

Tipp: Neutrale Schlägerposition zur Taktikumsetzung

Im aktuellen Taktiktip widmet sich Thomas Wetzel nicht einer bestimmten Strategie, sondern einer Grundvoraussetzung, um die eigene Taktik gut umsetzen zu können: der neutralen Schlägerposition. Mithilfe von drei Übungen schult der Cheftrainer des TopSpin Sport TT-Centers in Bad Aibling die Fähigkeit seiner Spieler, möglichst spät die Entscheidung über Vorhand oder Rückhand zu treffen und so die Antizipation immer weiter zu verbessern.

Im modernen Tischtennis werden die Ballwechsel immer schneller. Daher ist es zur Umsetzung der eigenen Taktiken unerlässlich, möglichst oft die eigenen Schläge präzise ausführen zu können. Der neutralen Schlägerposition kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Sie muss so lange gehalten werden, bis der Spieler verlässliche Informationen bekommen hat, ob er den nächsten Ball mit Vorhand oder Rückhand spielen kann/muss - im Idealfall, nachdem der Ball den gegnerischen Schläger verlassen hat.

Der Spieler muss durch die technische Ausbildung in die Lage versetzt werden, diese Entscheidung möglichst spät treffen zu können. In vielen Fällen in meiner täglichen Arbeit sehe ich eher, dass die Spieler raten, als informationsbedingt zu entscheiden, was dazu führt, dass sie sehr schwankend in ihrer Performance sind. Das kann man auch auf hohem Niveau beobachten. Spieler wie Timo Boll, Vladimir Samsonov oder Werner Schlager zeichneten sich nicht durch ihre absolute Reaktionsschnelligkeit, sondern vielmehr durch ihr „Antizipieren“ aus. Dies war/ist nur möglich wenn sie die Entscheidungen möglichst spät treffen können. Es ist also die Aufgabe in der Ausbildung der jungen Spieler, mehr auf diesen Faktor Rücksicht zu nehmen.

Im Video werden drei Übungsformen vorgestellt, um diese Fähigkeiten zu erlernen und immer weiter zu verfeinern. An dieser Stelle möchte ich aber darauf hinweisen, dass es auch sehr wichtig ist, die Spieler selbst bei regelmäßigen Übungen so zu konditionieren, dass sie die folgende Schlagbewegung nicht zu früh ausführen, sondern erst dann, wenn der Ball den gegnerischen Schläger verlassen hat.

Übung 1: Rückhand-Block ein oder zwei Bälle in die Rückhand- bzw. Vorhandecke

Übung 2: Rückhand-Block abwechselnd in die Mitte und eine beliebige Ecke

Übung 3: Rückhand-Block unregelmäßig über den ganzen Tisch

Der Autor

Thomas Wetzel ist Cheftrainer des TopSpin Sport TT-Centers in Bad Aibling. In seiner Zeit als Aktiver war er unter anderem Deutscher Meister sowie Nationalspieler im Schüler- und Jugendbereich und feierte Erfolge mit der Bundesligamannschaft des ATSV Saarbrücken. Nach seiner Spielerkarriere war Wetzel von 2005 bis 2014 Verbandstrainer in Bayern, bevor er 2015 mit dem TopSpin Sport TT-Center einen nationalen und internationalen Trainingsstandort schuf.