

Vorhand-Sichel

Krumm und gut

Diese Rückschlagvariante ist vor allem bei Rechts-Linkshänder-Duellen wirksam

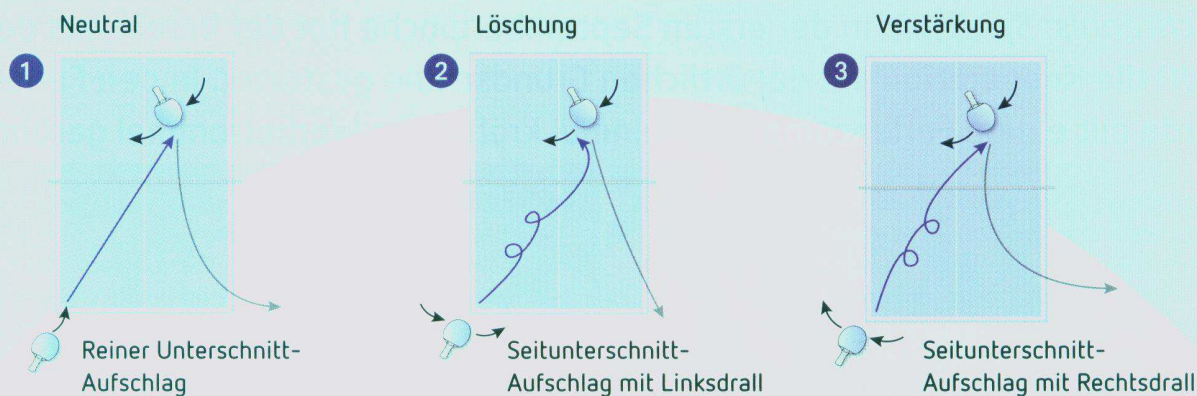
Oft agieren Rückschläger auf kurze und halblange Aufschläge zu passiv und ohne Variation. Mit kreativen seitlichen Rückschlagtechniken, wie zum Beispiel der Vorhand-Sichel, konfrontiert man den Gegner mit Schlägen, die er schwerer einschätzen kann und die ihn erst mal zum Laufen bringen. Bereits in *tt 11/2011* wurde in diesem Zusammenhang auf die „Rückhand-Sichel“ eingegangen. Dieser Artikel soll nun die technisch noch anspruchsvollere Seitenschnittvariante des Vorhand-Schupfballes näher beleuchten.

Bewegungsmöglichkeiten bei der Vorhand aufgrund der Anatomie des Handgelenks wesentlich stärker eingeschränkt sind. Ziel ist es, den Ball möglichst am höchsten Punkt seiner Flugbahn zu treffen und mit Tempo aggressiv in Richtung Seitenlinie zu platzieren. Idealerweise sollte man den Ball mit der Spitze des Schlägerblattes treffen, also möglichst grifffern, um so größtmögliche Rotation zu erzeugen.

Die Wirkung der Sichel ist abhängig von der Rotationsrichtung des Aufschlags. Hierbei gibt es drei Möglichkeiten:

1. Hat der Aufschlag nur reinen Unterschnitt, so entwickelt die Sichel Seitunterschnitt in Abhängigkeit von der Intensität des Handgelenkeinsatz (siehe Zeichnung 1, unten).
2. Handelt es sich um einen Seitunterschnittaufschlag, und dreht sich der Ball beim Aufschlag in die gleiche seitliche Richtung wie die Schlagbewegung der Sichel, wird die seitliche Rotation des Aufschlags verringert bzw. komplett gelöscht. Der Ball hat eine nahezu gerade Flugkurve. Diese verdeutlicht das

SO WIRKT ANKOMMENDE ROTATION AUF DIE SICHEL

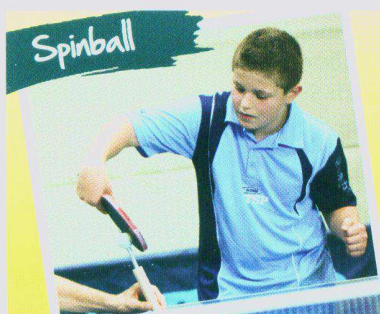


Die Zeichnungen zeigen jeweils einen Rechtshänder beim Aufschlag und eine Linkshänder bei der Sichel.

Die Vorhand-Sichel wird vor allem als Rückschlag auf kurze bis halblange Aufschläge gespielt, die in Tischmitte bis Vorhandmitte platziert wurden. Eine besondere Rolle spielt sie bei Duellen von Rechtshändern mit Linkshändern, bei denen diese Aufschlagplatzierung sehr oft vorkommt (siehe Abbildungen oben). Die Spitze des Schlägerblattes beschreibt bei der Vorhand-Sichel einen Viertelkreis und verleiht dem Ball so zusätzlich eine seitliche Rotation. Wichtig ist es dabei, den Schläger etwas lockerer zu halten, um dem Handgelenk möglichst große Bewegungsfreiheit zu bieten. Hier zeigt sich allerdings ein großer Unterschied zwischen Rückhand- und Vorhand-Sichel, da die

Beispiel in Zeichnung 2: Ein Rechtshänder macht einen Rückhand-Seitunterschnittaufschlag (Drehrichtung nach links, also gegen den Uhrzeigersinn), der Rückschläger (Linkshänder) spielt darauf die Vorhand-Sichel (Schlägerblattbewegung nach rechts). 3. Handelt es sich um einen Seitunterschnittaufschlag, und dreht sich der Ball beim Aufschlag in die entgegengesetzte Richtung wie die Schlagbewegung bei der Sichel, wird die seitliche Rotation des Aufschlags umgekehrt und die des Rückschlags sogar noch verstärkt. Der Ball hat also mehr Rotation und eine stärker gekrümmte Flugkurve als bei Möglichkeit 1. Ein Beispiel hierfür zeigt Zeichnung 3: Ein Rechtshänder macht

ANZEIGE



Neue Trainingshilfen im VDTT Onlineshop

Jetzt bestellen unter www.vdtt.de

Neue Telefonnummer!

Die VDTT Geschäftsstelle ist ab sofort unter **067 64/96 07 64** erreichbar.





Hilfreiches Trainingstool: Mit dem Spinball wird die Sichel zunächst trocken geübt

einen Vorhand-Seitunterschnittaufschlag (Drehrichtung nach rechts), der Rückschläger (Linkshänder) spielt die Vorhand-Sichel (Schlägerblattbewegung nach rechts).

Was sollte man beim Training der Sichel beachten?

1. Aufschlag-Analogien nutzen

Es ist sinnvoll, die Vorhand-Sichel im Anschluss an die Einführung des Vorhand-Seitunterschnittaufschlages zu erlernen, da die Schlagbewegungen nahezu analog sind. Entscheidender Unterschied ist nur, dass der Ball bei der Sichel weiter vorne über dem Tisch getroffen werden muss.

2. Methodische Hilfen einsetzen

Die Übungen 1, 2 und 3 (Fotos unten) zeigen den Einsatz von sinnvollen Hilfsmitteln. Der Spinball (Foto 1, rechts) dient zur Vereinfachung der Spielsituation und zur vollen Konzentration auf die Schlagbewegung und den seitlichen Balltreffpunkt. Das Training am Balleimer führt zu einer höheren Intensität und Wiederholungsrate. Platzierungshilfen wie ein Bleiband geben Rückmeldung über die Platzierungsgenauigkeit.

1. Übung

Mit Hilfe eines Trainingstools wie dem Spinball (siehe Foto 1, oben) kann der Spieler die erforderliche Bewegung zunächst mit einem schwebenden Ball trainieren. Die Sichelbewegung des Schlägers und das seitliche Andrehen des Balles werden so erst einmal *trocken* geübt, wobei zunächst der Ausfallschritt mit dem linken Bein (beim Linkshänder, Rechtshänder nehmen das rechte Bein) schon erfolgt ist. Besonderes Augenmerk wird auf eine lockere Schlägerhaltung gelegt. Die

Zuspiel aus der Hand des Partners: Der Ball wird fallengelassen (Foto 2A) und dann vom Spieler nach außen gesichelt

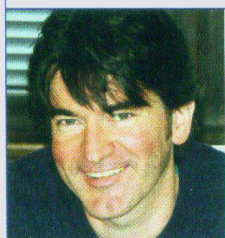


Fotos: Frank Fürste

DER AUTOR

Frank Fürste

Frank Fürste ist seit 1994 hauptamtlich Landestrainer in Baden-Württemberg. Seit 1989 ist er als Referent tätig in der C-, B- und A-Lizenz Aus- und Fortbildung. Der Diplom-Sportpädagoge war ehrenamtlich bis 2007 Ressortleiter Lehrwesen im TTVWH. Seit 2000 ist er Vizepräsident des Verbandes Deutscher Tischtennis-trainer (VDTT) und hier verantwortlich für das jährliche VDTT-Symposium sowie die Redaktionen der Zeitschriften *TTL* und *VDTT-Trainerbrief*. Als Spieler war er lange in der 2. Bundesliga aktiv.



gleiche Übung wird danach aus der Ausgangsstellung mit Hinzunahme des Ausfallschritts nach vorne unter den Tisch und zurück trainiert.

2. Übung

Nach erfolgreicher Bewegungsausführung kann nun der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden: Ein Trainingspartner lässt den Ball etwas über Netzhöhe in der Mitte des Tisches in der Mitte der Vorhandseite des Spielers fallen (siehe S. 41, Foto 2A). Der Spieler *sichelt* den Ball nach ein- oder zweimaligem Auftippen des Balles (S. 41, Fotos 2B bis 2D). Der Trainingspartner, der als Zuspeler fungiert, sollte dabei darauf achten, den Ball nur fallenzulassen, damit der Absprung nicht zu hoch ist. Der Handrücken sollte dabei immer nach oben zeigen. Der Spieler nimmt eine wettkampfnah Grundstellung ein und spielt den Ball in Richtung Außenlinie – zunächst eher langsam, und wenn das funktioniert, aggressiv.

3. Übung

Die Vorhand-Sichel wird nun in einem Aufschlag-Rückschlag-Training mit Balleimer auf einen kurzen oder halblangen Aufschlag aus der Rückhandseite in Richtung Tischmitte bis Mitte Vorhandseite gespielt. (Bitte beachten, dass gegen einen Rechtshänder der Aufschlag somit anders als in den Zeichnungen und den Bildern oben in Richtung Mitte Vorhand des Rechtshänders gespielt werden muss). Der Schwierigkeitsgrad wird durch die Wahl der Aufschlagrotation erhöht:

Variante 1: Aufschlag mit wenig Unterschnitt

Variante 2: Aufschlag mit viel Unterschnitt

Variante 3: Aufschlag mit Seit-Unterschnitt (Drehrichtung nach rechts: Vorhand-Seitunterschnittaufschlag)

Variante 4: Aufschlag mit Seit-Unterschnitt (Drehrichtung nach links: Gegenläufer mit Vorhand oder Seitunterschnitt mit Rückhand).

Der Spieler sollte darauf achten, den Ball am höchsten Punkt seiner Flugkurve aggressiv zu treffen und versuchen, den Ball auf die Seitenlinie vor dem Hütchen zu platzieren. Durch die Flugbahn des Balles auf dem Boden erhält der Spieler zudem ein Feedback über die Wirkung seiner Sichel, die wie erläutert abhängig von dem Schnitt des Aufschlagers ist.



Wettkampfnaher Übung: Auf einen Aufschlag, den der Trainer oder ein Partner zuspellt, übt der Spieler die Vorhand-Sichel

Fotos: Frank Fluste

LESETIPPS

ANZEIGE



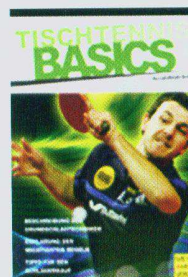
1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis (Blum)

Eine echte Fundgrube mit vielen Anregungen für Anfänger und Könner, Technik und Taktikübungen, Tips für Training und das eigene Spiel. € 21,90



Tischtennis-Taktik (Geske/Müller)

In diesem Buch sind alle Aspekte der Tischtennis-Taktik zusammengetragen und für Nachwuchsspieler didaktisch aufbereitet, und zwar Platzierung, Tempo, Flughöhe, Rotation, Aufschlagtaktik. 112 Seiten, € 14,90



Tischtennis Basics (Groß)

Eine umfassende Einführung in Technik und Taktik des Tischtennisspiels, stellt Spielsysteme und Ausrüstung vor und erklärt die wichtigsten Regeln. Viele Praxistipps helfen Ihnen, Ihr Spiel zu verbessern. 120 Seiten, € 14,95



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 0251/23005-11
per Telefax: 0251/23005-99

per E-Mail: buchversand@philippka.de
oder besuchen Sie unsere Website: www.philippka.de