

Tipp: Platzierung des Vorhandtopspins in die Mitte

Nehme ich den Ball mit der Vorhand oder Rückhand an? Diese Frage stellt sich ein Spieler im Spielverlauf häufiger. An dieser Stelle, dem sogenannten Wechselpunkt, ist er in der Regel besonders angreifbar. So sollte diese Schwachstelle ruhig ausgenutzt und die Platzierung auf diesen Punkt im Training verinnerlicht werden. Was Sie dabei beachten müssen und welche Übungen es gibt, erfahren Sie hier!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Klar ist: Wenn man die Ecken genau trifft, können die 1,525 Meter Tischbreite doch ganz schön breit werden, aber dennoch lässt sich hier oft viel mit der Reichweite lösen, zumal ja die meisten Spieler beidseitig spielen, das heißt mit VH- und RH-Schlägen. Dies ergibt aber eine neue Problemzone, die des Entscheidungspunktes zwischen VH und RH, den Wechselpunkt. Wenn Trainer oder Spieler von Mitte, Ellbogen, Bauch, Bällen zum Körper oder Ähnlichem reden, meinen sie diesen Punkt oder diese Zone, in der sich die Spieler zwischen VH und RH entscheiden.

Dieser Punkt ist aber erheblich schwerer zu treffen als eine der Ecken. Die Ecken stehen fest und verändern sich nicht, während der Entscheidungspunkt ständig variiert. Zum einen, da die meisten Spieler ja doch in Bewegung sind, zum anderen, weil die Entscheidungen doch situationsabhängig sind. Abhängig von der Position des gespielten Balles, abhängig von der Spielsituation und abhängig von den Entscheidungen vorher. Das bedingt, dass man zum Treffen des Ellbogens den Gegner ständig im Blick haben und antizipieren muss, wo sein Entscheidungspunkt im Augenblick des Balltreffpunktes liegen wird. Je stressiger die Situation ist und je häufiger es hier vorher Schwierigkeiten gab, desto größer ist die Zone mit den Entscheidungsschwierigkeiten. Da auch noch jeder Spieler anders reagiert, dürfte es auch wichtig sein, sich öfter unterschiedliche Partner im Training zu suchen. Beobachten Sie Ihren Gegner auch dahingehend, ob er sich über Fehlentscheidungen ärgert, denn dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er eine Überkorrektur macht. Beispiel: Er ärgert sich darüber, dass er mit der RH angenommen hat, die VH aber besser gewesen wäre. Also ist er nun auf die VH fixiert und wird deutlich weiter mit der VH agieren. Sein Wechselpunkt verschiebt sich nun deutlich, vielleicht so weit, dass die VH-Ecke offen ist.

Dabei kann es bei der Platzierung auf den Bauch darum gehen, den Punktgewinn direkt über den Ellbogen zu erzielen oder aber sich über diese Platzierung eine Ecke etwas freier zu machen, in der man dann mit dem nächsten Ball punkten kann. Dann geht es vielleicht darum den VH-Bauch oder den RH-Bauch zu treffen. Gemeint ist bei VH-Bauch beispielsweise die Stelle, bei der der Gegner noch so gerade mit der VH annimmt, um dann die VH-Ecke frei zu haben. Wichtig bei allen Bällen in Richtung Mitte ist eine Länge des Balls. Denn wenn der Gegner den Ball erst recht nah am Körper nehmen kann, ist das Spielen vom Ellenbogen deutlich schwieriger. Der Ball muss aber nicht ständig hohes Tempo haben. Oft ist es hier sogar leichter zu reagieren, da nur ein Reflex übrig bleibt. Geben Sie dem Gegner manchmal auch etwas Zeit, Entscheidungsschwierigkeiten zu haben.

Neben der Schwierigkeit, den Ellbogen zu treffen, gibt es einen weiteren Grund, diese Platzierung oft in den Trainingsprozess einzubeziehen. Die Bälle vom Ellenbogen des Gegners sind bezüglich Tempo und Platzierung oft unberechenbarer als Bälle von den Ecken. Die Antworten sind hier aus der Not heraus oft variabler, wenn auch qualitativ nicht so hochwertig. Diese Bälle dann konsequent ausnutzen zu können, ist einfach Trainingssache.

Die entsprechenden Übungen finden Sie ab Seite 3!

