

Basictipp: Rückhandwechsel diagonal/parallel und umgekehrt

Haben Sie schon Ihr erstes Spiel in der Rückrunde bestritten oder steht das kurz bevor? So oder so lohnt es sich, in guter Form in die zweite Hälfte der Spielzeit zu gehen. Damit das gelingt, stellt Ihnen Ingo Hansens heute im Basictipp (für Spieler zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkten) eine Einheit mit drei Übungen vor, bei denen u. a. der Rückhandwechsel diagonal/parallel und umgekehrt trainiert wird.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Dabei ist es empfehlenswert, eine unterschiedliche Länge in der Platzierung zu wählen, damit sich der Gegner bewegen muss. Alternativ kann der Ball auch mal mit großer Geschwindigkeit ("Bombe") in die weite Vorhand gespielt werden. Unter unterschiedlichen Varianten beim Rückhandtopspin ist hier gemeint, dass der Ball entweder mit viel Rotation gespielt wird, 'reingelöffelt' wird oder eben auch mal parallel mit großer Geschwindigkeit spielt. Für den Gegner besteht danach freies Spiel, er kann mit einem Gegentopspin Druck erzeugen oder einen Block spielen.

Der Übungsleiter muss darauf achten, dass Materialspieler den angegebenen Ballweg sowohl aktiv als auch passiv einhalten. Ggf. spielt der Materialspieler passiv mit „normalem“ Belag (sofern vorhanden). Ggf. kann er auch wechseln. Rücksicht auf den Partner nehmen.

Dauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Einlaufen, dann Sprints mit verschiedener Länge. Nach jedem Sprint fünf Liegestütze. Fünf Durchgänge. Vor den Sprints gutes Warm-Up, damit es keine Zerrungen gibt.

Einspielen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Darin muss enthalten sein:

Konter, Topspin, TS gegen TS, Block, Schupfen. Sicheres Tempo. Viele Ballwechsel mit einem Ball.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Übung 1:

Dauer: 16 Minuten 8 Minuten pro Seite

Spieler A: RH aus RH in RH Spieler B **Spieler B:** Block aus RH in RH Spieler A

VH aus RH in RH Spieler B

Block aus RH in TM Spieler A

VH aus TM in RH Spieler B

Block aus RH in VH Spieler A

VH aus VH in RH Spieler B

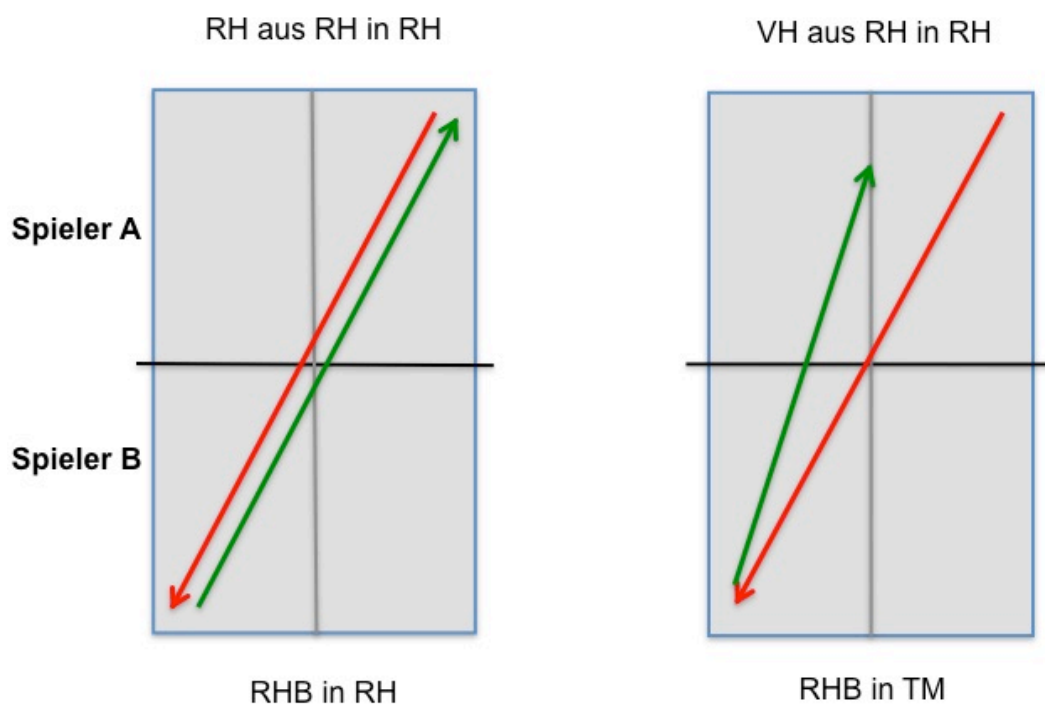
Block aus RH in RH Spieler A

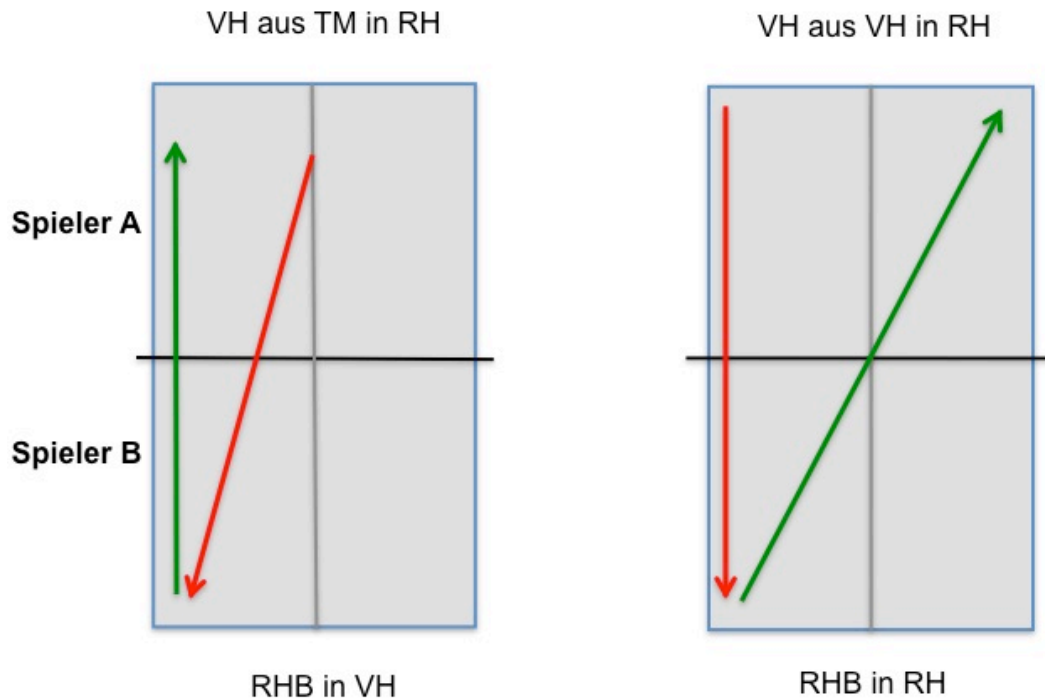
usw.

Ziel Zuspieler: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau Blocken.

Ziel aktiver Spieler: Sichere VH und RH-TS, Körperbalance immer zum Tisch gerichtet, Treffpunkt bei VH immer kurz vor dem höchsten Punkt, RH mit kurzer Bewegung und Handgelenk

Übung 1:





usw.

Übung 2:

Dauer: 16 Minuten 8 Minuten pro Seite

Spieler A: RH aus RH in RH Spieler B

RH aus RH in VH Spieler B

VH aus VH in VH Spieler B

VH aus TM in VH Spieler B

Spieler B: Block aus RH in RH Spieler A

Block aus VH in VH Spieler A

Block aus VH in TM Spieler A

Block frei

frei

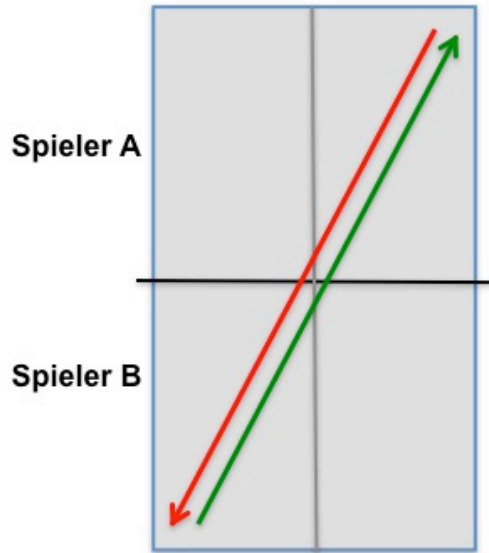
Ziel Zuspieler: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau Blocken. Blockposition mit leichtem Sidestep von RH in VH wechseln

Ziel aktiver Spieler: Sichere RH, Körperstellung bei diagonalen zu paralleler Rückhand verändern. Bei diagonalen RH leicht das linke Bein nach vorne. Bei paralleler RH parallel stehen. Kurze RH-Bewegung mit Handgelenk. VH-Treffpunkt immer vor dem Körperkurz vor dem höchsten Punkt.

