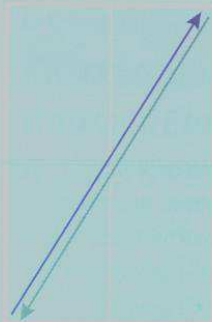


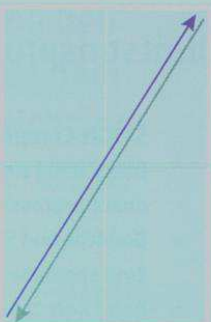
1. RH-TOPSPIN UND RH-KICK

RH-Block



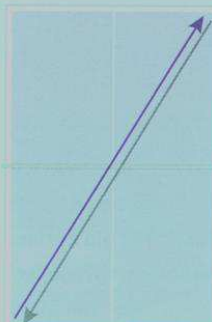
RH-Topspin
x-mal, bis zum Fehler

RH-Konter



RH-Spinblock
x-mal, bis zum Fehler

RH-Block



RH-Topspin
x-mal, bis zum Fehler

DAUER/WECHSEL: 7 min, dann Rollentausch

WICHTIG: Hier wird ein Ballwechsel nur RH-Topspin gegen Block gespielt, dann der nächste Ballwechsel nur Spinblock gegen Konter und wieder von vorn. Der RH-Topspin ist hier vor allem ein Zubringer, der das Erlernen des Spinblocks motorisch erleichtern soll. Beim Spinblock handelt es sich um eine stark verkürzte RH-Topspinbewegung, bei der im Zuge des tangentialen Streifens des Balles dem Unterarm- und Handgelenkeinsatz große Bedeutung zukommt. Die Effektivität kann gesteigert werden, indem der Daumen beim Ballkontakt auf das Schlägerblatt drückt (Druckpunkt). Der Ballwechsel „Spinblock auf Konter“ wird nur dann flüssig gespielt werden können, wenn beide Partner ihre Schlagbewegungen dynamisch durchführen.

Fotos: Stephan Roscher



Bewegungslernen

Ganz ähnlich, ganz anders

Bewegungsverwandtschaften
und Gegensatz Erfahrungen
helfen beim Techniktraining
wie beispielsweise beim
Erwerb des Kickblocks

Spätestens seit Beginn des neuen Jahrtausends sieht sich die Tischtenniswelt im Leistungsbereich mit zwei relativ neuen Rückhand-Blocktechniken konfrontiert: einerseits dem Pressblock und andererseits dem sogenannten Spin- oder Kickblock. Während es beim Pressen darum geht, die Idee des aktiven Blockens zu forcieren, um dem Ball sehr viel Tempo zu verleihen, steht beim Kick das tangential-treffende im Vordergrund, bei dem die Geschwindigkeit des ankommenden Balles und vor allem dessen Rotation übernommen wird. Die folgenden Übungen basieren überwiegend auf der innovativen Idee, dass durch das Ausnutzen von Technikähnlichkeiten und -gegensätzen der Lernprozess günstig beeinflusst wird. Deswegen werden dem Spieler in zwei beziehungsweise drei aufeinanderfolgenden Ballwechseln jeweils unterschiedliche Schlagarten abverlangt. Schlagarten, die entweder miteinander verwandt sind oder deutliche Unterschiede zueinander aufweisen. Auf diese Weise wird die sensorische Empfindsamkeit für eine Bewegung und die bewusste Einsicht in deren Ablauf verstärkt geschult. Die Übungen sind als Einladung gedacht, neue Lernwege auszuprobieren, und richten sich an experimentierfreudige Leser.

