

Basictipp: Wechsel von Vorhand zu Rückhand

Er ist ein wichtiger Aspekt, dem im Amateurbereich häufig wohl nicht die größte Aufmerksamkeit geschenkt wird: Der Wechsel von der Vorhand zur Rückhand. Im aktuellen Basictipp geht Ingo Hansens auf genau dieses Thema ein und stellt drei Übungen vor. Verstärkung hat er sich diesmal in Person von Marcel Hübner geholt, einem B-Lizenz- und angehenden A-Lizenz-Trainer.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Übung 1: ca. 8 Minuten pro Seite

Spieler A: VHT aus VH in VH Spieler B: Block in Mitte

Spieler A: VHT aus Mitte in RH Spieler B: Block in VH

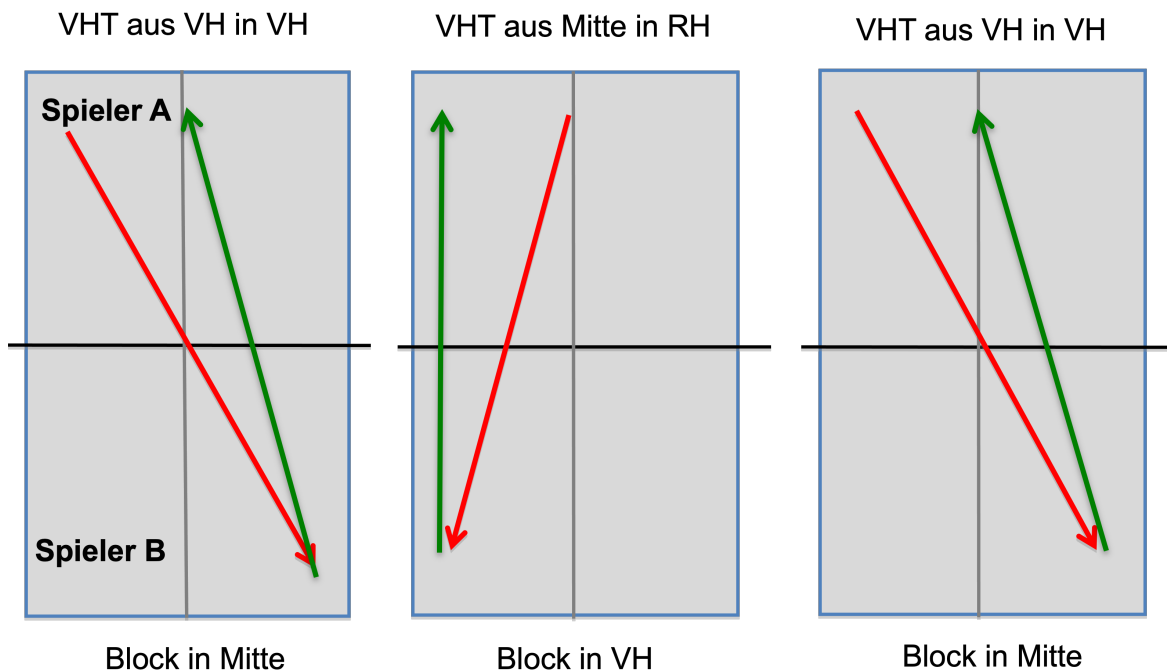
Spieler A: VHT aus VH in VH Spieler B: Block in Mitte

usw.

Ziel: Sicherer VHT in VH und RH von Spieler A: Blockspieler sicher und genau Blocken. Tempo flach halten.

Technik: Block aus VH kommt auch aus der VH. D. h. nicht in der Mitte stehen. Bälle, die weit in die VH kommen, werden dann meisten schlecht platziert geblockt. Immer mit Sidestep von VH zu RH. Schläger hochhalten über Tisch. Kurze Blockbewegung.

Übung 1:



Übung 2: ca. 8 Minuten pro Seite

Spieler A: KSSA in VH Spieler B: Flip mit VH in VH

Spieler A: VH-Konter in RH Spieler B: RH-Konter/TS in RH

Spieler A: RH-Block in RH Spieler B: RH-Konter/TS in RH

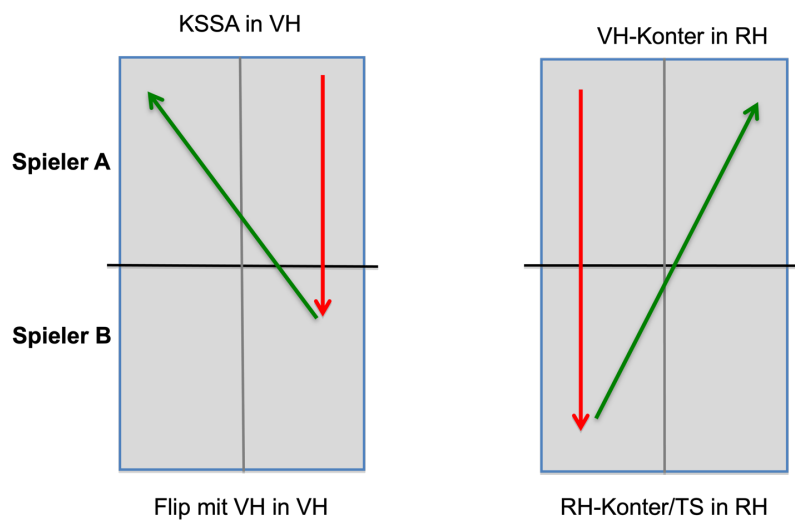
Spieler A: RH-Block in RH Spieler B: Frei

Ausspielen

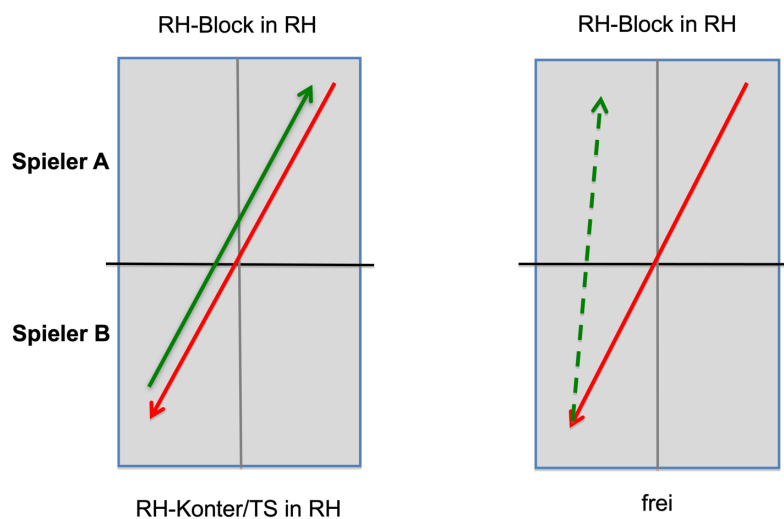
Ziel: Ins freie Spiel kommen. Kurzer Aufschlag!

Technik: VH-Flip mit rechtem Bein nach vorne. Schläger oben halten. Kurze Bewegung und Schläger geschlossen halten. Schnelles Abstoßen mit dem rechten Bein, ggf. mit Sidestep in RH. Etwas Abstand zum Tisch. RH oben halten. Kurze RH-Bewegung. Handgelenk. Leicht über den Ball gehen.

Übung 2:



Fortsetzung Übung 2:



Übung 3: ca. 8 Minuten pro Seite

Spieler A: KUA in RH

Spieler B: Kurzer Rückschlag in VH

Spieler A: VH Schupf in VH

Spieler B: VHT gegen US in VH

Spieler A: Block parallel in RH

Spieler B: RH-Konter/TS parallel in VH

Spieler A: Block in 2/3 VH

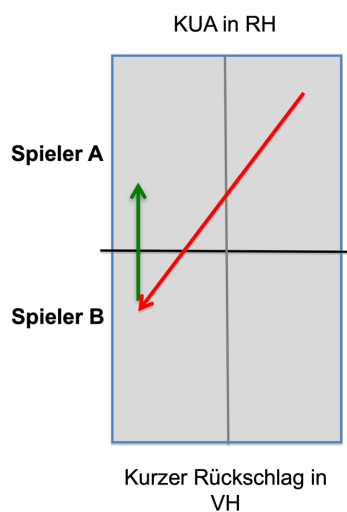
Spieler B: VH frei

Ausspielen

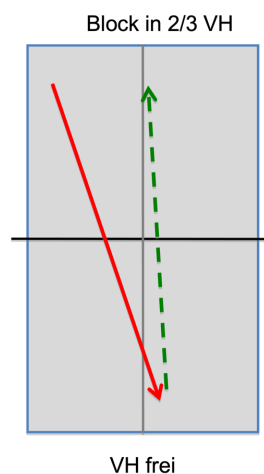
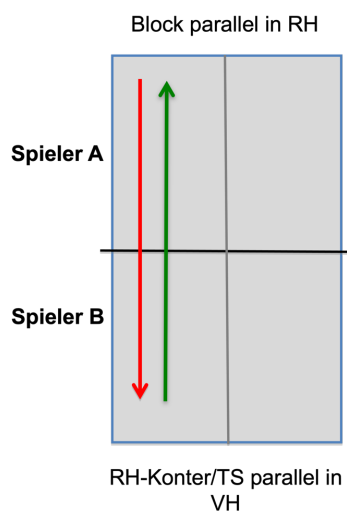
Ziel: KUA. Kurzer Rückschlag. Sichere Eröffnung. In das freie Spiel kommen.

Technik: Für den kurzen Rückschlag früh an den Ball gehen. Kurze Schupf-Bewegung. VHT gegen US mit Spin. Tiefe Ausholphase. Wechsel von VH zu RH mit Sidestep und etwas Abstand zum Tisch. Schläger zum Nachspielen hoch halten.

Übung 3:



Fortsetzung Übung 3:



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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
SCH	Schupfball

SSCH	aggressiver Schupfball
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
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