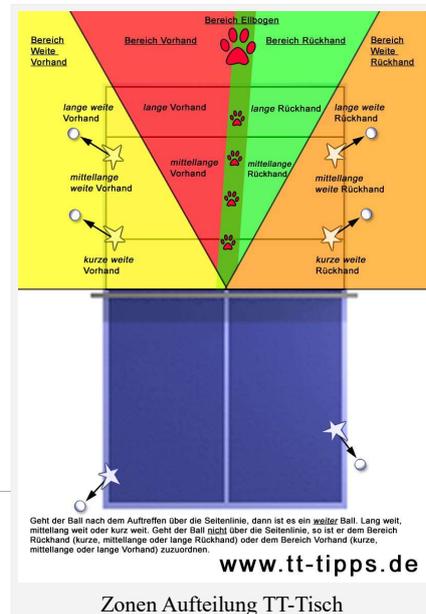


## Die Zonen Aufteilung auf dem Tischtennis Tisch

Die Zonen Vorhand, Rückhand & Ellbogen

Diese detaillierte Zonen Aufteilung auf dem Tischtennis Tisch kombiniert die **erstgenannte grobe Grundeinteilung** (Netzzone, Mittelzone, Grundlinienzone) mit weiteren Bereichen auf dem Tisch. Hierbei handelt es sich um die Rückhand- und Vorhandbereiche, sowie den Ellbogenbereich. Der Ellbogenbereich befindet sich genau zwischen Vorhand- und Rückhandbereich deines Gegners, und ist ein taktisch wichtiger Bereich. Im Ellbogenbereich kannst du einen unerfahrenen Spieler auf dem kalten Fuß erwischen, und einen fortgeschrittenen Spieler zumindest in Verlegenheit bringen. Auf den Ellbogenbereich wird an anderer Stelle separat eingegangen.

**Tipp:** Merke dir zunächst nur, dass es auch eine Ellbogenzone gibt. Wo genau diese liegt, ist für Anfänger noch nicht so relevant. Wenn du etwas Spielpraxis hast, informiere dich über die Ellbogenzone.



Der Begriff "Bereich Weite Rückhand" fasst die drei Bereiche lange RH, mittellange RH und kurze Rückhand zusammen. "Bereich Weite Rückhand" selbst ist also nur ein Sammelbegriff, der irgend einen der "weiten" Bereiche meint. Bei "Bereich Weite Vorhand", "Bereich Vorhand" und "Bereich Rückhand" verhält es sich genauso. Es sind Sammelbegriffe.

Die gezeigten Zonen beschreiben das Schlagverhalten eines "durchschnittlichen" Spielers. Mit "durchschnittlich" ist an dieser Stelle nicht das Können eines Spielers gemeint, sondern sein Verhalten, also ob er mit seiner Vorhand oder seiner Rückhand zurückschlägt. Anders ausgedrückt: Du spielst einen Ball in die gegnerische Zone "lange Vorhand", der Durchschnitts-Gegner wird den Ball wahrscheinlich mit seiner Vorhand zurückschlagen. Du spielst in die gegnerische Zone "mittellange Rückhand", der Durchschnitts-Gegner spielt den Ball wahrscheinlich mit seiner Rückhand zurück. Welche Schlagtechnik du beim Anspielen der gegnerischen Zonen einsetzt, ist an dieser Stelle nicht relevant. Du selbst kannst die gegnerische Zone "lange Vorhand" also mit einem Vorhandschlag oder einem Rückhandschlag anspielen. Die Zoneneinteilung sagt auch nichts darüber aus, wohin dein Gegner den Ball auf deine Tischhälfte zurückschlagen wird. Wenn dein Gegner einen Ball in seine Zone "mittellange Vorhand" bekommt, kann er den Rückschlag auf deiner Tischhälfte in nahezu jedem Bereich platzieren, Vorhand, Rückhand, kurz, mittel oder lang. Wichtig: Bei den Bereichen "Weite Vorhand" und "Weite Rückhand" ist folgendes zu beachten: Wenn einer der "weiten" Bereiche angespielt werden soll, ist damit gemeint, dass der Ball nach dem Auftreffen auf der gegnerischen Seite die Seitenlinie des Tisches überschreitet. Der Ball springt also über die Seitenlinie weg, nicht über die Grundlinie. Wenn der Ball über die Grundlinie den Tisch verlässt, ist es kein weiterer Ball. Wenn ein Ball in einen "weiten" Bereich gespielt wird, muss sich der Gegner von seiner zentralen Position weit weg bewegen. Oder er muss sich ziemlich strecken, um an den Ball heran zu kommen. Die "weiten" Zonen beschreiben somit neben der Ball-Auftreff-Fläche auf dem Tisch hauptsächlich die Ballrichtung, in die der Ball nach dem Auftreffen fliegt. Und nicht

zwangsweise die im gezeigten Zonenmodell dargestellten Flächen. Kleine Eselsbrücke: Weite Bereiche, der Gegner muss weit laufen. Die Vorhand- und Rückhandzonen sowie die Ellbogenzone deines Gegners können variieren. Je nachdem, ob dein Gegner ein vorhanddominanter oder ein rückhanddominanter Spieler ist, können sich die Zonen etwas nach links oder nach rechts verschieben.