

06.04.2018 „Welt-Tischtennis-Tag“

Lukas Kahlert

Bei dem organisierten Training am 08.04.2018 anlässlich des Welt-Tischtennis-Tags trainierte ich Jugendliche mit Schwerpunkt: **„Spiel auf den Wechsellpunkt (Ellbogen)“**

Meiner persönlichen Erfahrung nach handelt es sich bei dem Spiel auf den Wechsellpunkt um ein enorm wichtiges taktisches Mittel, das erstaunlicherweise dennoch, selbst in höheren Ligen, selten überlegt und aktiv eingesetzt wird. Dabei kennt jeder Spieler die unangenehme Situation, einen schnellen Ball „genau auf den Bauch“ oder den „Ellbogen“ zu bekommen, und sich zu spät zu entscheiden, ob nun der Rückhand- oder Vorhandschlag die bessere Alternative ist. Sich in einem solchen Moment entweder falsch oder aber zu langsam zu entscheiden, bedeutet fast immer, anschließend im Ballwechsel in eine passive Rolle gezwungen zu werden und bei einem guten, angriffsorientierten Gegenspieler ist die Wahrscheinlichkeit, diesen Ballwechsel dann zu verlieren, hoch.

Meiner Erfahrung nach sollte daher das Training mit dem Wechsellpunkt eine gewichtigere Rolle hinsichtlich zweier Schwerpunkte bekommen. Einerseits muss ein guter Spieler in der Lage sein, bei einem Ball auf den eigenen Wechsellpunkt schnell und gekonnt die richtige Stellung zum Ball einzunehmen, um sich eben nicht in eine passive Rolle hineindrängen zu lassen, sondern vielmehr mit einem eigenen, gut platzierten Angriffsball der Drucksituation zu entgehen. Dafür ist gute Antizipation, Reaktionsgeschwindigkeit, Beinarbeit und Schlagtechnik hilfreich, sodass es sich hier auch um einen äußerst ergiebigen Trainingsbereich handelt, der immer weiter verbessert werden kann.

Umgekehrt sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass das eigene Spiel auf den Wechsellpunkt des Gegners ein oftmals absolut geeignetes taktisches Mittel darstellt. Zum einen können -bis in die hohen Spielklassen- Spieler oftmals nicht ideal mit der unangenehmen Situation, dort angespielt zu werden, umgehen. Zum anderen und daraus resultierend kann es einem so gelingen, die aktive Rolle im Ballwechsel einzunehmen und auf einen Verteidigungsball des Gegners mit einem guten Angriff zu reagieren. Dabei ist, wie so oft, die *variatio* entscheidend. Wird ein Gegner immer auf dem Wechsellpunkt angespielt, wird er sich daran gewöhnen, aber gerade zwischen dem gerne gewählten Anspielen der weiten Vor- und Rückhand ab und zu einen Ball auf den Wechsellpunkt einzustreuen, wirkt nicht nur überraschend, sondern führt oftmals sogar noch mehr dazu, dass der Gegenspieler sich bewegen muss. Entscheidet er sich dann, eine der beiden Schlägerseiten zu umlaufen, ist oftmals beim anschließenden Ball eine Tischseite schlecht gedeckt und bietet sich zum Angriff an.

Ich bin davon überzeugt, dass bei enorm vielen Spielern ein großes Potential zur Verbesserung des eigenen Spiels liegt, wenn der Wechsellpunkt im Training in aktiver wie passiver Spielweise berücksichtigt wird.

Entsprechend dieser Überlegungen wählte ich für das Trainingsevent einfache Trainingsübungen. Sie bestanden daraus, dass ich den Trainierenden nach einem kurzen

Aufschlag den Return lang auf den Wechselpunkt spielte, sodass eine Entscheidung erfolgen musste. Dabei können die Returns auch je nach der Spielweise des Trainierenden variiert werden. Ein Spieler, der ständig die Rückhand umläuft, kann die Returns noch weiter in die Rückhand gespielt bekommen, um ihn vor eine größere Herausforderung zu stellen. Auch ausnahmsweise Bälle in die weite Vorhand zu retournieren, zeigt den Trainierenden, dass es im Spiel nicht damit getan ist, vorschnell zu reagieren.

Umgekehrt sollten mir die Trainierenden auch nach meinem Aufschlag auf den Wechselpunkt retournieren, um zu sehen, welche Vorteile ihnen ein gelungener Ball einbringt.

Auch ein Topspin-Block-Spiel zwischen mir und den Trainierenden ergab beizeiten Sinn. Dabei versuchte ich, die Angriffsbälle der Trainierenden jeweils immer wieder genau auf den Wechselpunkt zu blocken, und die Jungs so zu einer guten Bewegung zu zwingen.