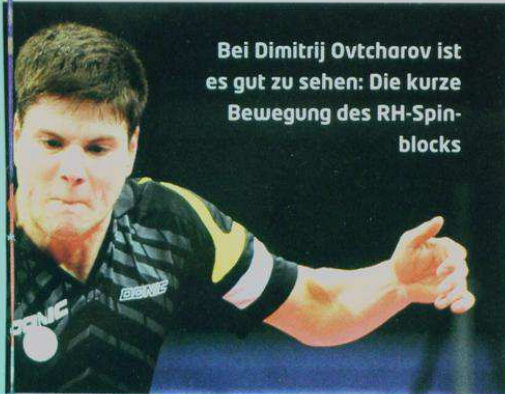
ANZEIGE

Tischtennis
Tischtennistrainer

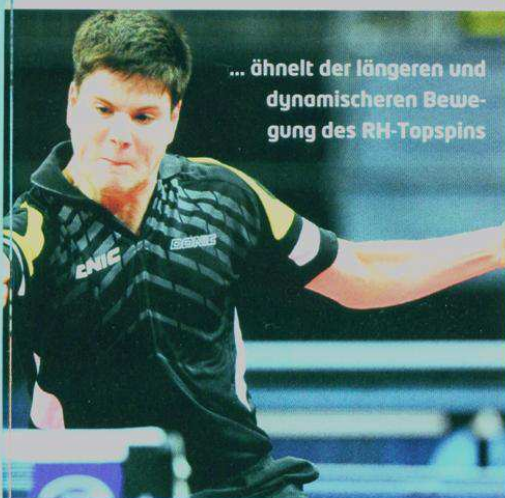
TTL Tischtennis LEHRE

Das Magazin für Trainer und Spieler

Jetzt
abonnieren
unter
www.vdtt.de



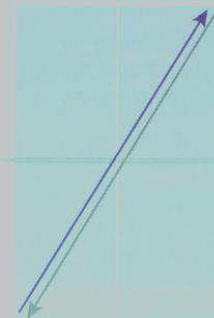
Bei Dimitrij Ovtcharov ist es gut zu sehen: Die kurze Bewegung des RH-Spin-blocks



... ähnelt der längeren und dynamischeren Bewegung des RH-Topspins

2. RH-PRESSE, RH-KICK, RH-SCHNITTBLOCK

VH-Topspin aus RH



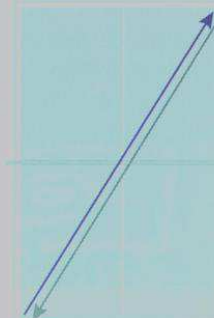
RH-Pressblock

VH-Topspin aus RH



RH-Spinblock

VH-Topspin aus RH



RH-Schnittblock

DAUER/WECHSEL: 7 min, dann Rollentausch

WICHTIG: Hier handelt es sich um drei verschiedene Ballwechsel, bei denen wie in Übung 1 jeweils nur eine Schlagtechnik gespielt wird, bis einer einen Fehler macht. Beim Spinblock fällt der Schlagansatz tiefer aus als beim Pressblock; der Ball wird in der aufsteigenden Phase gestreift, während die Kugel beim Pressblock auf dem höchsten Punkt getroffen und gedrückt wird. Der Pressblock zeichnet sich durch einen höheren Schlagansatz aus (Schläger höher als Ellbogen!) und auch dadurch, dass die Schlägerspitze beim Rechtshänder etwas nach oben links zeigt.

DER AUTOR



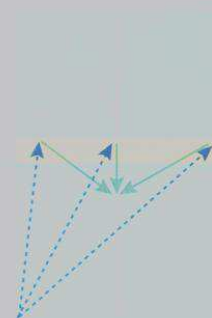
Gunter Straub

Gunter Straub ist seit 2005 für den Verband Deutscher Tischtennis-Trainer (VDTT) und dessen Zeitschriften *Trainerbrief* und *Tischtennislehre* als Redakteur tätig. Der Diplom-Soziologe aus Speyer richtet sein besonderes Augenmerk auf die Schnittstelle zwischen Sportwissenschaft und Trainingspraxis.

Straub ist hauptberuflich in der katholischen Jugendarbeit aktiv und besitzt neben der Trainer-C-Lizenz auch eine Trainer-Lizenz fürs Behinderten-Tischtennis.

3. AUFSCHLAG, ERÖFFNUNG UND KICK

Kurzer Schupf in Mitte



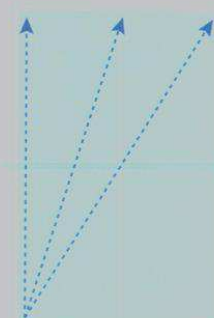
Kurzer Aufschlag ganzer Tisch

VH-Topspin parallel



VH-Schupf lang in VH

frei weiter



RH-Spinblock frei

DAUER/WECHSEL: 7 min, dann Rollentausch

WICHTIG: Wesentlich bei dieser Übung ist, dass der Aufschläger nach seinem Schupfball über dem Tisch möglichst schnell wieder zurück in die Grundstellung gelangt, um den Spinblock spielen zu können. Die Übung kann einfacher gestaltet werden, indem der Aufschläger lang in Mitte serviert und der Rückschläger den Auftrag bekommt, sofort einen Eröffnungstopspin in die Rückhand des Aufschlägers zu spielen. Die Übung kann schwieriger gestaltet werden, indem der Aufschläger beim zweiten Ballkontakt zwischen einem Schupf und Flipp wählen kann bzw. der Rückschläger seinen Topspin alternativ auch in die Vorhandseite spielen darf.