1. Übung: schnelle Bälle auf den Ellbogen aus leichter Beinarbeit

Versuch des Punktgewinns über den Wechsellpunkt

Spieler A: VHT in VH

VHT in RH

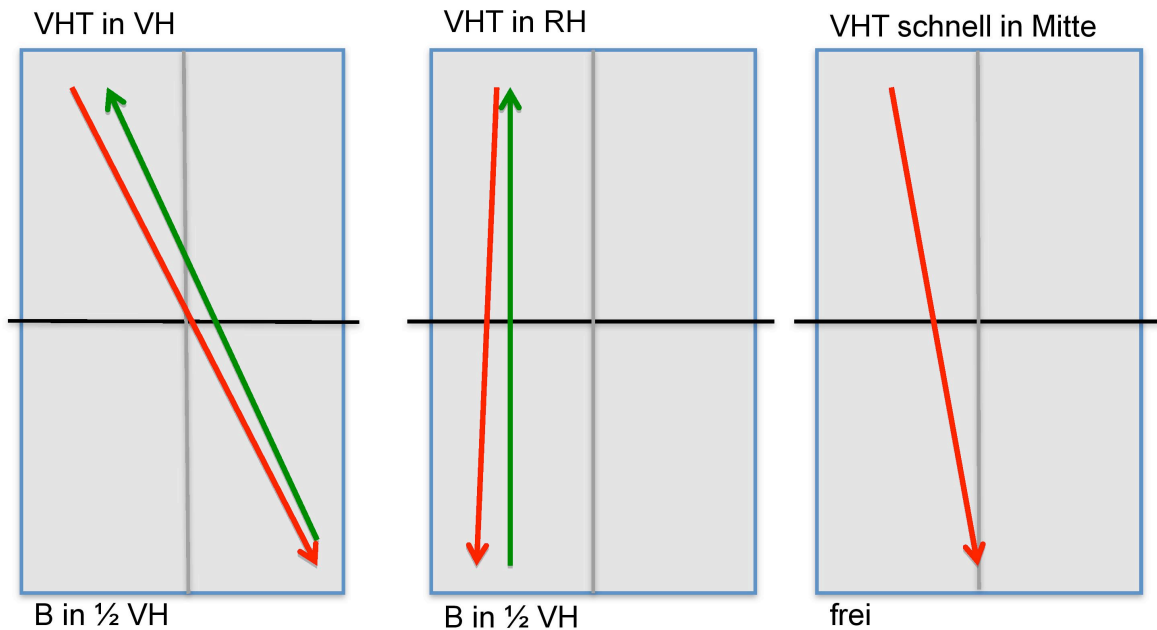
VHT schnell in Mitte

Spieler B: B in 1/2 VH

B in 1/2 VH

frei

ÜBUNG 1:



Nach der Hälfte der Zeit die Platzierung der ersten beiden Bälle tauschen, also 1. Topspin in RH, 2. Topspin in VH.

2. Übung: Platzierungen über Mitte zum Vorbereiten

Punktgewinn über außen nach Platzierungen über Mitte

Spieler A: 3 - 5 x VHT in 2/3 Mitte

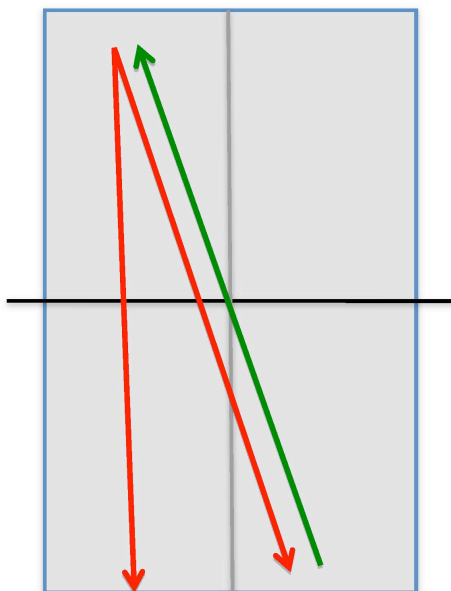
Spieler B: VHB in 1/2 VH

VHT weit nach außen

frei

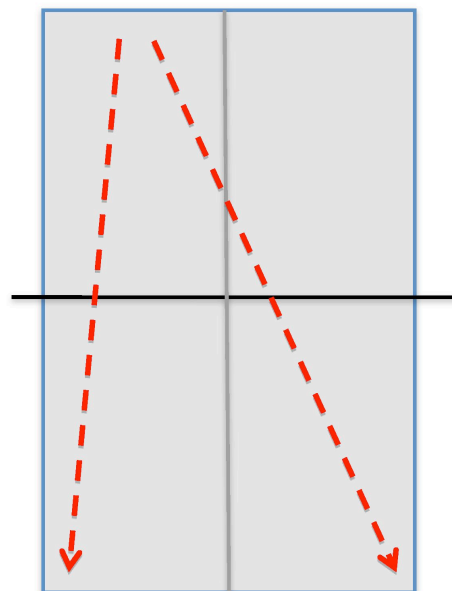
ÜBUNG 2:

3-5 x VHT in 2/3 Mitte



VHB in 1/2 VH

VHT weit nach außen



frei

VHT zu Beginn mit 70-80% Tempo. Bälle so verteilen, dass Spieler B in der Summe etwa gleich oft VH/RH spielt.

3. Übung: VH-Eröffnung in Mitte - Nachspiel nach außen

Spieler A: KA in Mitte

Spieler B: Sch in VH

(LA in Mitte - frei)

(R in RH - frei)

VHT auf WP

B in 2/3 VH

VHT in eine Ecke

frei

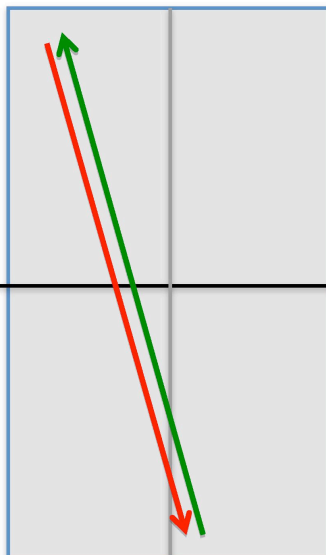
ÜBUNG 3:

KA in Mitte (gelegentlich
LA in Mitte)



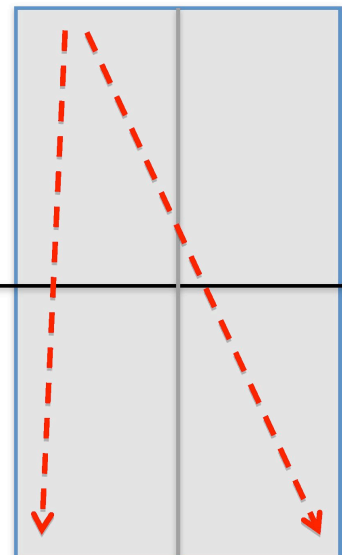
Schupf in VH
(gelegentlich R in RH,
danach frei)

VHT auf WP



B in 2/3 VH

VHT in eine Ecke



frei

4. Übung: Eröffnung in Mitte , Nachspiel mit VHT auf Ellbogen

Spieler A: KA

Spieler B: Sch in Mitte RH/Mitte

(LA in Mitte - frei)

(KR - frei)

T auf WP

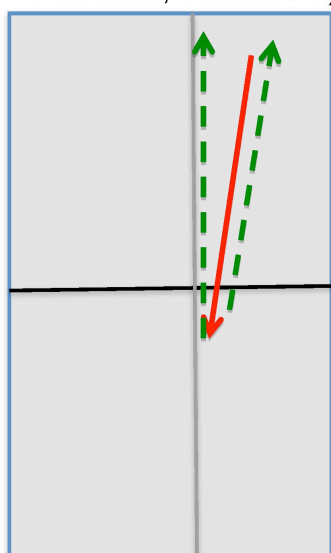
B in VH

VHT auf WP

frei

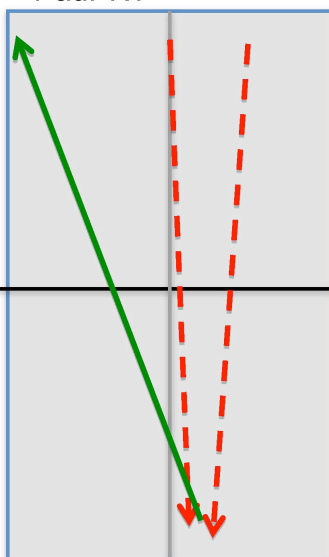
ÜBUNG 4:

KA in Mitte (gelegentlich
LA in Mitte, danach frei)



Schupf in Mitte RH /
Mitte (gelegentlich KR,
danach frei)

T auf WP



B in VH

VHT auf WP



frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und

Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51 jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de.

ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de Tel. 02941-273385

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen