

Trainingstipp: Wechsel von Ecken in Mitte im Aktivspiel

Stehe ich nach einem Angriffsball einmal in der äußeren Ecke, ist es von da aus gar nicht so leicht, wieder zurück in die Mitte zu gelangen. Dabei nimmt das Nachspielen aus dem mittleren Bereich einen großen Stellenwert ein. Denn von hieraus kann man erfolgreich überallhin platzieren. Wie Sie sich optimal von der VH- und RH-Ecke in die Mitte bewegen, um zu punkten, erläutert der heutige 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

Eine der häufigsten Situationen für den zweiten Angriffsball ist sicherlich das Nachspielen aus dem mittleren Bereich. Kann der Gegner in der langsamen Situation ohne Zeitdruck den Ball noch einigermaßen genau über außen platzieren, fällt ihm dies bei der Antwort auf den Angriffsball deutlich schwerer, der Ball landet als Antwort auf eine gute Eröffnung eher im mittleren Bereich des Tisches. Von hier gibt es dann die Chance nahezu überallhin zu platzieren und damit erfolgreich zu sein. Oft läuft der Spieler aber von den Ecken nicht rechtzeitig und gut genug zurück und findet keine optimale Stellung um Ball, um ihn gut platzieren zu können und gleichzeitig noch den nötigen Druck zu verleihen. Genau hierum soll es in der heutigen Einheit gehen. Wege sowohl von der RH-Ecke wie auch von der oft schwierigen Situation in der VH-Ecke zu finden, um dann die Situation auszunutzen und zu punkten.

Vieles hängt von den Grundtechniken in den Ecken ab. Hier ist es wichtig, die Schläge mit der Gewichtsverlagerung so zu spielen, dass ein schneller Weg zurück in den Mittelbereich des Tisches möglich ist bzw. direkt eingeleitet wird. Wenn beispielsweise der Spieler am Ende des Schlages aus tiefer VH auf dem rechten Bein (Rechtshänder) hängt, wird eine schnelle Bewegung in die Mitte äußerst schwer. Ähnliches gilt besonders für die Körperöffnung, wenn nach dem Schlag von RH-Seite das Gewicht zu stark auf dem rechten Bein liegt und dies auch noch vorne ist.

Neben den Techniken gehört aber auch das ständige Bestreben dazu, in den Mittelbereich des Tisches zurückzukommen. Ähnlich dem eines Fußballtorwartes, der natürlich immer wieder versuchen muss, nach einem abgewehrten Schuss nicht eine Ecke freizulassen und die Mitte abzudecken.

So ist der idealtypische Ablauf wie folgt: Eröffnung von den Ecken, Bewegung in Mitte,

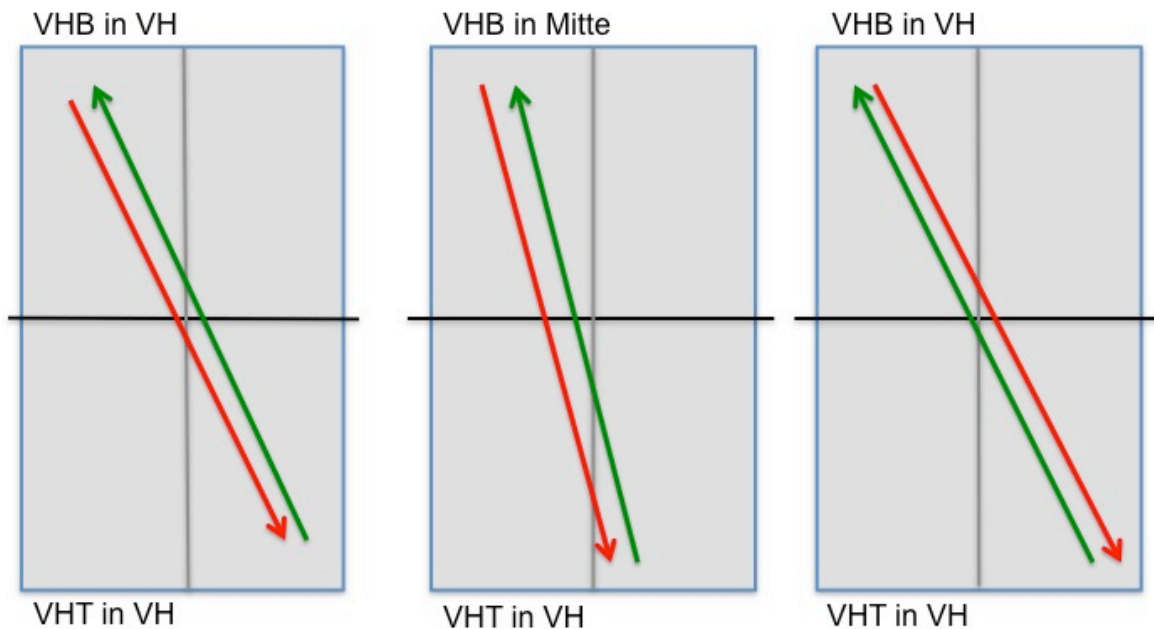
exakte Bewegung zum Ball dann und wirklich erst dann das Einleiten der Schlagbewegung. Nur dann wird dem Spieler ein guter Schlag mit der Bewegung in den Ball mit freier Platzierungsmöglichkeit und Bewegung in den Ball gelingen. Hilfreich ist hierfür die Bewegung mit vielen kleinen schnellen Schritten. Gerade nach einem Ball aus tiefer VH-Ecke fällt den meisten ein effektives und druckvolles Nachspielen aus der Mitte mit VH schwer. Wenn aber der Ablauf gelernt wird, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, von hier das Spiel zu bestimmen – und wer bestimmt nicht gerne selbst?

