

Tip: Eröffnungen aus der Rückhand-Hälfte

Es ist immer wieder das Gleiche: Im Training trifft der Spieler fast alle Rückhandtopspins. Vorhandtopspins aus der Mitte sind ohnehin kein Problem und dann geht er in den Wettkampf und es geht nichts mehr. Besonders in engen Spielsituationen geht die Trefferquote dramatisch nach unten. Wie Sie solche Schwierigkeiten überwinden können, erklärt Ex-Bundestrainer 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

Die Ursache dieser Probleme liegt hierfür sicherlich oft in der Anspannung. Der Spieler ist nicht so locker, die Situationen laufen nicht reihenweise ab wie im Training. Hier werden die Situationen oft isoliert trainiert. Die Entscheidung für die einzelne Spielsituation fällt weg und so können die grundsätzlichen Entscheidungen früh getroffen werden. Die Position mit Schläger und Körper wird früh eingenommen, der Ablauf des Schlages im Gehirn früh eingeleitet. Dann klappt alles. Zudem wird dadurch oft auch eine andere Dynamik als im Wettkampf erreicht, das Ganze fühlt sich super an. Zudem werden hier viel eher die gelungenen Bälle betrachtet, Fehler leichter hingenommen und keiner klappt bei jedem leichten Fehler das Zählgerät um. Zur wettkampfstabilen Technik des Schlages gehört aber das Entscheidungsverhalten zu den Schlägen unmittelbar dazu, zusätzlich muss es noch immer plötzliche Überraschungen geben, um die Technik variabel einsetzen zu können. Dazu muss auch mal die Fehlerquote eine Rolle spielen. Wir müssen im Training auch fordern, dass die Trefferquote sehr hoch wird. Sicherlich kann Training nie einen Wettkampf komplett abbilden, aber wir müssen versuchen, möglichst nah heranzukommen. Zudem muss die Aufgabe im Training einen Tick schwieriger sein, um den Kopf mehr zu fordern und dennoch die Technikvariablen herauszukramen. Im Wettkampf sind noch so viele andere Dinge im Kopf (unbekannter Gegner, Folge des Sieges und der Niederlage, Mannschaftsgefüge...) und dennoch soll der Schlag problemlos gelingen, quasi im Schlaf.

Das Training anspruchsvoll gestalten

Auch für das psychische Befinden ist es sinnvoller, das Training mit seinen Anforderungen deutlich zu erschweren. Wenn im Training alles klappt, fühlt sich der Spieler gut, aber dies bricht im Wettkampf dann oft schnell zusammen. Die Erwartungshaltung wird höher. Der Maßstab wird vom Spieler plötzlich an der Durchführung im Training gesetzt, dann geht er in den Wettkampf. Es klappt nicht so

gut und seine Stimmung wird direkt schlechter, es entsteht eine Negativspirale. Die können wir im Wettkampf gar nicht gebrauchen, daher muss Training anspruchsvoller und schwieriger als Wettkampf sein. Dann fühlt sich der Spieler im Laufe des Wettkampfs plötzlich besser. Das ist für uns Trainer im Training zwar oft schwerer auszuhalten, aber gleichzeitig haben wir im Training die Chance, an diesen Negativspiralen zu arbeiten. Dem Spieler auch die Lernerfahrung mitzugeben. Es kann schwer sein, ich bekomme es vielleicht zunächst gar nicht in den Griff. Doch mit steigender Übungsdauer, wenn ich mich beharrlich weiterentwickle, kann es funktionieren. Erfolg nach einer langen Suche nach Erfolg ist viel schöner.

Verschiedene Aspekte der Wahrnehmung

In der Situation der Eröffnung aus RH oder Mitte gibt es verschiedene Aspekte der Wahrnehmung, die erst durchlaufen werden müssen, bevor man eine Schlagbewegung wirklich einleiten kann. Zu diesem zeitversetzten Beginn muss ich den Spieler zwingen. Ihn fähig machen, es auch zu tun, und nicht aus dem Gefühl des Zeitdrucks heraus Entscheidungen zu früh zu treffen.