Wichtig: Das Tempo so anpassen, dass der letzte freie Ball gespielt werden kann!

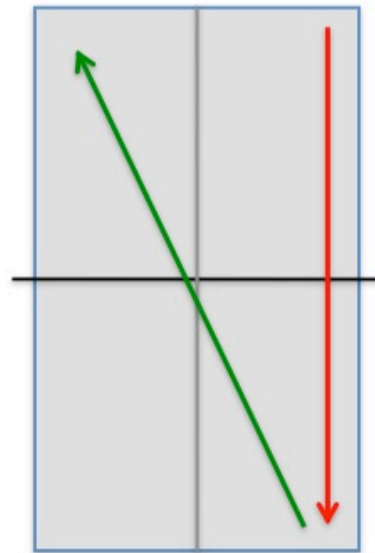
Übung 2:

RH aus RH in RH



RHB in RH

RH aus RH in VH



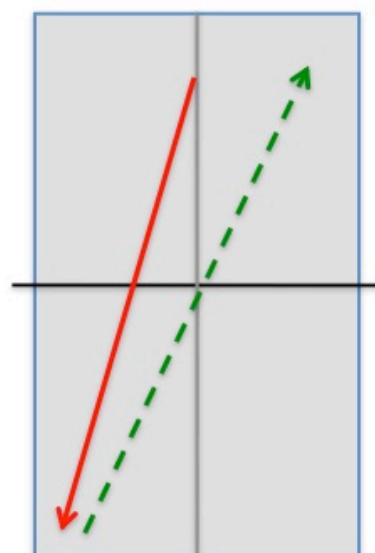
VHB in VH

VH aus VH in VH



VHB in TM

VH aus TM in VH



B frei

Übung 3:

Dauer: 16 Minuten 8 Minuten pro Seite

Spieler A: KUA ganzer Tisch bei Spieler B Spieler B: Schupf in 2/3 VH Spieler A

VHTS Eröffnung in VH Spieler B

Block parallel in RH Spieler A

RH parallel in VH von Spieler B

Block VH parallel in RH bei Spieler A

RH diagonal in RH Spieler B

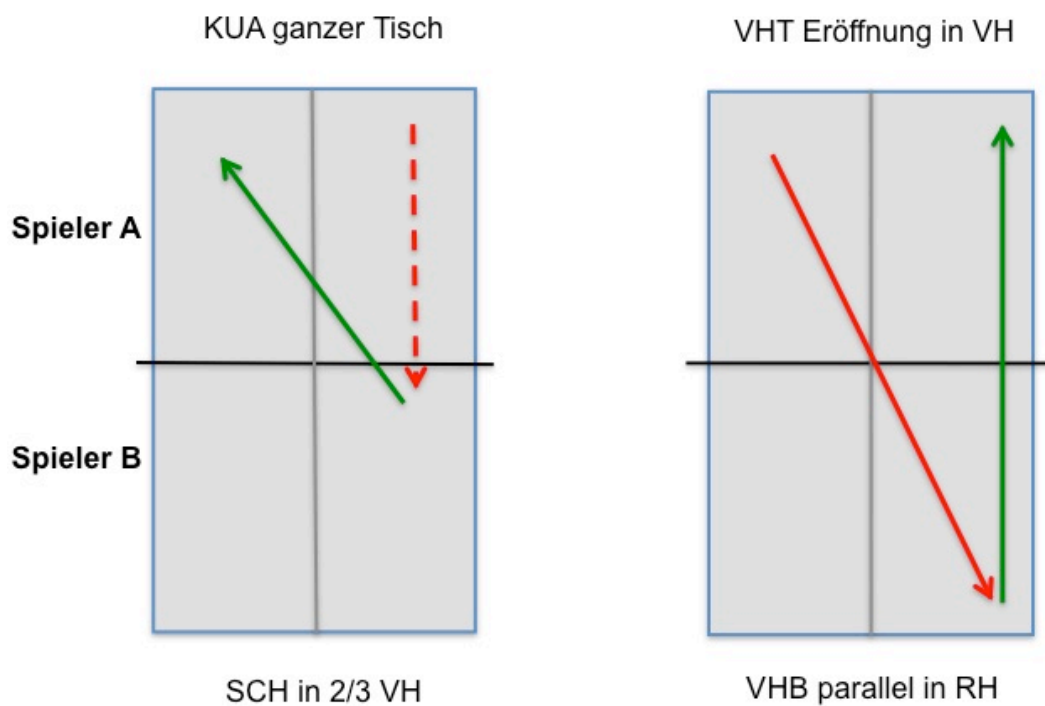
Block frei

Ziel Zuspieler: Sauberes Zuspiel. Sicher und genau Blocken. Blockposition mit leichtem Sidestep von RH in VH wechseln

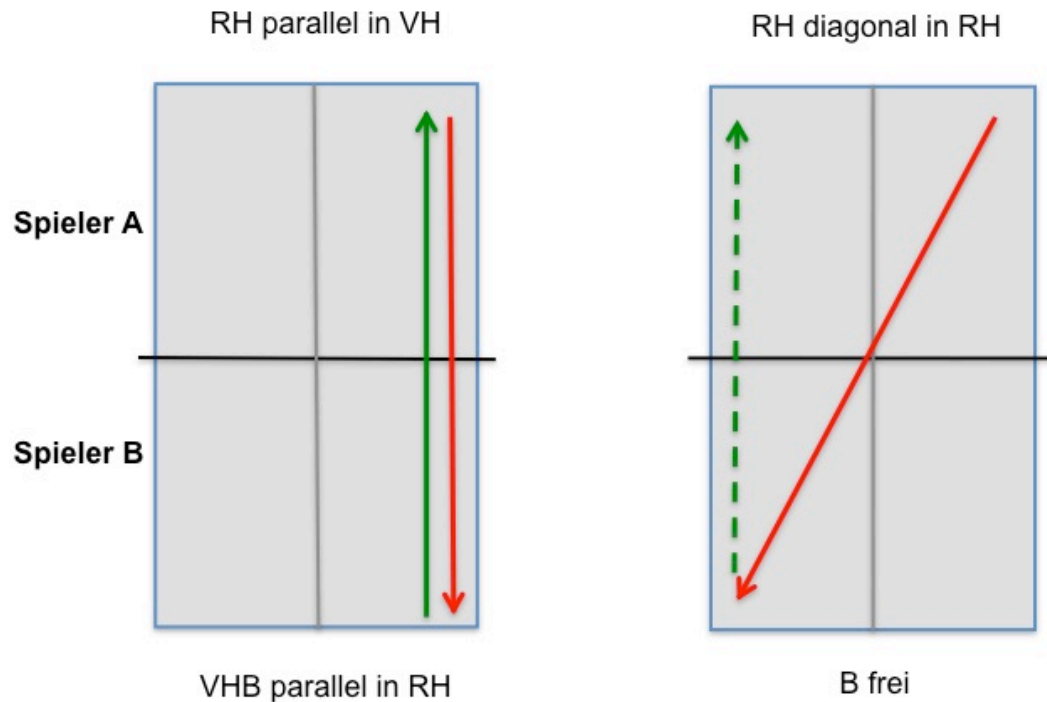
Ziel aktiver Spieler: Sichere RH, Körperstellung bei diagonaler zu paralleler Rückhand verändern. Bei diagonaler RH leicht das linke Bein nach vorne. Bei paralleler RH parallel stehen. Kurze RH Bewegung mit Handgelenk. VH Treffpunkt immer vor dem Körper...kurz vor dem höchsten Punkt.

Wichtig: Das Tempo so anpassen, dass der letzte freie Ball gespielt werden kann!

Übung 3:



USW.



Abschluss:

Kaisertisch

Kaisertischspiel auf 4 Gewinnsätze. Die Sätze starten immer ab 8:8. Aufschlag ganz normal je 2. Dann ganz normal bis 11 mit zwei Punkten Vorsprung.

Dauer: ca. 15 Minute

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 Basictipps 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

TMi	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
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	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