

Basictipp: Wechsel zwischen aktiv und passiv als Materialspieler

Als Materialspieler kann man sich häufig nicht nur auf den Materialbelag verlassen, sondern muss gerade bei Gegnern, die gegen Material keine Probleme haben, selbst Druck erzeugen. Wichtig ist also der Wechsel zwischen dem Aktiv- und Passivspiel. Welche Übungen sich für das Training eignen, erklärt Ingo Hansens in diesem Basictipp und bekommt hierbei Unterstützung von Abwehrspieler Tino Berger (TSV Seula, Q-TTR-Wert: 1801) und Materialspielerin Veronika Ludwig (ESV BR Bonn, Q-TTR-Wert: 1464).

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Tino Berger: Abwehrspieler hinten:

Übung 1: Unterschnittabwehr aus RH, VHT gegen US aus Vorhand

Ca. 8 Minute

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: RHUSA in RH

Spieler A: VHTS gegen US in RH

Spieler A: RHUSA in RH

Spieler A: VHTS gegen US in RH

usw.

Spieler B: Schupf in VH

Spieler B: Block in RH

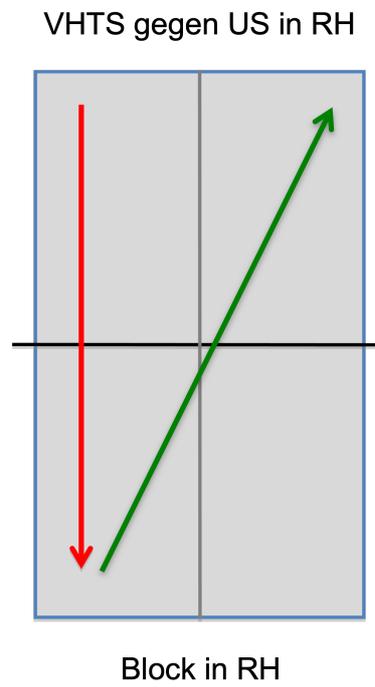
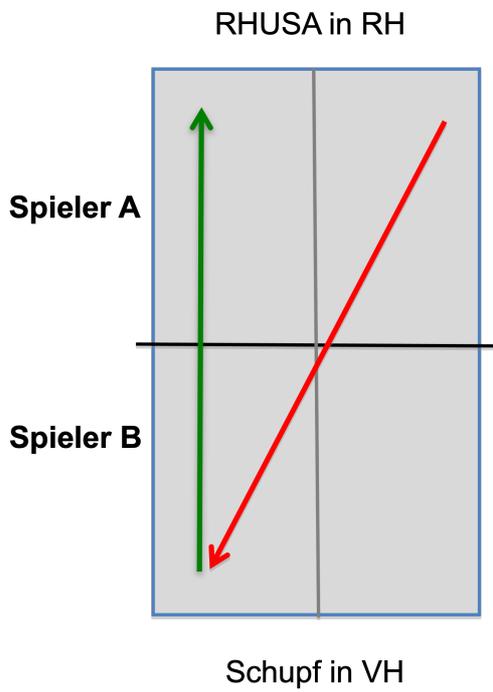
Spieler B: Schupf in RH

Spieler B: Block in RH

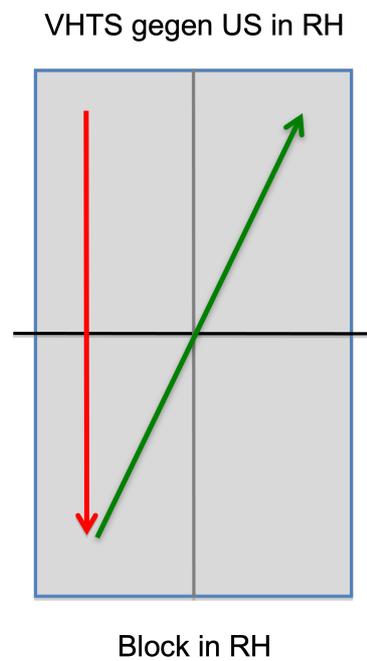
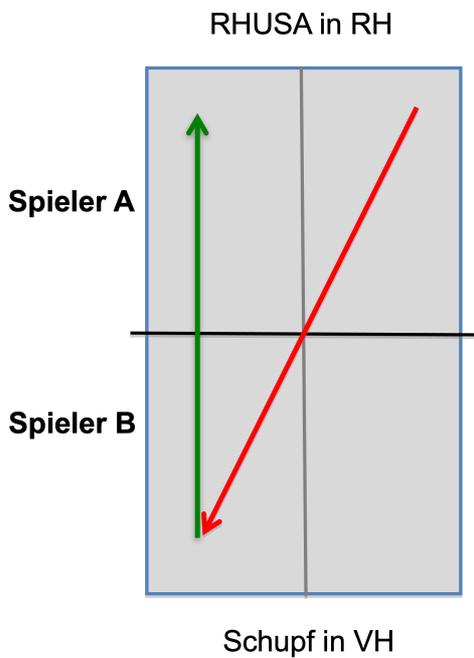
Ziel: Genau platzierter Block und sicherer Schupf auf den Abwehrball. Viele Ballwechsel. Abwehrspieler: Unglaublich schnelle Beine bei der Vor - Rückwärtsbewegung. VHTS gegen US vorne am Tisch, Abwehr deutlich weiter hinten.

Technik: Bei der Schnittabwehr tiefe Stellung und das rechte Bein leicht vorne. Je nach Geschwindigkeit die Abwehrbewegung mehr nach unten oder nach vorne. Handgelenk einsetzen. Abwehrbewegung startet ca. in Schulterhöhe. Leicht das Handgelenk mit einsetzen. Nach der Abwehr mit schnellen Sidesteps an den Tisch kommen. VHTS gegen US vorne am Tisch spielen. Tief runterkommen und mit Spin eröffnen. Körper mitnehmen und erst die Bewegung zu Ende spielen. Dann mit schnellen Sidesteps in die Abwehrstellung zurück.

Übung 1: Unterschnittabwehr aus RH, VHT gegen US aus VH



Fortsetzung Übung 1:



usw.

Veronika Ludwig: Materialspielerin nah am Tisch

Übung 2: 2X VHT aus VH, 1X Noppe am Tisch

Ca. 8 Minute

Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: VHT in VH

Spieler A: VHT in VH

Spieler A: Noppe am Tisch in VH

Spieler A: VHTS gegen US in VH

Spieler A: VHT gegen OS in VH

Spieler A: Noppe am Tisch in VH

usw.

Spieler B: Block in VH

Spieler B: Block in RH

Spieler B: Schupf in VH

Spieler B: Block in VH

Spieler B: Block in RH

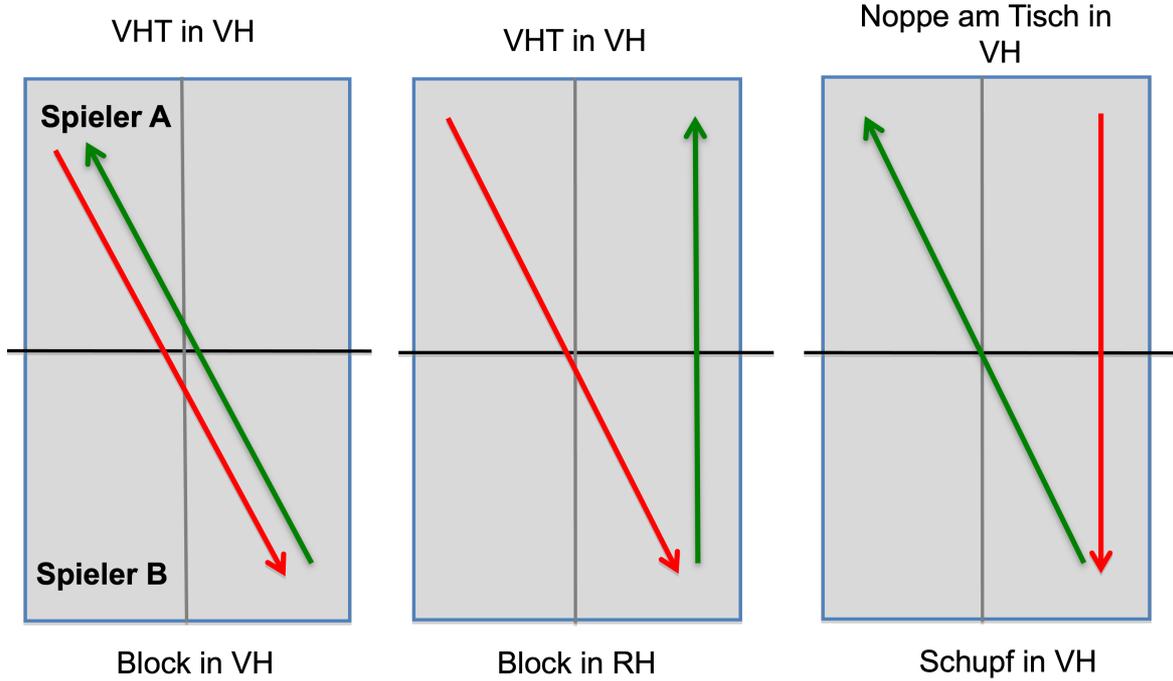
Spieler B: Schupf in VH

INFO: Die Übung beginnt mit 2X VHT gegen OS. Möglich ist auch der erste TS gegen US.

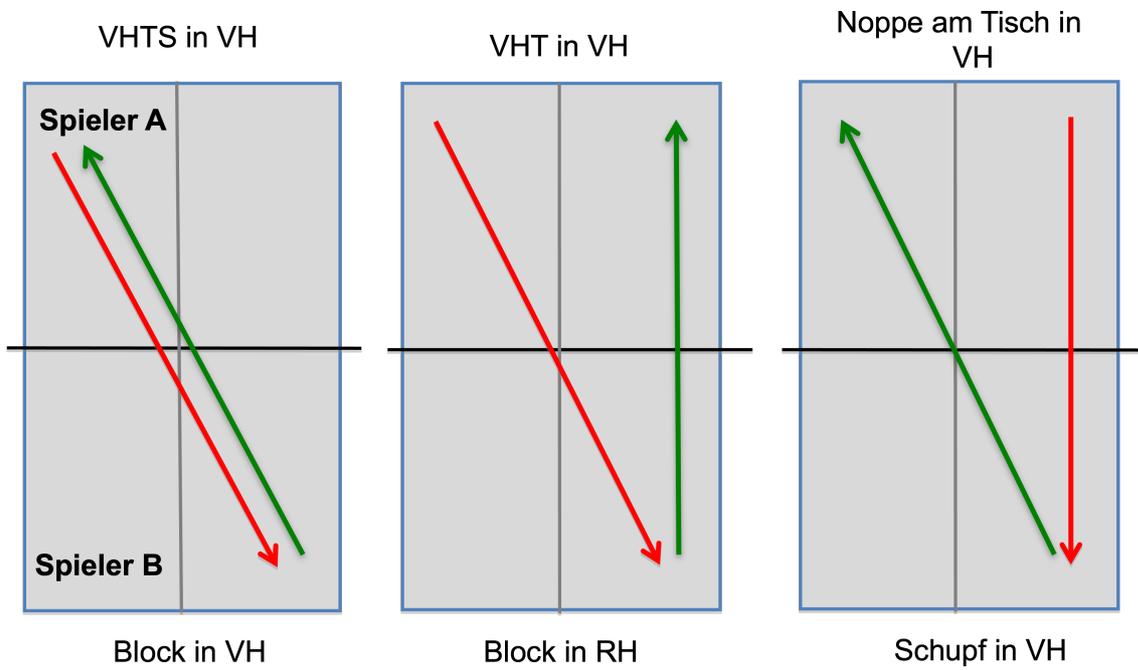
Ziel: Viele Ballwechsel. Genaue Platzierung beider Spieler. Noppe nah am Tisch spielen. Möglichst flach und kurz ohne Druck nach vorne. VHTS gegen US nah am Tisch. Zweiter VHTS gegen OS etwas weiter weg.

Technik: VHTS gegen US mit Spin von unten ziehen. Zweiter VHTS gegen OS höher anfangen. Der Unterschied muss deutlich sein. Die Noppe abstechen nah am Tisch. Möglichst Dropkick. Eine kurze Bewegung von oben nach unten! Möglichst keinen Druck machen. Siehe Ziel. Aus der Noppe mit einem kurzen Sidestep zur VH wechseln.

Übung 2: 2x VHT aus VH, 1x Noppe am Tisch in VH



Fortsetzung Übung 2:



usw.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistainer 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
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

RHUSA	Rückhandunterschnittabwehr
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
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
WP	Wechsellpunkt