1. Übung: Verbindungen von Bewegungen von VH-Ecke in Mitte und RH-Ecke in Mitte - Punktgewinn nach Wechsel von RH-Ecke

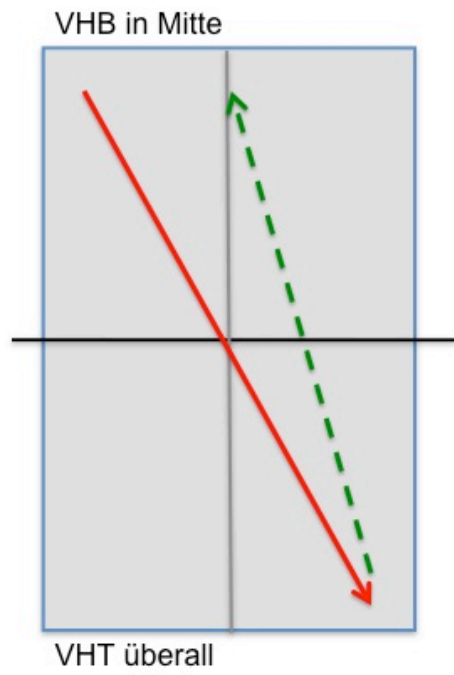
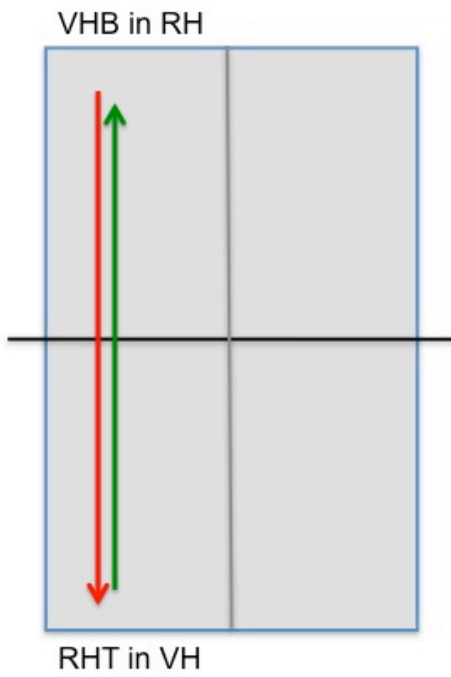
Spieler A: VHB in VH	Spieler B: VHT in VH
VHB in Mitte	VHT in VH
VHB in VH	VHT in VH
VHB in RH	RHT in VH
VHB in Mitte	VHT überall
frei	

Diese Übung und damit auch die zweite Übung lässt sich mit kleinen Vorübungen vorbereiten, um die einzelnen Beinbewegungen nicht gleich in der gesamten Komplexität zu haben. Hier würde ich mit sehr vielen Bällen agieren, um erst mal die Intensität hochzufahren und auch auf exakte und gute Beinarbeit zu achten.

Übung 1:



Fortsetzung zu Übung 1:



frei

Vorübung A:

Spieler A: VHB in Mitte und VH

Spieler B: VHT (den aus der Mitte etwas aggressiver und schneller) in VH

Vorübung B:

Spieler A: RHB in RH und Mitte wieder

Spieler B: RH-Angriff und VHT im Wechsel (VH etwas aggressiver und schneller) in RH

Vorübung C:

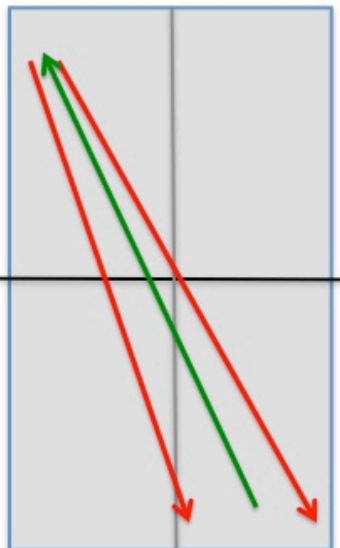
VHB in RH und VH -Ecke

Spieler B: VHT und RHT in VH

Vorübungen zu 1&2 :

Vorübung A:

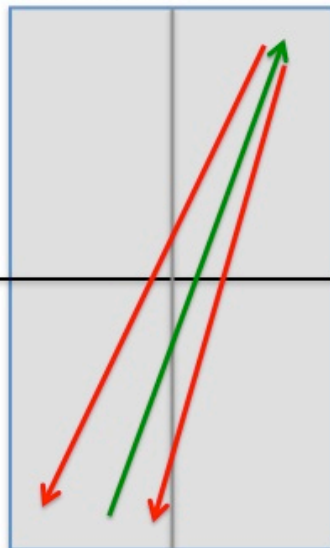
VHB in VH oder Mitte



VHT in VH (den aus Mitte aggressiver)

Vorübung B:

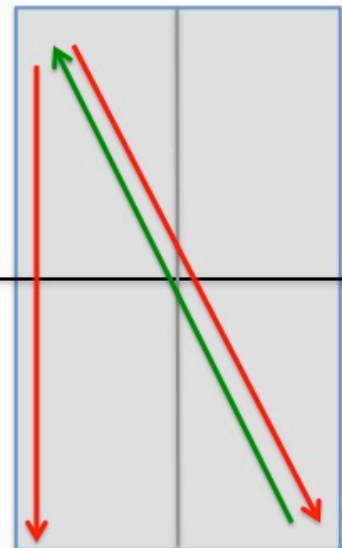
RHB in RH und Mitte



RH-Angriff und VHT im Wechsel in RH

Vorübung C:

VHB in RH und VH- Ecke



VHT und RHT in VH

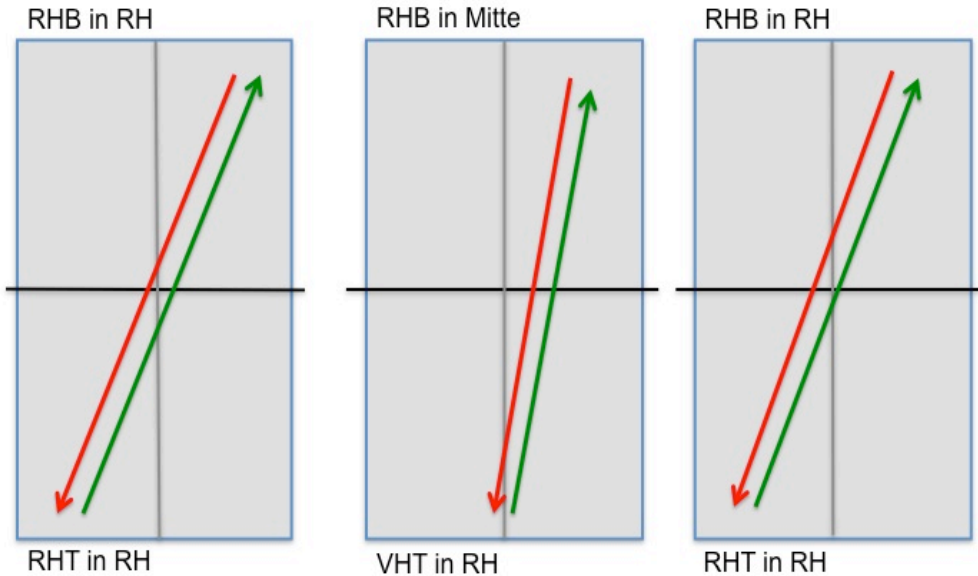
2. Übung: Verbindungen von Bewegungen von RH-Ecke in Mitte und VH-Ecke in Mitte - Punktgewinn nach Wechsel von VH-Ecke

Spieler A: RHB in RH
 RHB in Mitte
 RHB in RH
 RHB in VH
 RHB in Mitte

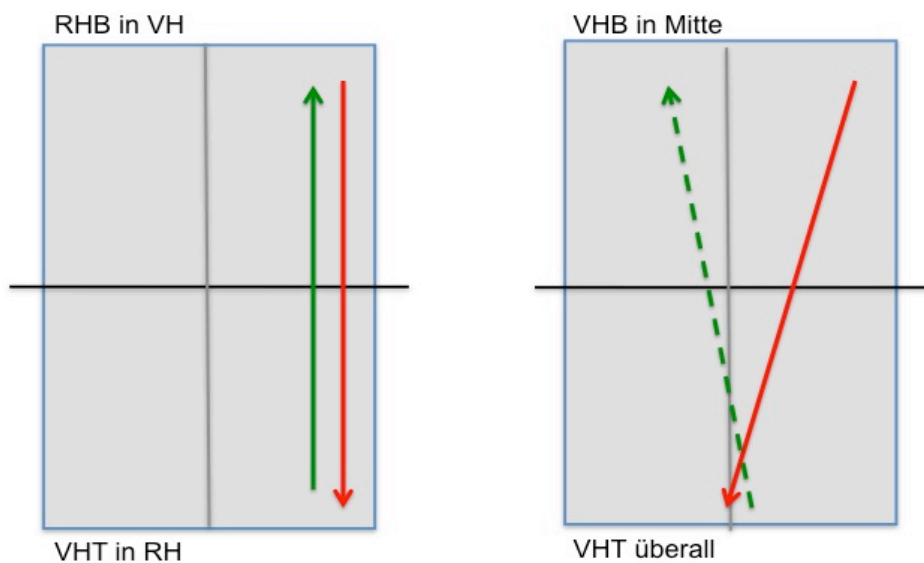
Spieler B: RHT in RH
 VHT in RH
 RHT in RH
 VHT in RH
 VHT überall

frei

Übung 2:



Fortsetzung zu Übung 2:



frei

3. Übung: unregelmäßiger Wechsel von beiden Ecken in Mitte

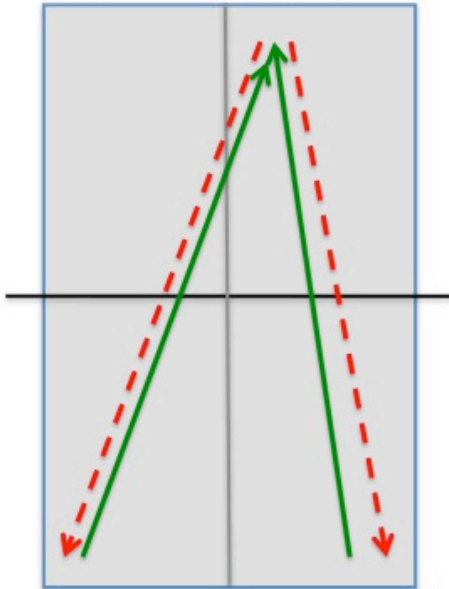
Spieler A: 1 - 8 x B 1:1 in beide Ecken
B in Mitte

Spieler B: T in RH/Mitte
schneller VHT überall

frei

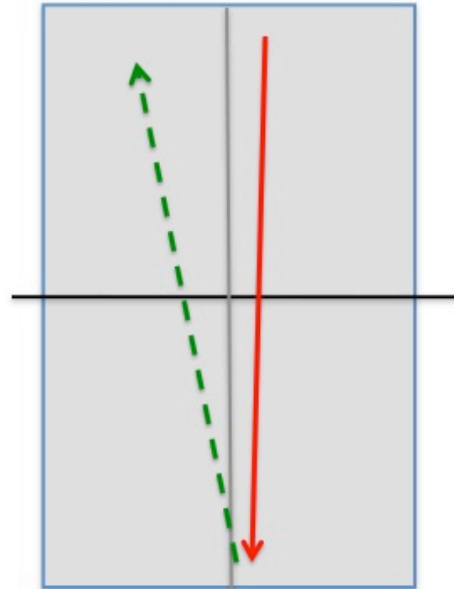
Übung 3:

1-8x B 1:1 in beide Ecken



T in RH/ Mitte

B in Mitte



Schneller VHT überall

frei

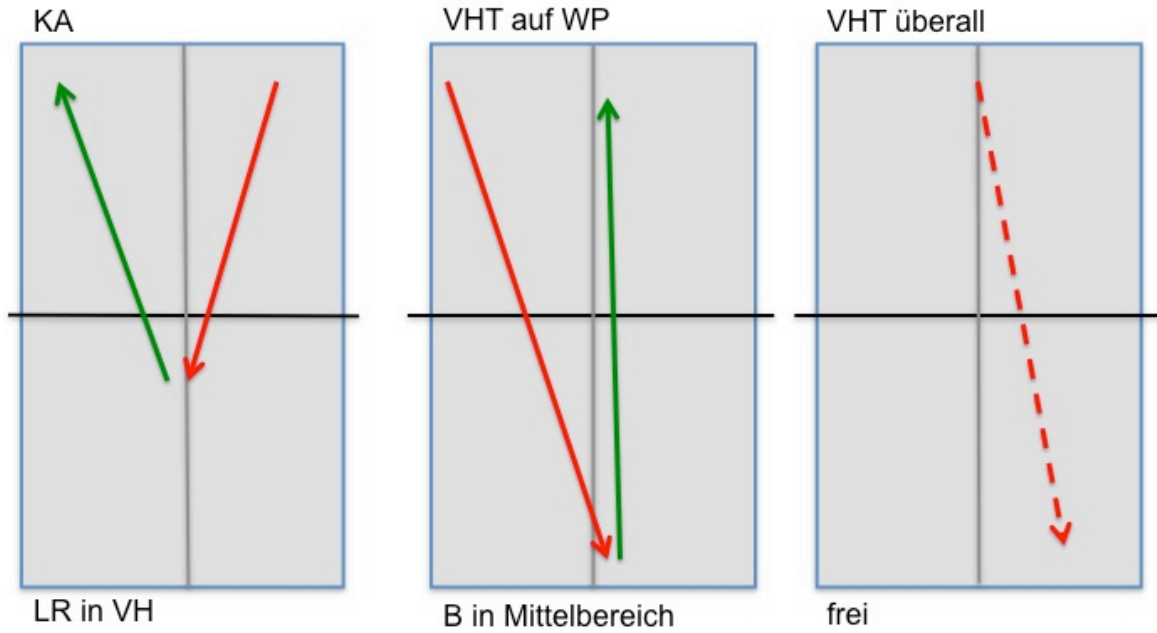
4. Übung: Wechsel in Mitte nach Eröffnung von VH-Ecke

Spieler A: KA (LA - frei)
VHT auf WP
VHT überall

Spieler B: LR in VH (R in RH - frei)
B in Mittelbereich

Frei

Übung 4:



5. Übung: Wechsel in Mitte nach RHT

Spieler A: KA (LA - frei)

Spieler B: Sch in RH (KR in VH - frei)

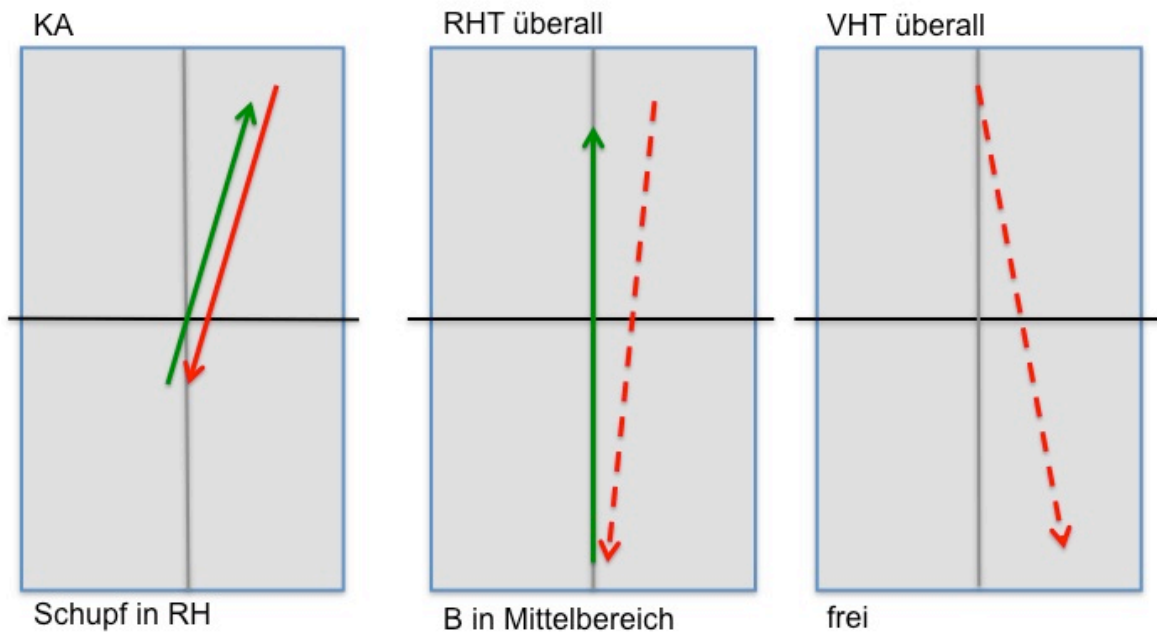
RHT überall

B in Mittelbereich des Tisches

VHT überall (Versuch Punkt zu gewinnen)

frei

Übung 5:



6. Übung: Wechsel in Mitte nach Eröffnung von den Ecken

Spieler A: KA (LA in Mitte - frei)

Spieler B: LR in Ecken

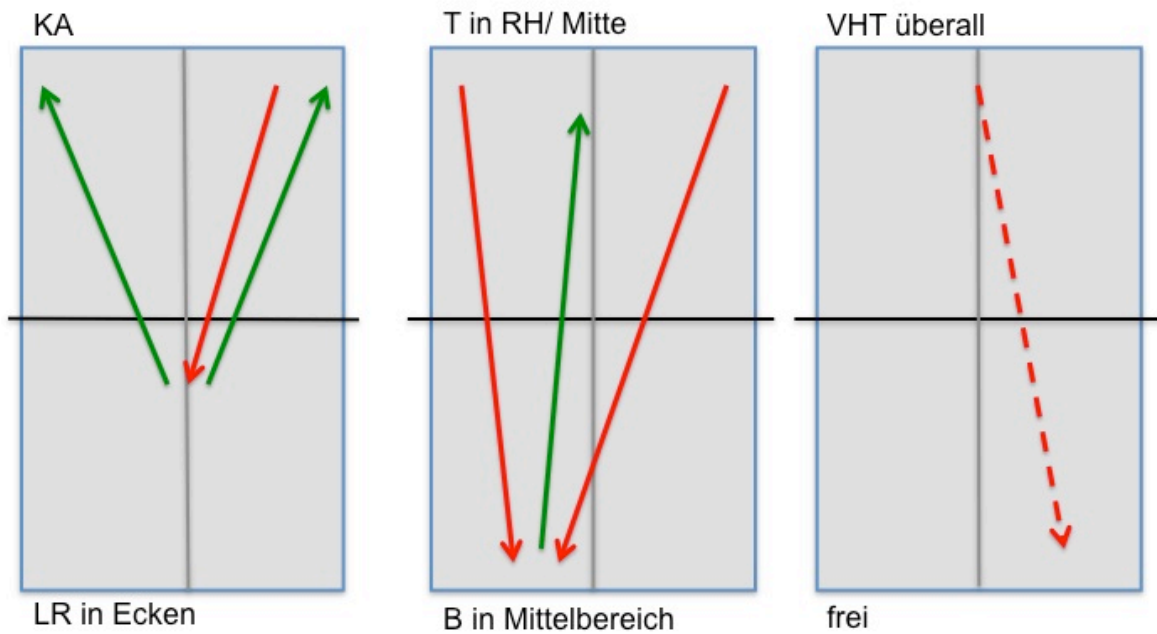
T in RH/Mitte

B in Mittelbereich des Tisches

VHT überall (Versuch Punkt zu gewinnen)

frei

Übung 6:



7. Übung: Wechsel in Mitte nach R auf LA/HLA

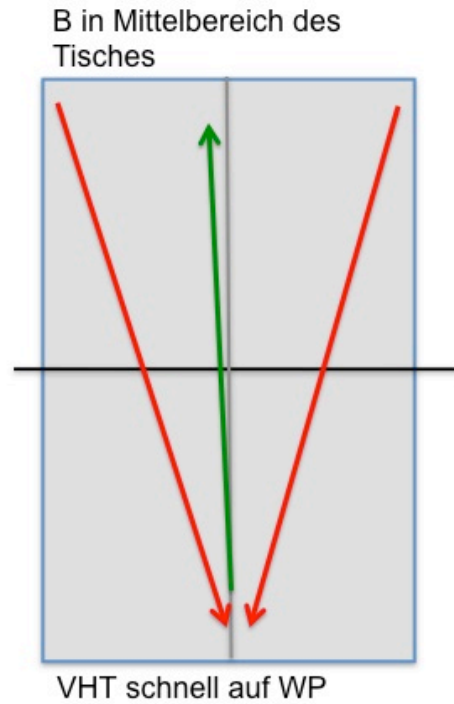
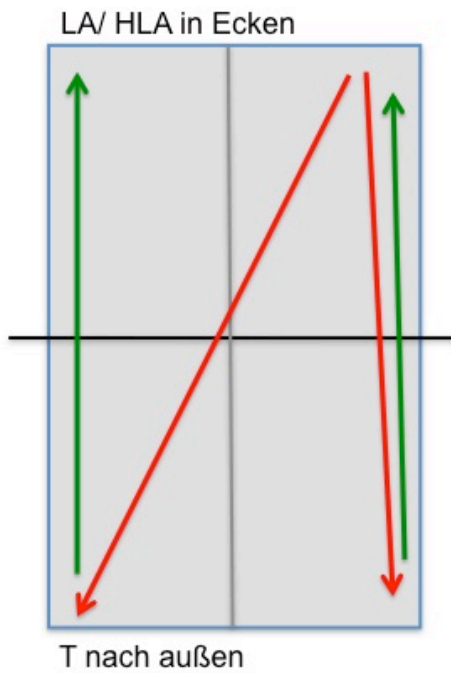
Spieler A: LA/HLA in Ecken

B in Mittelbereich des Tisches
frei

Spieler B: T nach außen

VHT schnell auf WP

Übung 7:

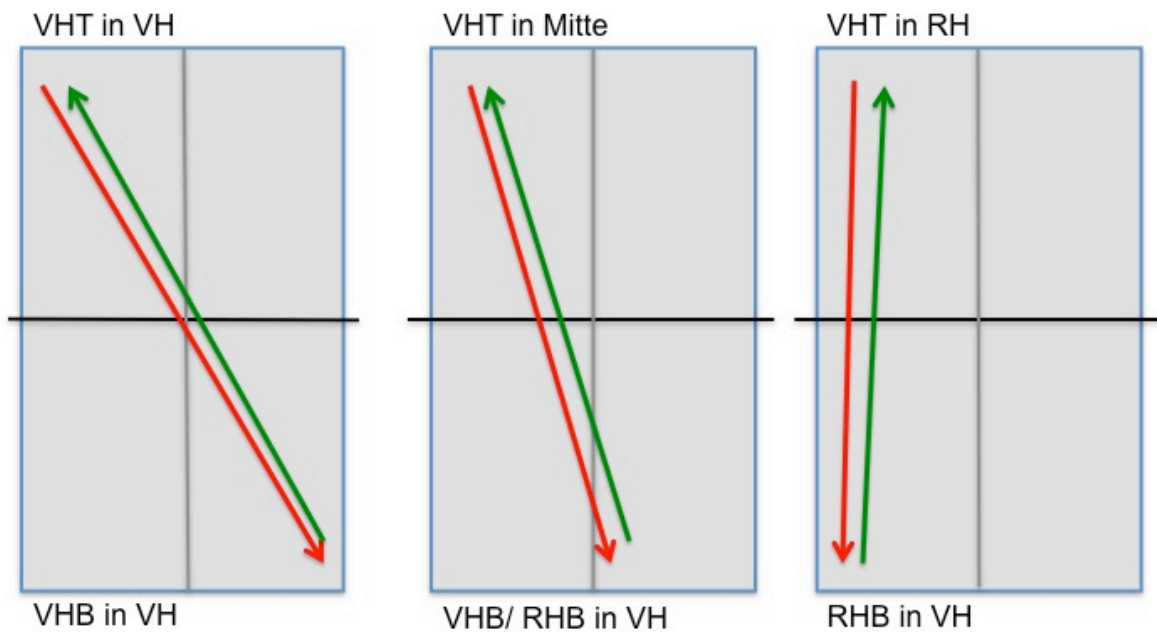


8. Übung: Block von drei Punkten - Beinarbeit beim Blockspiel

Spieler A: VHT in VH, in Mitte, in RH, in Mitte, in VH usw. Spieler B: VHB in VH
VHB/RHB in VH
RHB in VH
VHB/RHB in VH
VHB usw.

Alternative: nach dem 2. T in VH-Ecke pa. VHB und frei

Übung 8:



Usw.

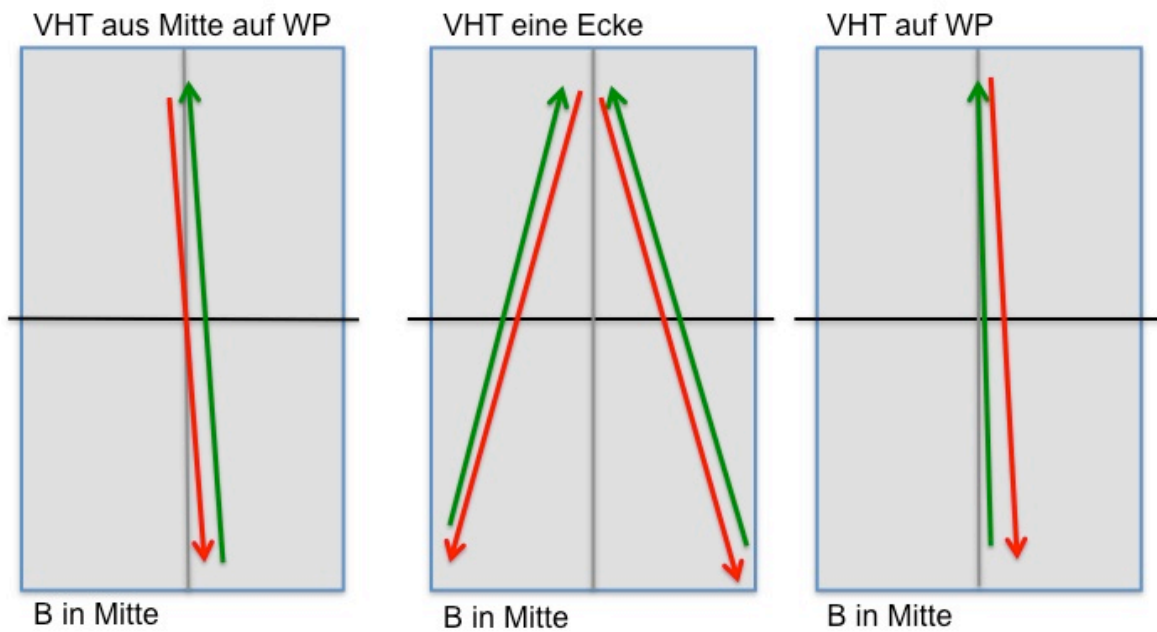
9. Übung: Passivspiel mit Reaktion Mitte - Ecke

Spieler A: VHT aus Mitte auf WP
 VHT eine Ecke
 VHT auf WP
 VHT eine Ecke

Spieler B: B in Mitte
 B in Mitte
 B in Mitte

frei

Übung 9:



Usw.

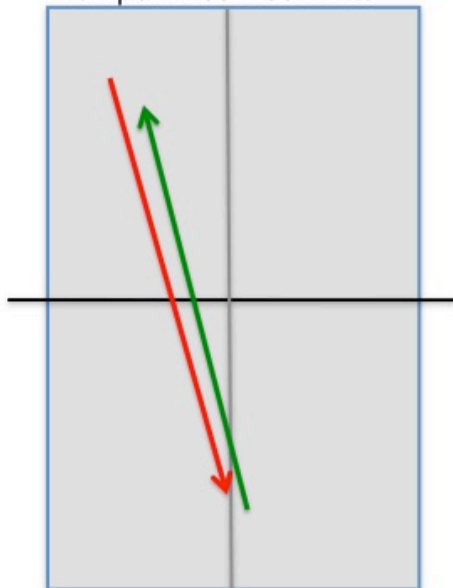
10. Übung: Passivspiel freie Reaktion mit dem Übernahme des aktiven Parts nach einigen Bällen

Spieler A: VHT aus 2/3 VH mit 70 % Tempo in 2/3 Tischmitte Spieler B: 3 - 5 x B in 1/2 VH
B in RH/VHT überall

frei

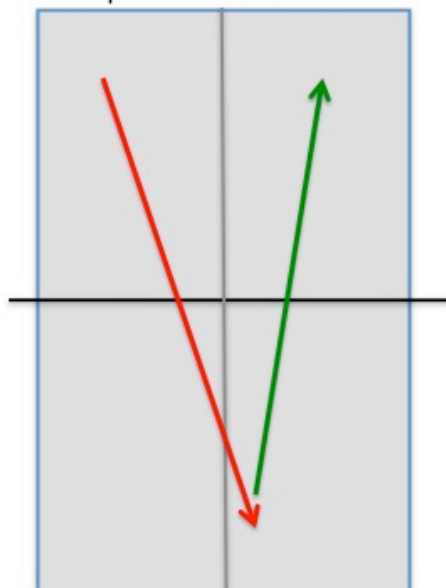
Übung 10:

VHT aus 2/3 VH mit 70%
Tempo in 2/3 Tischmitte



3-5x B in 1/2 VH

VHT aus 2/3 VH mit 70%
Tempo in 2/3 Tischmitte



B in RH/ VHT überall

frei

11. Übung: Passivspiel von Mitte nach Rückschlag auf KA

Spieler A: KA überall

(LA in Mitte - frei)

VHT auf WP

VHT in Ecke mit der Spieler B B

(also bei VHB vom WP in VH-Ecke, bei RHB vom WP in RH-Ecke)

frei

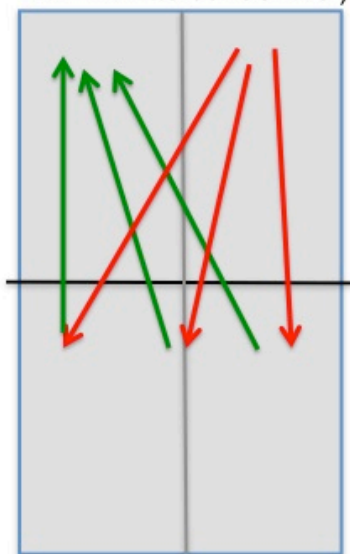
Spieler B: sSch/F in VH

(KR - frei)

B in 1/2 VH

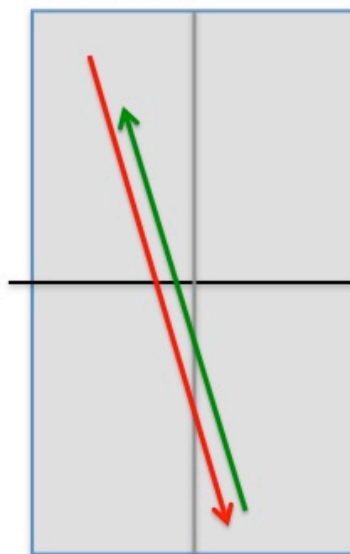
Übung 11:

KA überall (gelegentlich
LA in Mitte danach frei)



Schupf/ Flip in VH

VHT auf WP



B in 1/2 VH

VHT in Ecke mit der
Spieler B blockt*



frei

* Bei VHB vom WP in VH-Ecke, bei RHB vom WP in RH-Ecke

12. Übung: Passivspiel von außen nach Rückschlag auf KA

Spieler A: KA überall (LA in Ecken frei)

Spieler B: langer Sch in Tischmitte

(R nach außen - frei)

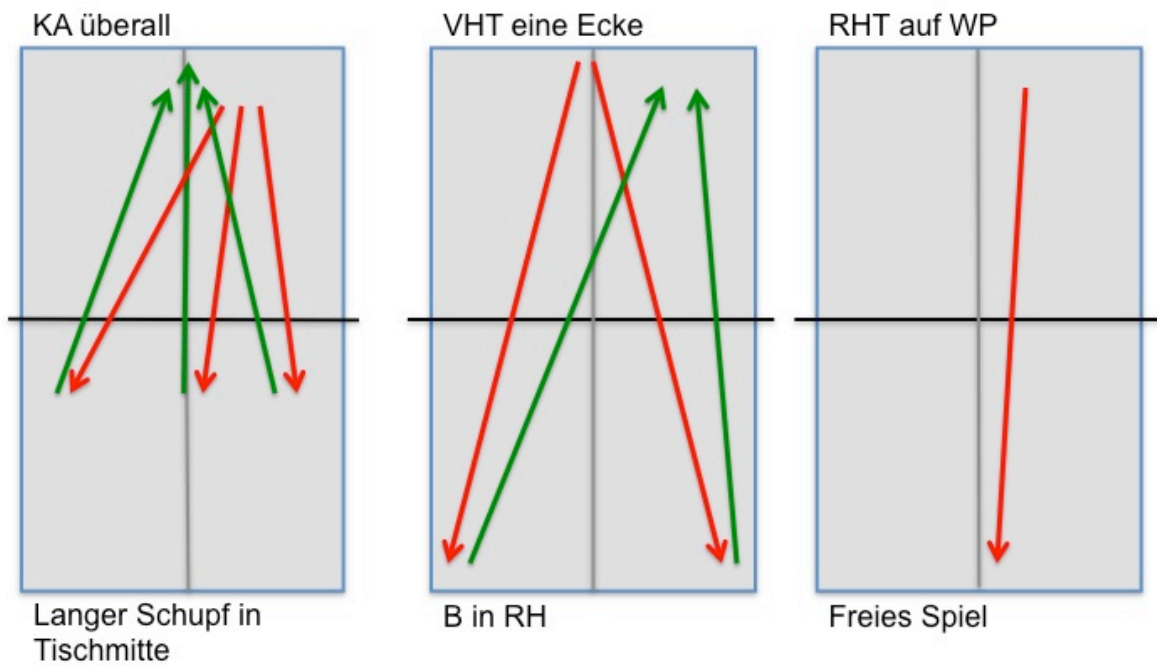
B in RH

VHT eine Ecke

RHT auf WP

freies Spiel

Übung 12:



13. Übung: Passivspiel auf RHT vom ganzen Tisch

Spieler A: KA überall

(LA in RH - frei)

RHT überall

VHT überall

Spieler B: sSch in RH

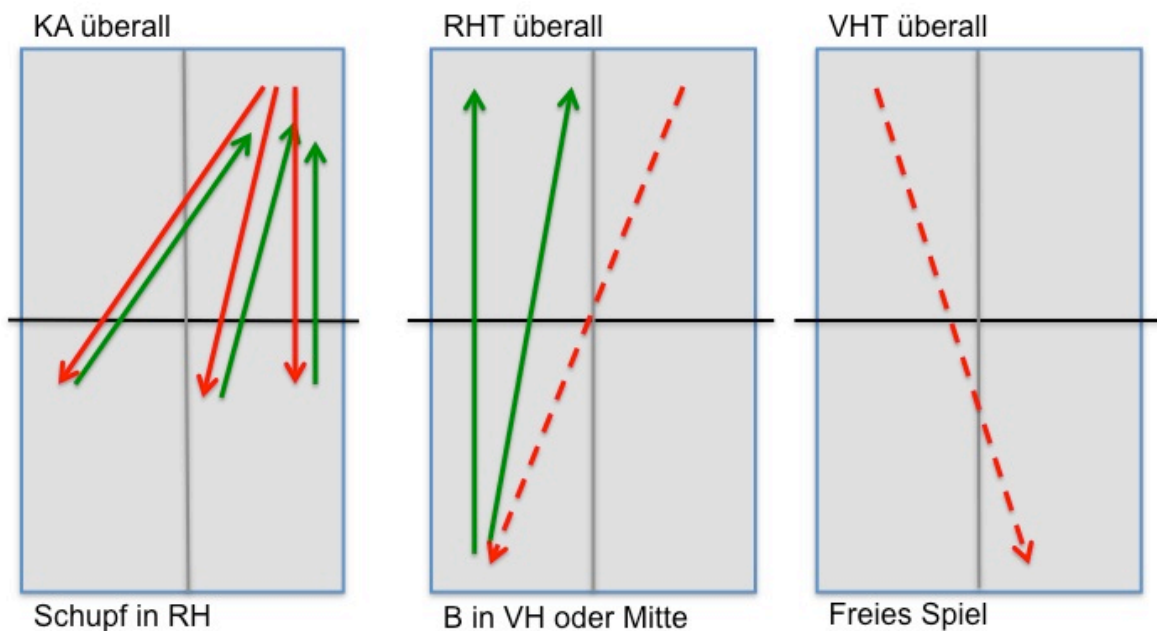
(KR in VH - frei)

B in VH/Mitte

frei

Bei dieser Übung würde ich alle 2 Aufschläge wechseln. Sollte ein Spieler drei Ballwechsel in Folge gewinnen, macht der andere drei Hocksprünge.

Übung 13:



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