Ein Aspekt, der wichtig für die Tischdistanz und auch die Schlägerhöhe ist: Ist es eine Situation, in der eröffnet werden kann? Beispiel: War der Aufschlag kurz genug, spielt der Gegner einen langen oder halblangen Rückschlag?

Ein weiterer Aspekt: Von wo kommt der Rückschlag und wo geht er hin? Kommt der Ball eher in VH, RH oder Richtung Ellenbogen? Erst dann kann der Spieler beginnen, seine Körperposition in diese Richtung zu bringen. Erst danach erfolgt die Feinjustierung. So lange muss ein Beginn der Schlagbewegung unterbleiben, weil sonst die Beine blockieren.

Ebenfalls wichtig: Mit welcher Rotation und welchem Tempo kommt der Ball? Wenn das nicht klar ist, wird ein zu frühes Einleiten der Schlagbewegung – beispielsweise es kommt ein Flip und der Schläger ist schon sehr weit unten – für Topspin einen Fehler zur Folge haben. Vor allem wird das Timing für den Schlag gar nicht stimmen.

Und: Was für eine Wirkung will der Spieler in Abhängigkeit vom Gegner (seiner Position, seinen Stärken und Schwächen und ihm selbst (Position, Stärken, Schwächen) erreichen?

Erst wenn diese Aspekte alle entschieden und beurteilt sind, kann optimalerweise der Beginn der Schlagbewegung erfolgen.

Das einzige kleine Problem daran ist, dass dem Spieler nur Sekundenbruchteile Zeit für all diese Beobachtungen und Überlegungen bleiben. Aber genau dieser Herausforderung muss man sich im Training stellen. Und Herausforderungen anzunehmen und sie zu lösen, machen natürlich viel mehr Spaß, wenn sie auch dementsprechend schwer sind. :)

1. Übung: halbregelmäßige Wechsel von VHT/RHT in der Situation gegen Block

Spieler A: 1 x VHB in VH

1 x VHB in RH/Mitte

usw.

irgendwann 2 x VHB in VH

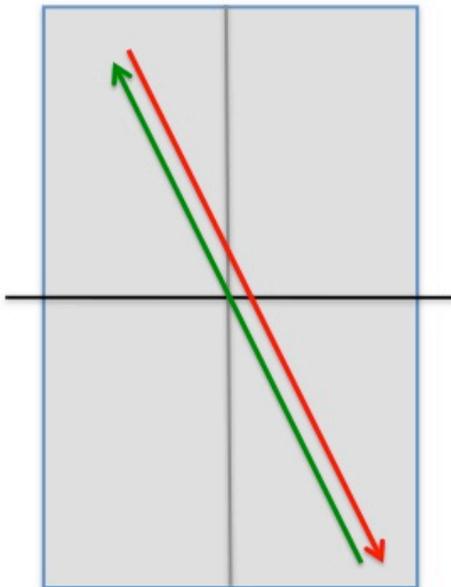
frei

Spieler B: VHT in VH

VHT/RHT in VH

**Übung 1: halbregelmäßige Wechsel von VHT
In der Situation gegen Block**

VHT in VH



VHB in VH

VHB in RH/Mitte,
irgendwann 2 x VHB in
VH



VHT/RHT in VH

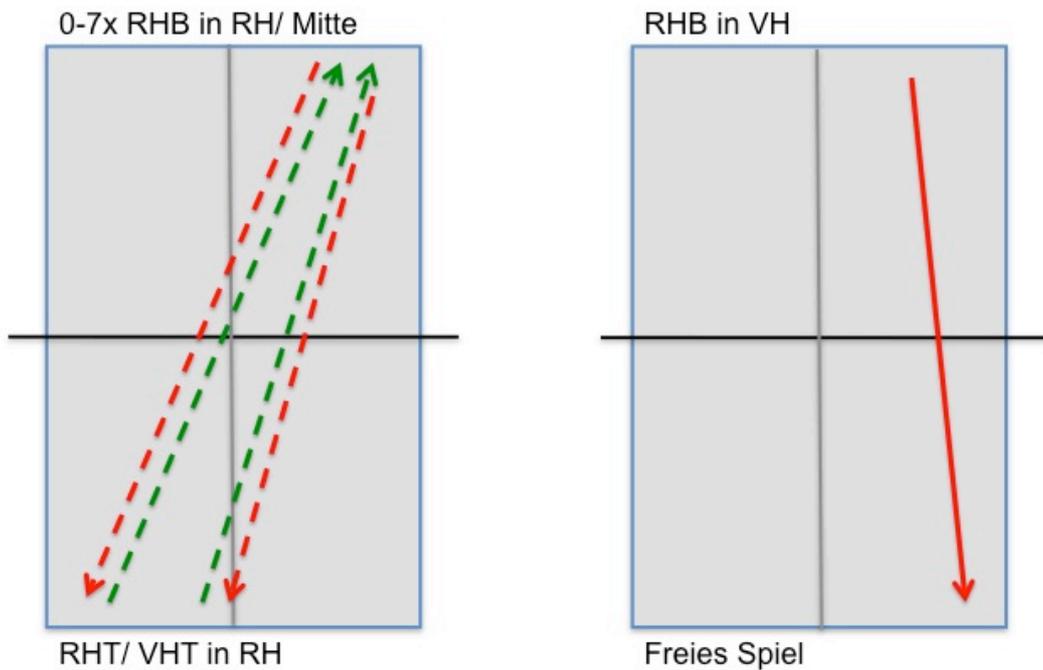
USW.

2. Übung: unregelmäßige Wechsel von VHT/RHT in der Situation gegen Block

Spieler A: 0 - 7 x RHB in RH/Mitte Spieler B: RHT/VHT in RH
RHB in VH

freies Spiel

Übung 2: unregelmäßige Wechsel von VHT/RHT in der Situation gegen Block



4. Übung: Entscheidungen VHT/RHT gegen unterschiedliche Rotationen

Spieler A: KA in Mitte (LA in Ecken frei)

Spieler B: F/Sch in RH/Mitte

VHT/RHT in Ecken mit der B Rückschlag

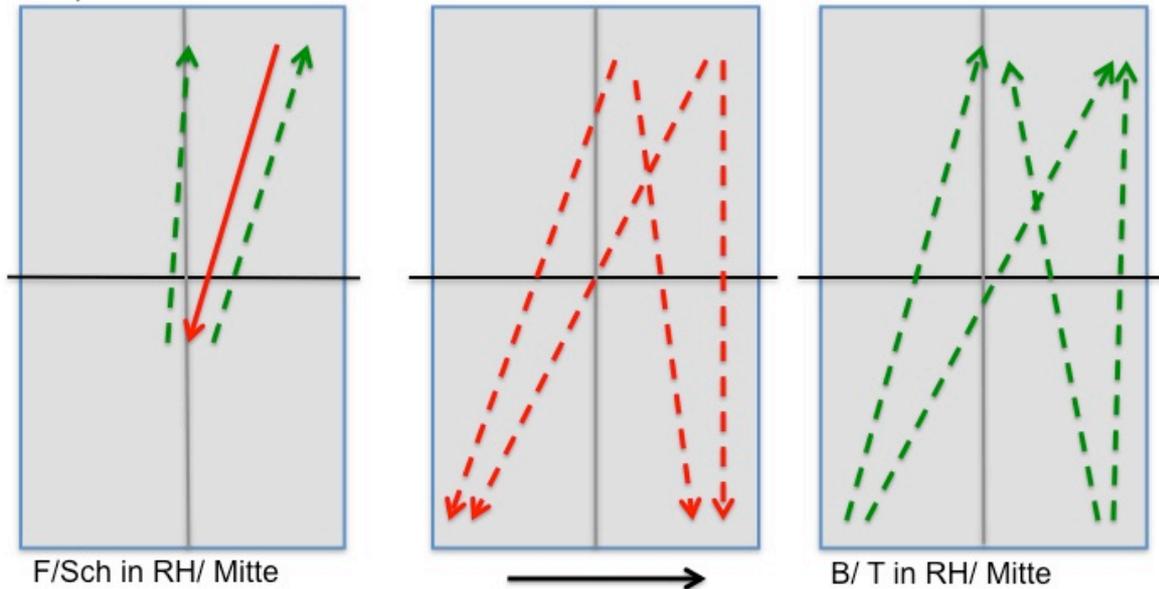
(also bei VH-Rückschlag in VH, bei RH-Rückschlag in RH) B/T in RH/Mitte frei

Übung 4: Entscheidungen VHT/RHT gegen unterschiedliche Situationen

T in Ecken abhängig vom Rückschlag

Spieler B (VH in VH und Rückhand in RH)

KA in Mitte (LA in Ecken, frei)



5. Übung: VHT/RHT auf HLA und LA

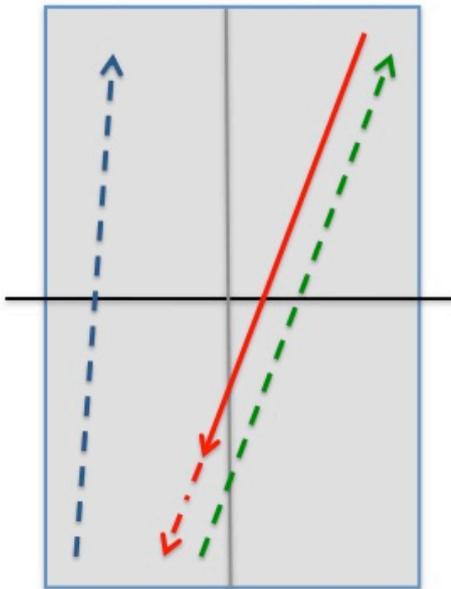
Spieler A: HLA/LA in RH/Mitte
B/T in weite VH

Spieler B: VHT in RH/RHT in VH
VHT andere Ecke

Frei

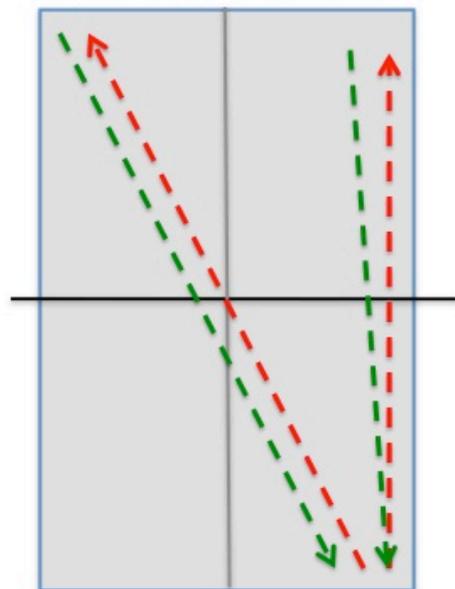
Übung 5: VHT/RHT auf HLA und LA

HLA/LA in RH/ Mitte



VHT in RH / RHT in VH

B/ T in weite VH



VHT andere Ecke

frei

6. Übung: VHT/RHT direkt oder nach kurz

Spieler A: KA überall (LA - frei)

Spieler B: KR in VH/LR in RH/Mitte

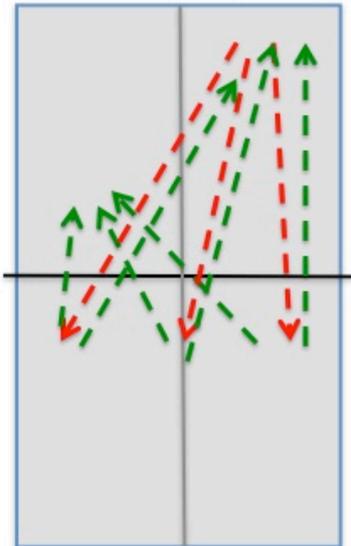
bei KR: KR jetzt weiter wie nach LR

bei LR: VHT/RHT auf Ellbogen
frei

B/T eine Ecke

Übung 6: VHT/RHT direkt oder nach kurz

KA überall (gelegentlich
LA danach frei)



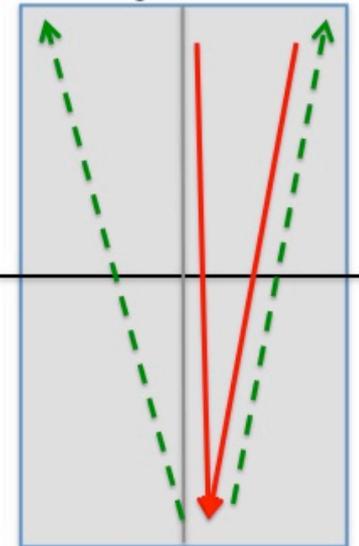
KR in VH /
LR in RH/ Mitte

Bei KR: KR



B/ T eine Ecke

Bei LR: VHT/ RHT auf
Ellenbogen



B/ T eine Ecke

7. Übung:

Spieler A: B in Mitte oder VH

1 - 3 x B in RH

B in VH/Mitte

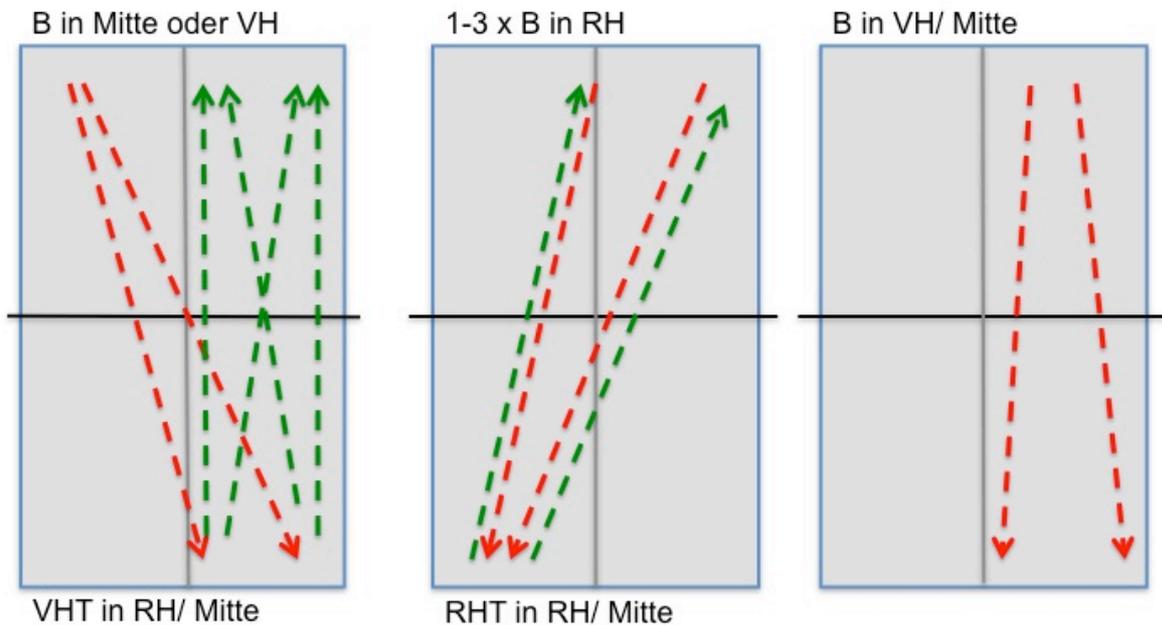
frei (Versuch direkter Punktgewinn mit VH)

Spieler B: VHT in RH/Mitte

RHT in RH/Mitte

Auch hier helfen natürlich Motivationen für das Erreichen des Ziels weiter. Je nach Trainingssituation, Gruppe, Alter.....

Übung 7:



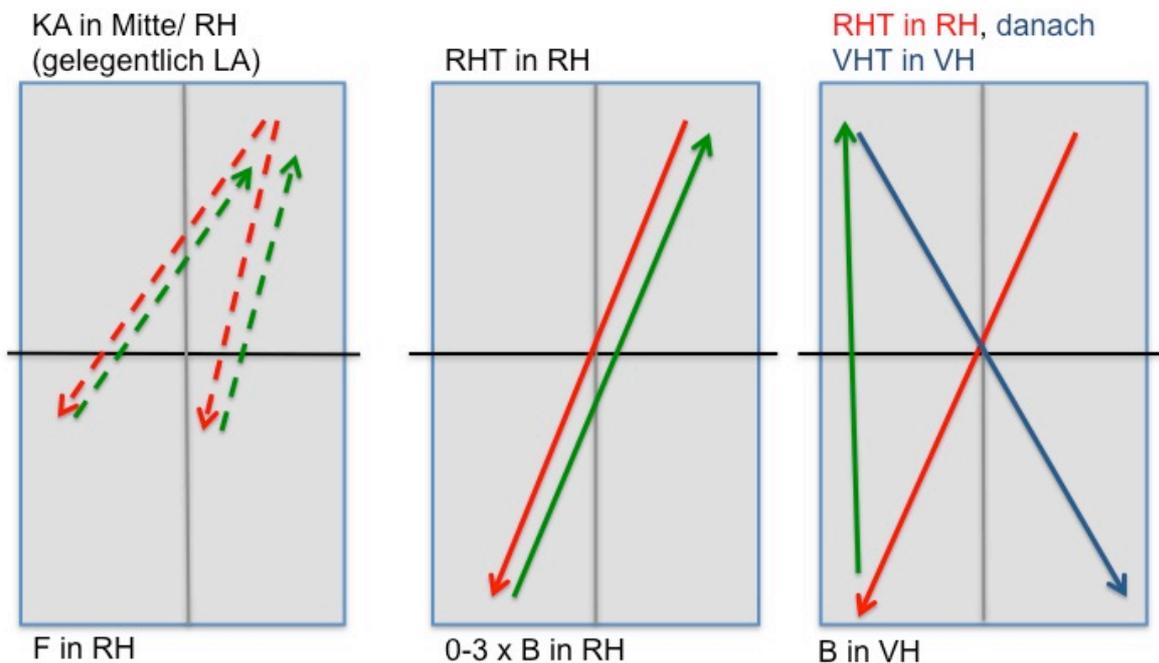
8. Übung: unregelmäßiger Wechsel zur VH Aktivspiel in Verbindung mit Aufschlag/Rückschlag

Spieler A: KA in Mitte/RH
 (LA - frei)
 RHT in RH
 RHT in RH
 VHT

Spieler B: F in RH
 (LR in VH- frei)
 0 - 3 x B in RH
 B in VH

Frei

Übung 8: unregelmäßiger Wechsel zur VH – Aktivspiel in Verbindung mit Aufschlag/Rückschlag



frei

9. Übung: kurz - kurz, dann Wechsel von RH zur VH

1 - 4 x kurz - kurz über RH

Spieler A: Sch/F in RH

0 - 1 x B in RH

B in VH/Mitte

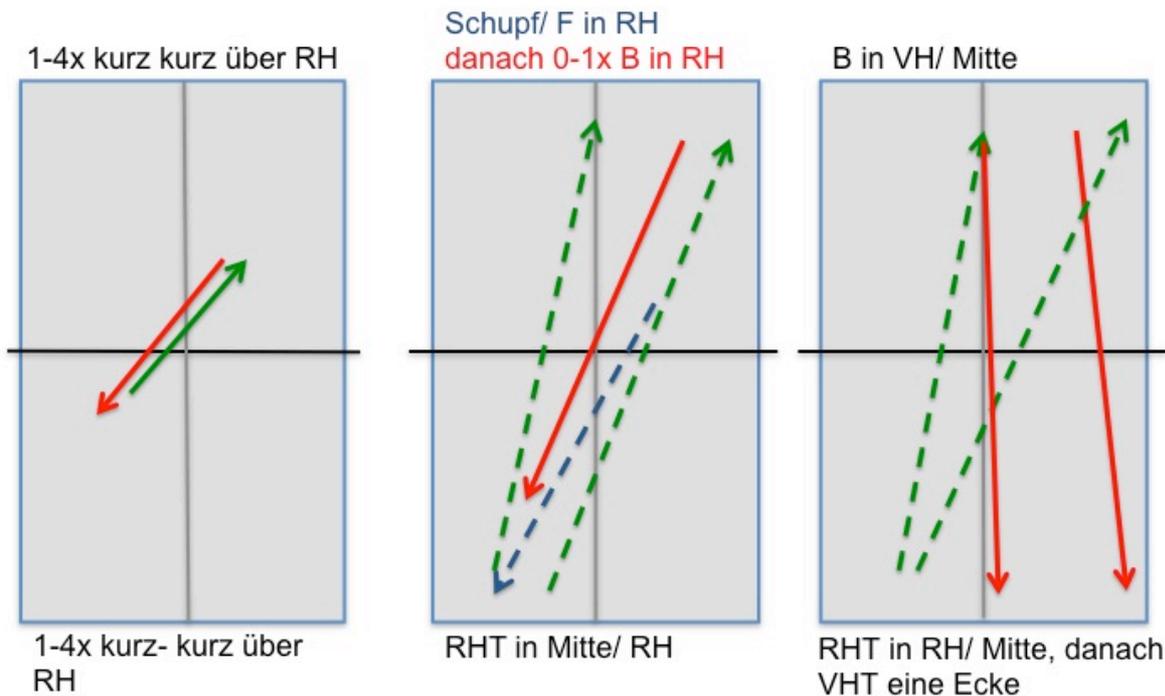
Frei

Spieler B: RHT in RH/Mitte

RHT in RH/Mitte

VHT eine Ecke

Übung 9: Kurz – kurz, dann Wechsel von der RH zur VH



frei

10. Übung: Wechsel von RH zur VH in der Passivsituation

Spieler A: KA überall (LA in Ecken frei)

0- 2 x VHT in RH

VHT in VH

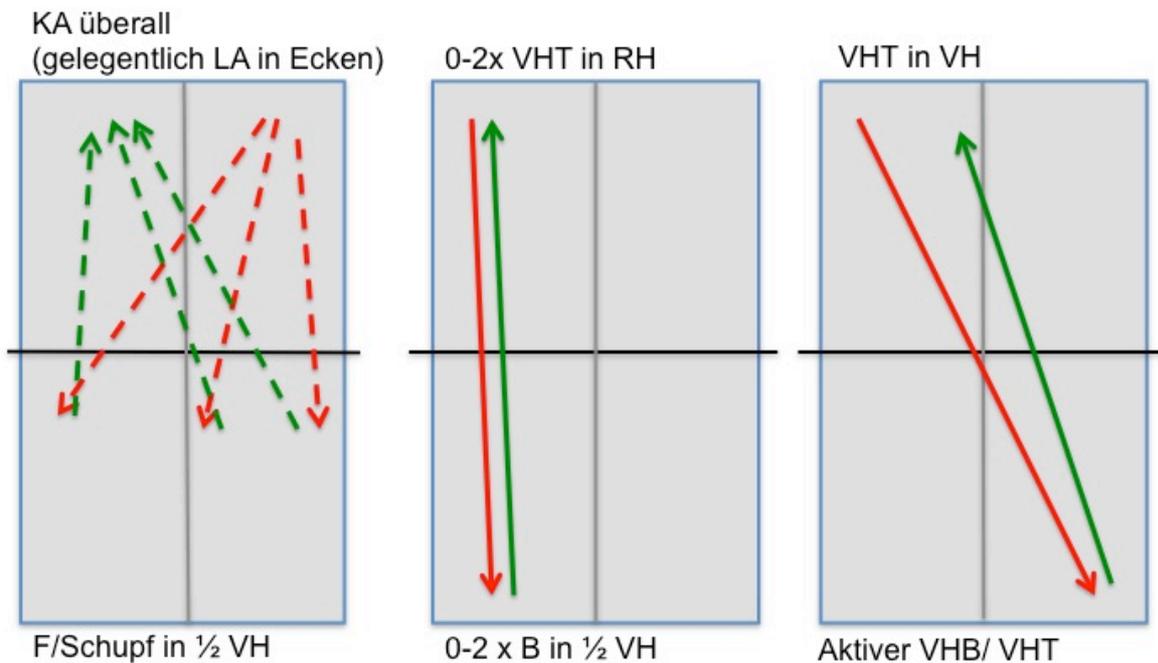
Spieler B: F/Sch in 1/2 VH

B in 1/2 VH

aktiver VHB/VHT

frei

Übung 10: Wechsel von der RH zur VH in der Passivsituation



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. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de.

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