

Tip: Häufiger parallel – weniger Zeit für den Gegner

Viel zu häufig wird der Ball beim Tischtennis diagonal gespielt. Dabei ist die eigentlich Wahrscheinlichkeit höher, mit einem parallel gespielten Ball den Punktgewinn zu erzielen. Denn bei einem diagonalen Ball wird dem Gegner mehr Zeit für eine Reaktion geschenkt. Wie Sie es mit verschiedenen Übungen erlernen können, häufiger parallel statt diagonal zu spielen, verrät Ihnen Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp.

"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

Wenn wir ein Tischtennispiel betrachten und nur die Ballwege aufzeichnen, fällt auf, dass ein sehr großer Teil der Ballwege diagonal über den Tisch verlaufen. Im Sinne der eigenen Fehlervermeidung macht dies scheinbar auch Sinn, denn die Diagonale des Tisches ist rund 15 % länger als die Parallele und damit ist die Gefahr, den Ball über den Tisch hinaus zu spielen, geringer. Viel weniger Sinn macht es aber, wenn wir uns die Charakteristik unserer Sportart anschauen. Die Ballwechsel sind im Schnitt nach unter vier Kontakten beendet, der Zeitdruck ist eine der der Hauptursachen für Fehler. Mit den diagonalen Bällen machen wir es dem Gegner ungleich leichter. Wir schenken ihm 15 % Zeit, zudem ist die Antizipation eines diagonalen Balles viel leichter, da er einfach viel, viel häufiger vorkommt. Wenn wir also unsere Spiele erfolgreicher gestalten wollen, müssen wir dem Gegner mehr Schwierigkeiten bereiten, das heißt häufiger parallel spielen. Im Coaching hört man dies auch öfter, die Realität am Tisch sieht dann aber ganz anders aus, da wir auch im Training ständig diagonal spielen und auch die Anfänge unserer Sportart ständig mit diagonalen Bällen laufen.

Denken Sie nur einmal über die Anzahl der gespielten Schläge beim Einspielen nach. Diese finden in der Mehrheit diagonal statt. Bis wir das auch nur ausgeglichen haben, ist bei noch so viel Fantasie im Training die Trainingszeit schon zu Ende. Also spielen Sie im Training bewusst deutlich häufiger parallel, um die Automatismen zu verändern. Wenn wir das schon bei den Kindern veranlassen, bilden sie sich sogar deutlich anders aus. Die Schlägerhaltung wird lockerer, denn parallele Bälle sind mit leichten Veränderungen der Schlägerhaltung deutlich leichter durchzuführen und wenn der Schlägergriff stimmt (Dicke, Schlägerform, ein gutes Fachgeschäft kann hier weiter helfen), wird man diese Veränderungen automatisch durchführen. Ich hatte mal das Glück eine junge Spielerin im Training zu haben, über die der zuständige Bundestrainer sagte: "Was mir nicht gefällt, ist, dass sie ständig parallel

spielt." Die Aussage hat mich etwas stolz gemacht. Zwar habe auch ich ein Problem damit, wenn die Spieler zu festgefahren sind und nicht flexibel genug mit Situationen umgehen können, aber wenn schon festgefahren, dann wenigstens parallel. (Sie ist im Übrigen dann auch Deutsche Meisterin bei Schülerinnen geworden ;)

Schlagbewegung entscheidend

Dennoch gibt es sicher ein paar Dinge zu beachten beim Parallelspielen. Beim Nachfragen bei den Spielern, wie sie das hinbekommen, bekomme ich häufig die Antwort, ich müsste mich anders hinstellen. Das halte ich aus mehreren Gründen für Schwachsinn. Zum einen bedingt das, dass die Entscheidung zum Parallelspielen sehr früh fällt. Zum anderen sieht der Gegner eine andere Stellung auch sehr deutlich und kann so leichter antizipieren und die Antwort ist meist diagonal, also muss ich in die andere Ecke. Dies fällt mit einer eingedrehteren Stellung deutlich schwerer. Entscheidend ist also nicht die Stellung, sondern die Schlagbewegung und den Treffpunkt zu verändern oder noch besser so zu lernen. Der Impuls am Ball muss möglichst genau von hinten erfolgen und nicht seitlich, dann ist er sicher und genau zu spielen. Dabei hilft bei der Vorhand ein VH-Griff, bei der RH der RH-Griff. Wichtig ist, dass es ein Schlag mit den Drehgelenken Unterarm und Handgelenk ist. Häufig beobachtete ich ein kurzes Schieben oder Stoßen mit einer Ellenbogenbewegung nach vorne. Das Ballgewicht liegt unter 3 Gramm und ist keine Kugelstoß-Kugel :)

Das zweite, was Sie beachten müssen, ist die Tatsache, dass der Gegner einen guten Winkel für die weite Diagonale hat. Also muss der parallele Ball eine gute Länge besitzen, um das zu erschweren. Wenn aufgrund körperlicher Behinderungen oder weil Sie den Ball nur mit schlechter Stellung erreicht haben, der Weg in die andere Ecke nicht gut möglich ist, dann spielen Sie nur parallel, wenn Sie damit direkt punkten können. Das passiert übrigens häufiger, als Sie denken!

Viel Spaß beim Long Line spielen! Der Erfolg kommt dann sicher!

Die Übungen finden Sie auf den nächsten Seiten!

1. Übung: erweitertes Einspielen parallel mit Wechsel der aktiven Rolle

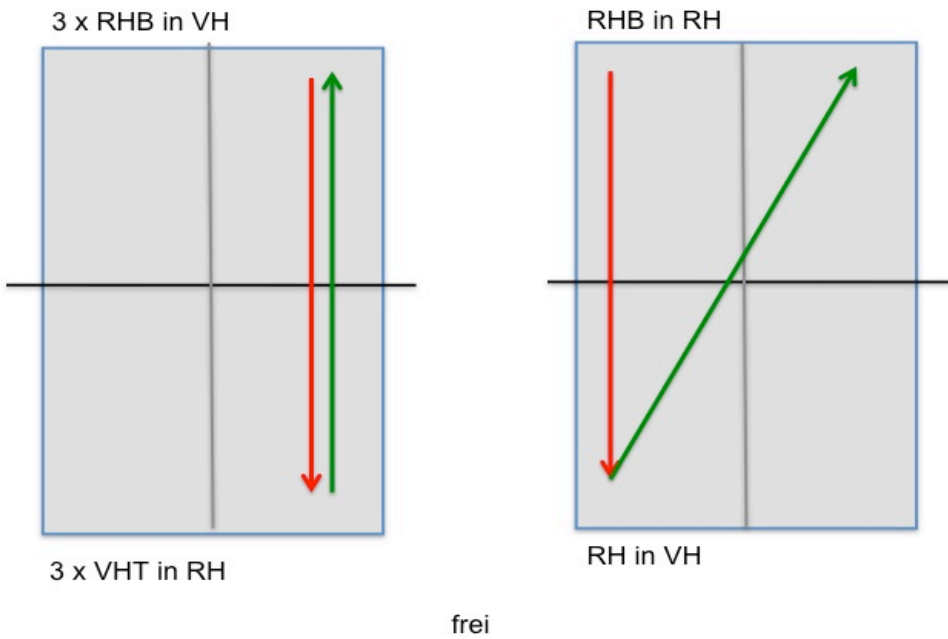
Spieler A: 3 x RHB in VH
 RHB in RH
 3 x VHT in RH
 3 x RH in VH

Spieler B: 3 x VHT in RH
 RH in VH
 2 x RHB in VH
 RHB in RH

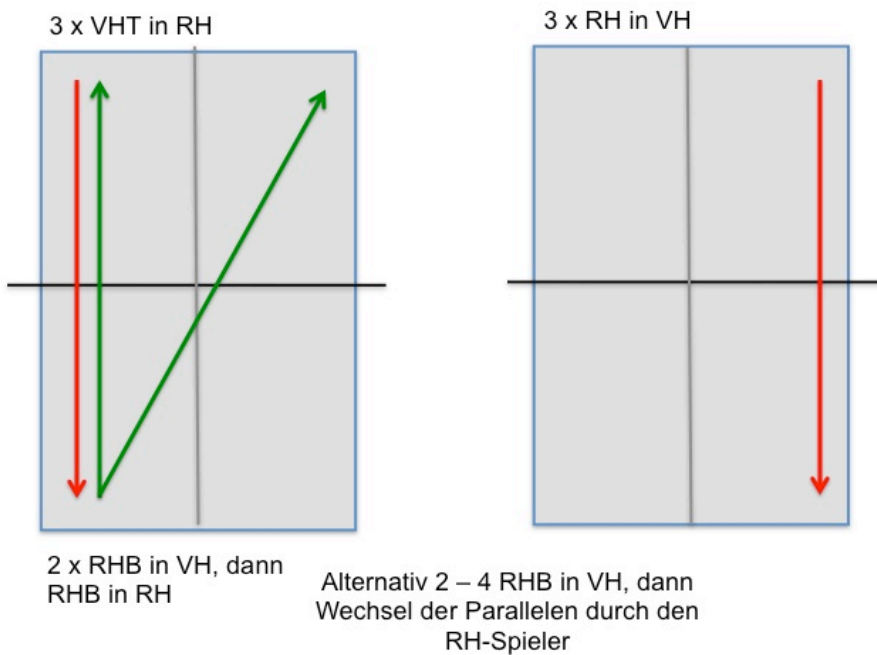
USW.

*alternativ 2 - 4 x RHB in VH dann Wechsel der Parallelen durch den RH-Spieler
 Wenn ein Spieler die seitliche Kante trifft für den anderen drei Hocksprünge*

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1



2. Übung: beidseitig Topspin parallel aus jeder Lage

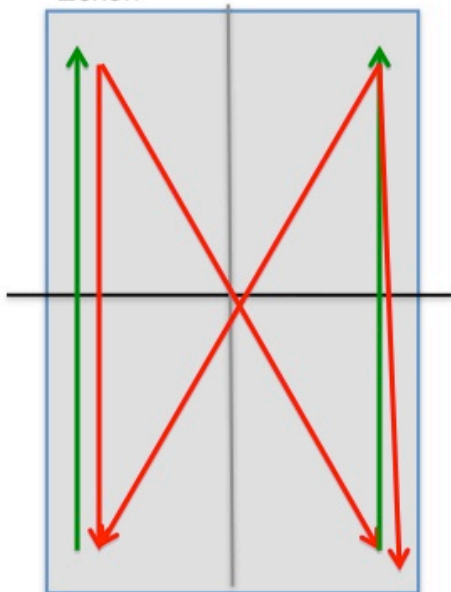
Spieler A: B unregelmäßig in die Ecken

Spieler B: 3 - 6 x T pa.
T auf Bauch

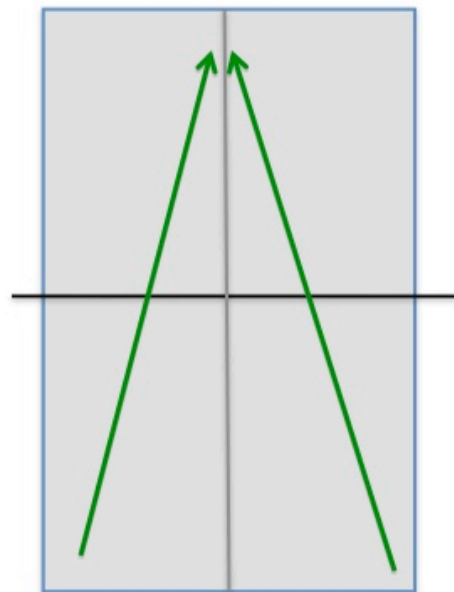
frei

Übung 2:

B unregelmäßig in die Ecken



3-6 x T parallel



T auf Bauch

frei

3. Übung: pa. Eröffnungen mit VH

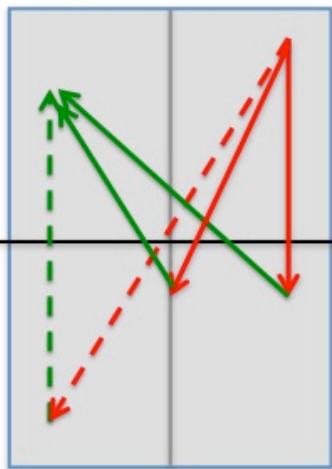
Spieler A: KA in VH/Mitte (LA in RH - frei)
 VHT in RH-Ecke (VHT weit in VH - frei)
 T in VH

Spieler B: Sch/F in 1/2 VH
 B in RH/Mitte

frei

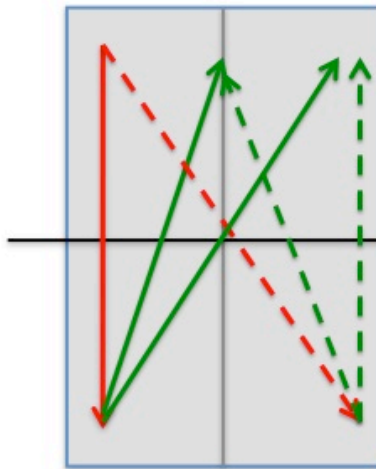
Übung 3:

KA in VH/Mitte (LA in RH - frei)



Sch/F in 1/2 VH

VHT in RH-Ecke (VHT weit in die VH - frei)



B in RH/Mitte

T in VH



frei

4. Übung: paralleles Nachsetzen mit beiden Seiten

Spieler A: KA in Mitte (LA in Mitte - frei) Spieler B: R lang in Tischmitte (KR in VH - frei)

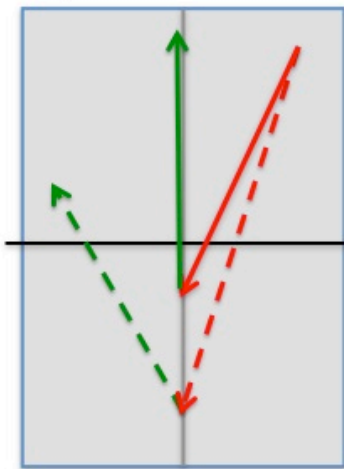
VHT auf Ellenbogen (außen - frei)
parallel T

B eine Ecke

frei

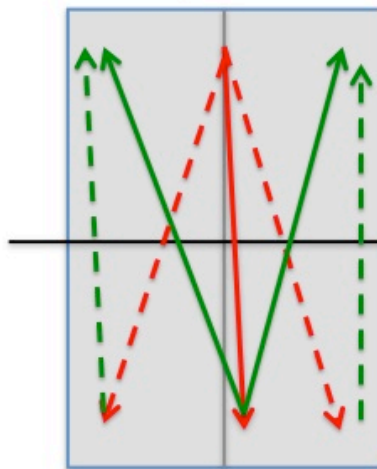
Übung 4:

KA in Mitte (LA in Mitte - frei)



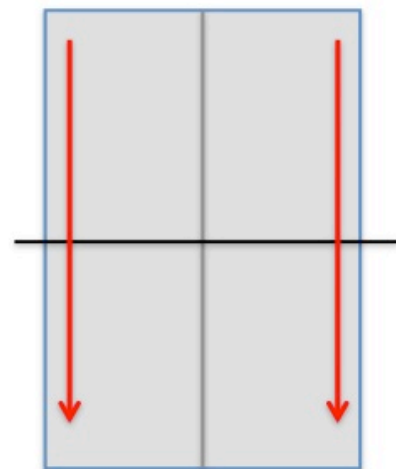
RS lang in Tischmitte
(KR in VH - frei)

VHT auf
Ellenbogen (außen
- frei)



B in eine Ecke

Paralleler Topspin



frei

5. Übung: Eröffnung in die unerwartete (parallele) Ecke

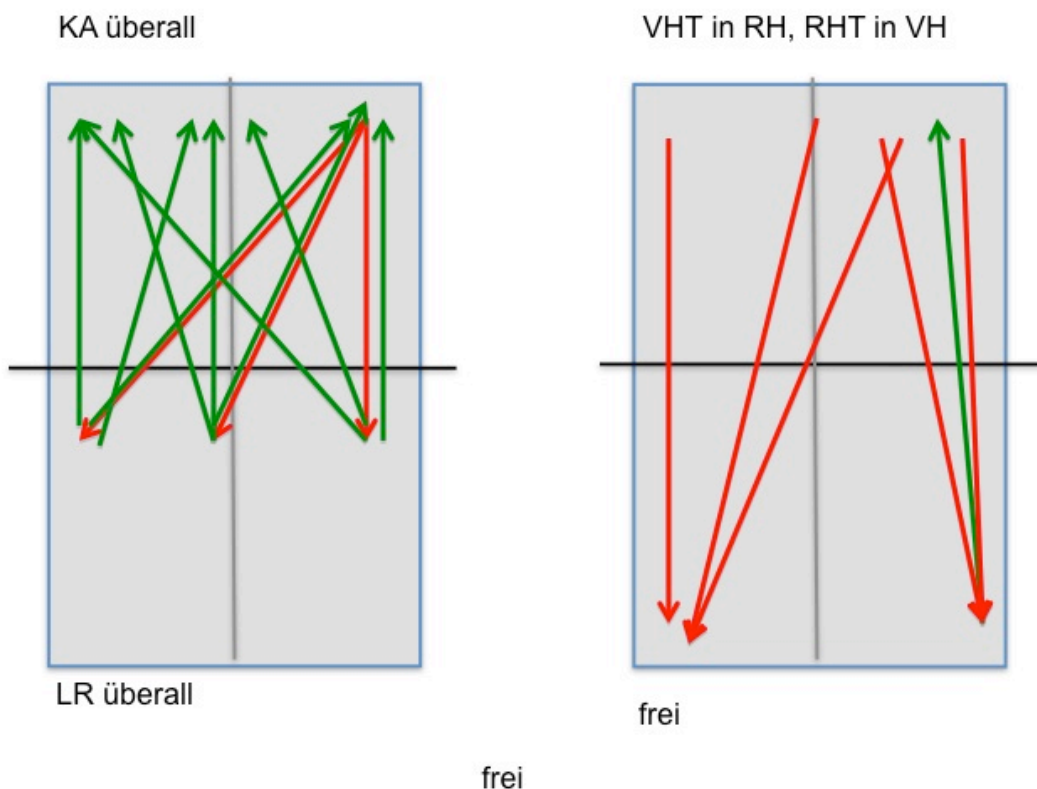
Spieler A: KA überall
RHT in VH

Spieler B: LR überall
VHT in RH

frei

Die Übung lässt sich auch gut in Form von Sätzen oder einem Kaiserspiel spielen. Vielleicht legt man noch kaputte Bälle auf die Ecken und wenn diese mit dem Eröffnungstopspin getroffen werden, gibt es drei Punkte.

Übung 5:



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. Die Adresse der Webseite ist www.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