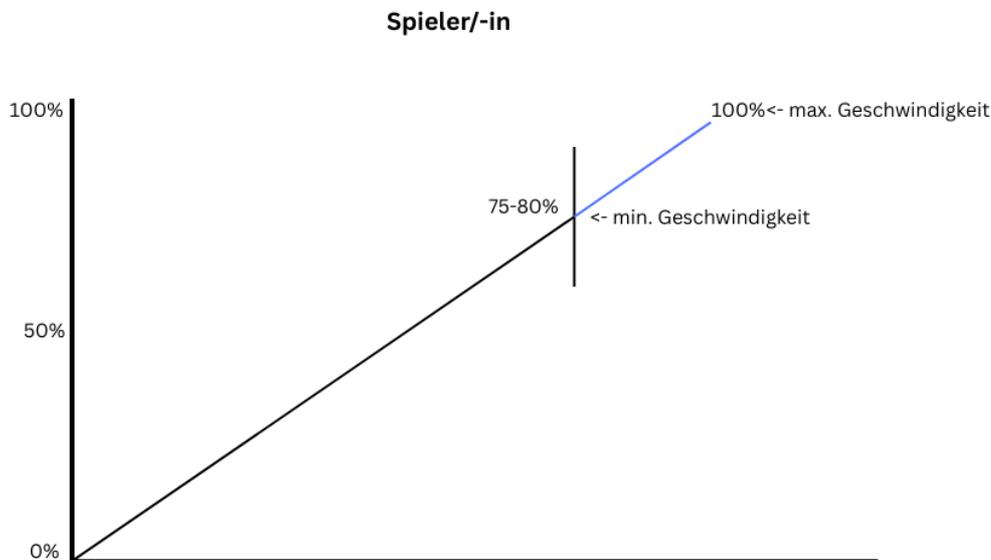


Basictipp: Wie schnell muss man spielen?

Im aktuellen Basictipp widmet sich B-Lizenztrainer Ingo Hansens einzig und allein einer wichtigen Frage: Wie schnell muss man den Ball mindestens spielen? Da man diese Frage differenziert beantworten muss und die Geschwindigkeit eines Vorhand-Topspins etwa nicht mit der eines Schupfballs gleichsetzen kann, schaut er sich die verschiedenen Schläge einzeln an und gibt jeweils passende Hinweise.

Wie hoch sollte die Minimalgeschwindigkeit beim Tischtennis sein? Die Antwort lautet: ca. 75-80% der Maximalgeschwindigkeit, also 100 %, des einzelnen Spielers.



Warum muss ich eine Minimalgeschwindigkeit einhalten/spielen?

1. Mein Ball ist sonst zu langsam.
2. Mein Ball ist zu kurz.
3. Ich bekomme den Ball nicht auf die andere Seite.
4. Ich bekomme nicht genügend Rotation/Spin in den Ball.
5. Ich kann meinen Gegner nicht unter Druck setzen.
6. Meine Bewegung wird undeutlich.

Welche Voraussetzungen sind nötig, um die Minimalgeschwindigkeit zu spielen?

1. Gute Technik
2. Den besten Treffpunkt für den Ball zu erkennen (ca. höchster Punkt)
3. Den Ball streifen (möglichst häufig)

Wann spiele ich über der Minimalgeschwindigkeit?

1. Ich will einen Endschlag spielen (Voraussetzung: Technik muss sehr gut sein)
2. Ich will zum Beispiel Vorhand-Topspin gegen Unterschnitt spielen, aber die Minimalgeschwindigkeit reicht nicht aus, um den Ball über das Netz zu spielen.

Noch ein Beispiel zum Thema Geschwindigkeit. Ich mache einen Aufschlag mit einer langsamen Arm- und Handgelenksgeschwindigkeit. Daraus folgt, dass die Rotation des Balles gering sein wird. Das Ziel beim Aufschlag ist ja, den Ball so schnell wie möglich zu streifen, zum Beispiel beim Unterschnitt-Aufschlag. Streife ich langsam, ist die Folge wenig Schnitt/Rotation.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Er gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Zudem ist er Mitinhaber der tabletennis-academy Hansens-Zimmermann. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen.