

Basictipp: Aktiv gegenspielen und gegenziehen

Zieht der Gegner einen Topspin gibt es bekanntlich mehrere Möglichkeiten. Neben dem klassischen Block oder der Schnittabwehr nimmt der Gegentopspin eine ebenso wichtige Bedeutung ein. In seinem neuen Basictipp beschäftigt sich Ingo Hansens genau damit und nimmt das Gegenspielen genauer unter die Lupe. In zwei verschiedenen Übungen zeigt der B-Lizenz-Trainer auf, was es dabei besonders zu beachten gilt und wie der Gegentopspin am besten gelingt.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Die Übungen im Video wurden von Christian Stumm (TTC Bad Camberg, TTR-Wert: 1558) und Ralph Groos (VfL Eschhofen, 1543) eingespielt.

Übung 1 (ca. 8 Minuten pro Seite):

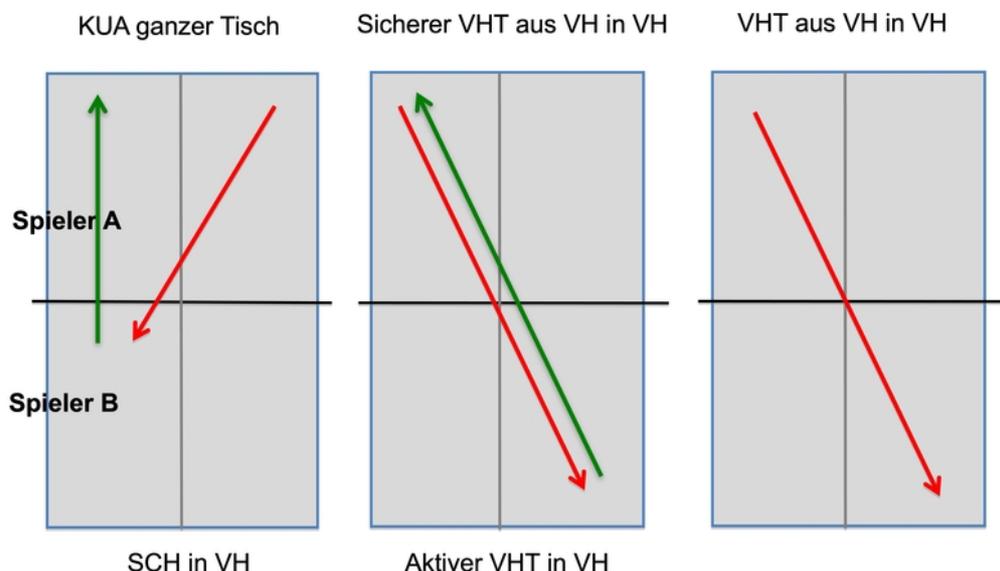
Sichtweise rechts/rechts

Spieler A: KUA ganzer Tisch Spieler B: SCH in VH
 Sicherer VHT aus VH in VH Aktiver VHT in VH
 VHT aus VH in VH

Ziel: Sicherer VHT gegen US mit etwas mehr Bogen. Nicht zu flach und nicht zu viel Geschwindigkeit. Mit kurzer Bewegung nah am Tisch gegenziehen.

Technik: Beim VHT gegen US tief von unten anfangen und die Bewegung etwas mehr nach oben ausführen. Dabei versuchen, die Kontaktzeit am Belag etwas zu erhöhen und mehr schleifen. Beim Gegenziehen die tiefe Ausgangsstellung beachten und nicht zu nah am Tisch stehen. Nach dem Schupfen die Entfernung zum Tisch etwas erhöhen. Den Ball aufmitschen lassen und nicht zu früh nehmen. Den Schlag etwas höher anfangen und deutlich kürzer durchführen. Die Bewegung nach vorne ausführen.

Übung 1:

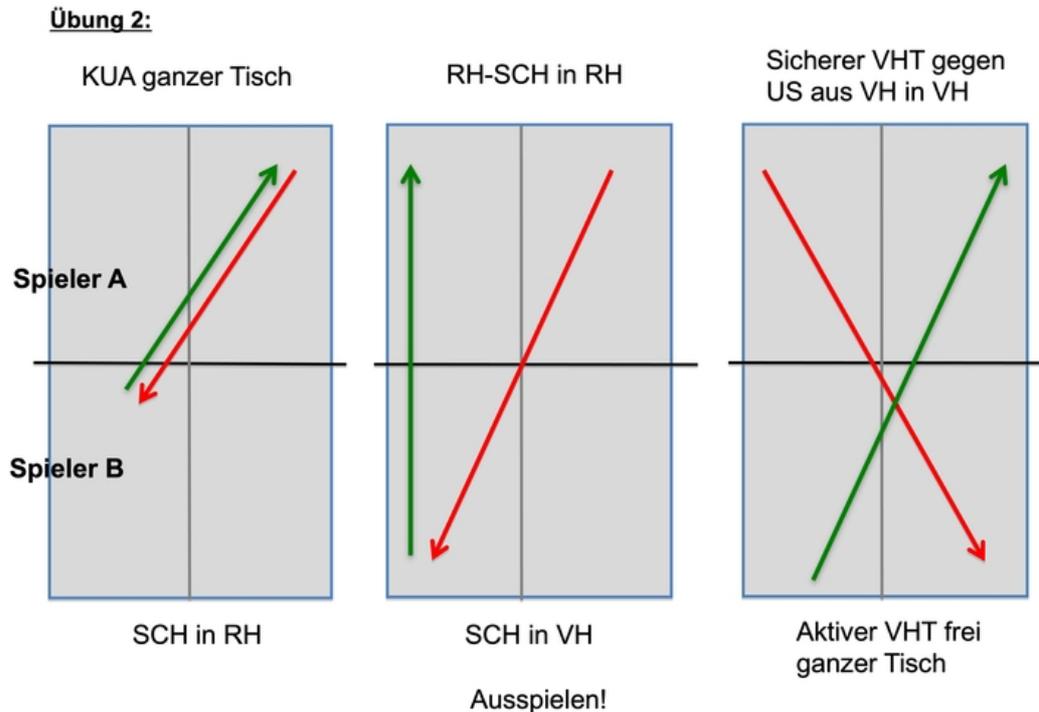


Übung 2 (ca. 8 Minuten pro Seite):

Spieler A: KUA ganzer Tisch
RH-SCH in RH
Sicherer VHT gegen US aus VH in VH

Spieler B: SCH in RH
SCH in VH
Aktiver VHT frei ganzer Tisch
Ausspielen!

Infos: Wie Übung 1, jedoch ein Ball mehr und nach dem Gegenziehen sofort frei!



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 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 Unterschnitaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnitaufschlag
KSUA	kurzer Seitunterschnitaufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
I	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