

## **Back to Basics: Taktik gegen vorhandorientiertes Spiel**

*Wer sich eine Taktik für das nächste Spiel zurechtlegt, sollte natürlich zuerst auf den Gegner schauen, der auf der anderen Tischseite wartet. Welches Spielsystem nutzt er und welche Schlüsse ergeben sich daraus für das eigene Spiel? B-Lizenztrainer Noel Witzky widmet sich nach seinen beiden Tipps zu den Grundlegen der Griffhaltung und taktischen Mittel nun Gegnern mit verschiedenen Spielsystemen - angefangen mit dem vorhandorientierten Spieler.*

Aufbauend auf den beiden Trainingstipps „Welche Griffhaltung ist die richtige?“ und „Ein Koffer voll taktischer Mittel“ möchte ich im folgenden Trainingstipp auf die Angriffs-Spielsysteme eingehen - und hier zunächst auf das vorhandorientierte Spiel. Der beidseitige Spin-Spieler wird in wenigen Wochen im zweiten Teil behandelt. Die Spielertypen in unterschiedlichen Spielsystemen variieren hinsichtlich der Ausprägung spezifischer leistungsbestimmender Faktoren. Übergeordnet sind für sämtliche Spielertypen jedoch ein ausgeprägtes Ballgefühl, eine hochdifferenzierte Wahrnehmungsfähigkeit, eine hohe kreative Handlungsfähigkeit sowie eine ausgeprägte Selbstregulationskompetenz.

### **Vorhandorientiertes Spielsystem**

Für die erfolgreiche Umsetzung des vorhandorientierten Spielsystems ist eine technisch automatisierte Schlagausführung erforderlich. Die Punktgewinne werden primär durch die Ausprägung von Schlaghärte, -schnelligkeit, -präzision und -platzierung bestimmt. Charakteristisch für diesen Spieltyp sind eine überdurchschnittliche Antizipationsfähigkeit, schnelle Entscheidungsfindung und eine hohe Risikobereitschaft. Darüber hinaus werden eine ausgeprägte Auswahlreaktionsfähigkeit, hohe Bewegungsschnelligkeit, spezifische Schnellkraft der unteren Extremitäten und eine im Vergleich zu beidseitig orientierten Spielertypen überlegene aerobe Grundlagenausdauer benötigt.

Das Spiel in Tischnähe stellt erhöhte Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten, insbesondere an die Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit sowie an die Beweglichkeit, da häufig Rückhandpositionen umlaufen werden müssen. Eine leistungsfähige aerobe Basis ist essenziell, um die durch eine erhöhte Reizdichte im Bereich der Beinarbeit bedingte Belastung im Training und Wettkampf zu kompensieren und eine schnelle Regenerationsfähigkeit zu gewährleisten.

### **Merkmale - Vorhanddominanter Spieler:**

#### **Schlägerhaltung:**

- Der Schläger wird mit einem Vorhandgriff gehalten

#### **Fußstellung:**

- Der rechte Fuß wird bei Rechtshändern hinter den linken Fuß gesetzt. Bei Linkshändern ist es dementsprechend umgekehrt.

#### **Positionierung zum Tisch:**

- Der Spieler steht in der Rückhandseite, damit er die Rückhand schnell umlaufen kann

### Technik:

- Perfekte Vorhandtechnik (Topspin, Schuss, Konter, Flip)
- Hohe Schlaghärte, -schnelligkeit, -präzision und -platzierung

### Taktik:

- Gezieltes Umlaufen der Rückhandseite
- Frühes Angriffsspiel nah am Tisch
- Mutiges, risikoorientiertes Spiel

### Kognition:

- Ausgeprägte Antizipationsfähigkeit
- Schnelle Entscheidungsfindung
- Hohe taktische Flexibilität

### Kondition:

- Hohe Bewegungsschnelligkeit
- Ausgeprägte Schnellkraft der Beine
- Sehr gute aerobe Grundlagenausdauer
- Schnelle Regenerationsfähigkeit
- Gute Beweglichkeit

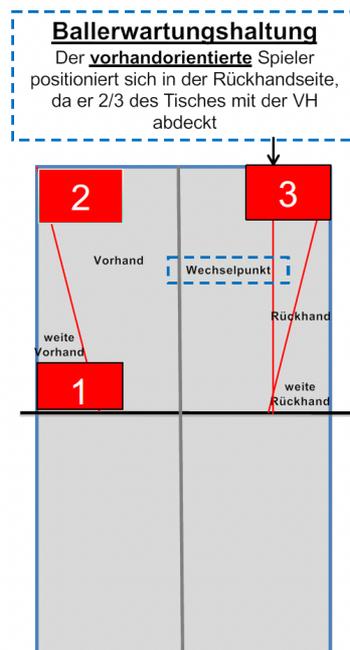
### Koordination:

