blockball viel zu schnell gespielt wird. Teilweise ist es gar kein Blockball mehr, sondern ein „aktives“ Gegen-den-Ball-spielen. Wenn ich mir Übungen anschau, erkenne ich teilweise gar nicht mehr, wer von beiden Spielerinnen und Spielern den aktiven oder den passiven Part hat. Jetzt sollte der Tischtennisspieler sich mal kritisch hinterfragen: Klappt das auch im Spiel so? Ich sage nein. Das kann ich mir nicht vorstellen. Bekannt ist, dass jeder Ball im Spiel anders kommt. Also muss ich mich auch auf solche Bälle einstellen. Gerade in der Breite ist es wichtig, dass wir viele Bälle auf den Tisch spielen. Und wenn möglich, noch dazu platziert.

Hier mal die Anforderungen an einen passiven Block:

1. Minimales Gegen-den-Ball-arbeiten
2. Die Richtung, in die ich spielen will, dem Ball leicht mitgeben
3. Den Ball leicht aufspringen lassen
4. Nicht zu nah am Tisch stehen
5. Ruhig bleiben
6. Übersicht behalten
7. Spielt mein Mitspieler schneller, spiele ich **NICHT** schneller
8. Auf die Rotation des ankommenden Balls achten und daraufhin den Schläger mehr schließen oder öffnen. Ggf. den Schlagansatz höher oder flacher ansetzen
9. Richtige Stellung einnehmen

Übung: Aktiver Spieler spielt zwei sichere und zwei feste TS abwechselnd. Das könnt ihr natürlich auch über die RH oder parallel spielen.

Spieler A: 2x sicherer VHTS aus VH in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler A: 2x feste VHTS aus VH in VH

Spieler B: Block in VH

usw.

Ziel: Die TS so spielen, dass die Geschwindigkeit sich deutlich unterscheidet, aber sie nicht zu schnell werden. Sicherer Block.

Technik: Blockspieler geht **wenig** gegen den Ball. Auch wenn der TS hart ist: Ruhig bleiben, Platzierung einhalten, mitbewegen und analysieren, wo der TS ungefähr hinkommen wird, damit ich meinen Schläger bereits entsprechend positionieren kann.

Viel Spaß!

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