- Exzellente Kopplungsfähigkeit
- Hohe Umstellungsfähigkeit
- Präzises Timing

### Psychische Merkmale:

- Hohe Risikobereitschaft
- Starkes Selbstvertrauen in Offensivaktionen
- Mentale Belastbarkeit

Vorhandorientierter Angreifer	
Stärken	VH-Topspin, Endschläge, Aufschläge, Beinarbeit insbesondere Umlaufen
Schwächen	Rückhand, Passives Spiel, Spiel aus tiefer VH und RH, kurz in weiter Vorhand
Material	Noppen-Innen-Beläge auf beiden Seiten
Aufschläge	Vorwiegend VH-Aufschläge in RH, oftmals kurz und 1. Phase
Taktische Mittel	Tempo und Rotation maximieren, Platzierung oft über RH-Diagonale und Wechsellpunkt



## Taktiktipps

### **Taktiktyp 1:**

**Kurzer Aufschlag Vorhand → langer Ball Rückhand → Umlaufen verhindern → Druck aufbauen und Fehler provozieren**

- Spielen Sie Ihre Aufschläge häufig kurz in ihre Vorhandseite.
- Dadurch hindern Sie sie daran, bequem mit der Rückhand zu eröffnen oder mit der Vorhand Druck aufzubauen.

### **Folgeaktion:**

- **Unabhängig von der Art des Rückschlags** sollten Sie versuchen, den darauffolgenden Ball **weit in ihre Rückhandseite** zu platzieren.
- Diese Kombination zwingt den Gegner, längere Laufwege auf der Rückhand zu bewältigen, wo viele beidseitige Spin-Spieler in Reichweite und Schlagqualität eingeschränkt sind.

### **Strategisches Ziel:**

- Verhindern Sie das frühzeitige Übernehmen des Ballwechsels durch den Gegner.
- Erzeugen Sie **Zeitdruck und Positionsunsicherheit**.
- **Setzen Sie den Gegner aktiv unter Druck**, indem Sie ihn aus seiner stabilen zentralen Stellung herausbewegen.

### **Taktiktyp 2:**

**Tiefer Ball in Vorhandseite → gefolgt von Anspiel in Rückhandseite → Umlaufen verhindern und Laufwege erzwingen**

- **Spielen Sie den Ball bewusst weit und tief in ihre offene Vorhandseite.**
- Auch wenn es zunächst ungewöhnlich erscheint, zwingen Sie sie dadurch zu einer großen Bewegung und unterbrechen ihren gewohnten Rhythmus.

### **Folgeaktion:**

- Nach dem Anspiel in die tiefe Vorhand nutzen Sie den entstehenden Freiraum, indem Sie den nächsten Ball **gezielt in ihre Rückhandseite** spielen.
- Da sie nach dem Umlaufen oft schlecht für schnelle Richtungswechsel vorbereitet sind, können Sie so **Druck aufbauen und Fehler erzwingen**.

### **Strategisches Ziel:**

- Den Gegner aus seiner bevorzugten Vorhandposition zwingen.
- Große Laufwege und Unsicherheiten provozieren.
- Wechselspiel zwischen tiefer Vorhand und Rückhand nutzen, um den Gegner zu ermüden oder zu überfordern.

### **Taktiktyp 3:**

**Tiefer Ball in die Rückhandecke → Gegner zur Entscheidung zwingen → offene Vorhandseite nutzen**

- **Spielen Sie den Ball konsequent tief in die Rückhandecke** Ihres Gegners.
- Dadurch zwingen Sie ihn, eine Entscheidung zu treffen:  
→ Entweder er muss seine **schwächere Rückhandseite** einsetzen,

→ oder er versucht, die Rückhand mit seiner stärkeren Vorhand zu umlaufen.

#### **Mögliche Reaktionen und Vorteile:**

- **Bleibt er auf der Rückhandseite**, spielt er meist einen weniger gefährlichen Schlag – das bietet Ihnen Gelegenheiten für eigene Angriffe.
- **Versucht er zu umlaufen**, öffnet sich seine **weite Vorhandseite**.  
→ Diese können Sie gezielt anspielen, um ihn in Bedrängnis zu bringen oder den Punkt direkt zu erzielen.

#### **Strategisches Ziel:**

- **Druck aufbauen** über die Rückhandseite.
- **Raum auf der Vorhand schaffen**, wenn der Gegner umläuft.
- **Fehler erzwingen** durch große Laufwege oder suboptimale Schlagpositionen.

#### **Der Autor**

*Noel Witzky ist Produktmanager in der myTischtennis GmbH und arbeitet zudem als Honorartrainer im RTTVR-Stützpunkt Koblenz. Der Inhaber der B-Lizenz Leistungssport ist dort zwei bis drei Mal pro Woche sowie an Wochenenden und in den Ferien im Einsatz und betreut unter anderem die Kaderspieler und -spielerinnen des Tischtennisverbands Rheinland/Rheinhausen.*