

Tip: Kleine Beinarbeit im VH-Bereich – gut zum Ball stehen

Die Vorhandseite ist eigentlich Ihre starke Seite, aber Sie schaffen es trotzdem nicht immer, diese Stärke auszuspielen? Oder Sie selbst platzieren den Ball schlecht, so dass der Gegner zum Gegenangriff ausholen und selbst den Punkt erzielen kann? Das kann daran liegen, dass Sie falsch zum Ball stehen. Wie Sie die kleine Beinarbeit im Vorhand-Bereich in den Griff kriegen, erklärt unser heutiger 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

Immer wieder die gleiche Beobachtung: Im Vorhandbereich werden zahlreiche Chancen zum Punktgewinn ausgelassen. Die erste Situation ist dabei die Eröffnung. Die Bälle liegen in der Vorhandseite, der Spieler versucht den Topspin, aber er macht Fehler oder spielt schlecht platzierte Eröffnungen, die der Gegner zum Gegenangriff nutzt. Zweite Situation: Die erste Eröffnung gelingt, der Gegner bringt den Ball nur mit Mühe und scheinbar schlechter Qualität zurück, aber diese Chance wird nicht verwertet. Entweder unterläuft einem ein direkter Fehler auf diesen Ball oder über eine schlechte Platzierung wird der Gegner wieder ins Spiel gebracht.

Die Ursachen für beide Phänomene sind oft die gleichen: Der Spieler steht zwar im VH-Bereich, berührt den Ball auch mit der VH, aber durch ungenügende Stellung zum Ball ergeben sich Bewegungsfehler oder es ist nur eine Platzierung möglich und die macht die Antizipation für den Gegner einfach und er findet leicht gute Antworten. Aus einer vermeidbar guten Lage ist dann plötzlich ein Nachteil geworden.

Warum passiert das gerade im VH-Bereich, warum gerade bei Schlägen, von denen die meisten Spieler glauben, sie beherrschen sie eigentlich gut? Die Reichweite auf VH ist recht groß und das erste Ziel, mit dem Schläger den Ball zu erreichen, gelingt so recht gut. Dadurch wird recht früh zum Schlag ausgeholt, die genaue Beinarbeit jetzt erschwert bis unmöglich gemacht und damit der optimale Verschlag verhindert. Achten Sie bitte auch mal auf die Fußstellung. Hier werden oft zu extreme Positionen eingenommen. Natürlich soll beim Rechtshänder das linke Bein leicht vorne stehen, aber nur leicht (halbe bis ganze Fußlänge). Sonst kann man sich auch nicht mit kleinen Schritten zum Ball bewegen und trifft den Ball zu spät, was die Platzierungsmöglichkeiten auch einschränkt.

Zur Erklärung mal ein kleines Beispiel. Stellen Sie sich vor, Sie möchten einen Nagel in die Wand schlagen. Eine im Vergleich zu Vorhandtopspin oder VH-Schuss recht

einfache Bewegung. An der Stelle steht am Boden aber etwas im Weg, um sich optimal hinzustellen und Sie stehen deutlich weiter links oder rechts vom Nagel oder etwas zu weit weg oder viel zu nah dran aber können ihn mit dem Hammer erreichen. Es ist sehr schwierig, ihn wirklich gut und gerade in die Wand zu schlagen. Und genau so verhält es sich mit dem Ball und dem Schläger. Nur eine gute Position ermöglicht den präzisen Schlag in jede Richtung. Zu nah und plötzlich geht nur noch der Schlag in RH, der Gegner weiß es. Oder Sie stehen zu weit weg, der Ball ist weich und kurz, aber der Schläger geht zum Ausholen nach hinten. Jetzt den Körper in die Richtung nach vorne zu bewegen, ist mehr als schwierig, man kommt etwas unter den Ball und er geht raus. Genau darum soll es gehen. Der Spieler soll erst im letzten Augenblick ausholen, das erschwert die Antizipation des Gegners und erleichtert die eigene Beinarbeit. Dies sollte dann aussehen wie die eines Boxers mit kleinen Schritten zur optimalen Position zum Ball. Natürlich entwickelt sich so auch das Gefühl des Spielers für die optimale Position zum Ball.

Kleine Schritte, mit dem Schläger lauern und dann im richtigen Moment zuschlagen wie eine Katze, die eine Maus fängt. Die Nahrung des Spielers sind die Punktgewinne auf die müssen wir lauern, denn davon kann man nicht genug haben :)

Vorübung: Ballkiste mit kaputten Bällen

Ein Spieler spielt Bälle in den VH-Bereich ein, die eine kleine Delle haben. Der andere Spieler soll mit VH-Angriffsschlägen antworten. Der Absprung dieser Bälle ist im Vorfeld unberechenbar und der Spieler kann erst nach dem Absprung reagieren. Ein zu frühes Ausholen macht das Zurückspielen der Bälle unmöglich. Gleichzeitig ist er auch gezwungen, bis zum letzten Augenblick mit den Beinen bewegungsbereit zu bleiben. Zu Beginn ist es ungeheuer schwierig, aber schnell stellen sich die veränderten Bewegungsmuster ein und mit der Zeit auch eine aktive Unterarm- und Handgelenksbewegung, denn mit mehr Rotation erreicht der Spieler auch stabilere Flugkurven.

Die ersten drei Übungen nun am besten in Intervallform von beispielsweise 3 x 1 Minute spielen. Der Zuspieler hat dabei eine Schüssel mit Bällen auf dem Tisch stehen, um so eine Minute durchgehende Bewegung zu ermöglichen. Dies führt zu einer recht hohen Beinintensität, die dann mit der erhöhten Bewegungsbereitschaft mit in die Aufschlag-Rückschlagübungen übernommen wird.

Weitere Übungen ab Seite drei!

1. Übung: VHT/VH-Angriff von drei Punkten

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

Übung 1:

VHB in VH, Mitte, RH, Mitte, VH usw.



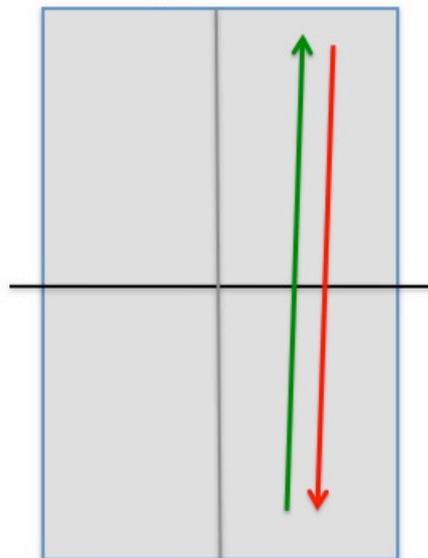
VHT/ VH-Angriff in VH

2. Übung: VHT/Angriff unregelmäßig aus der VH-Hälfte

Spieler A: RHB in 1/2 VH Spieler B: VHT/VH Angriff in RH

Übung 2:

RHB in 1/2 VH



VHT/ VH-Angriff in RH

3. Übung: Laufwege mit VH in Verbindung mit RH

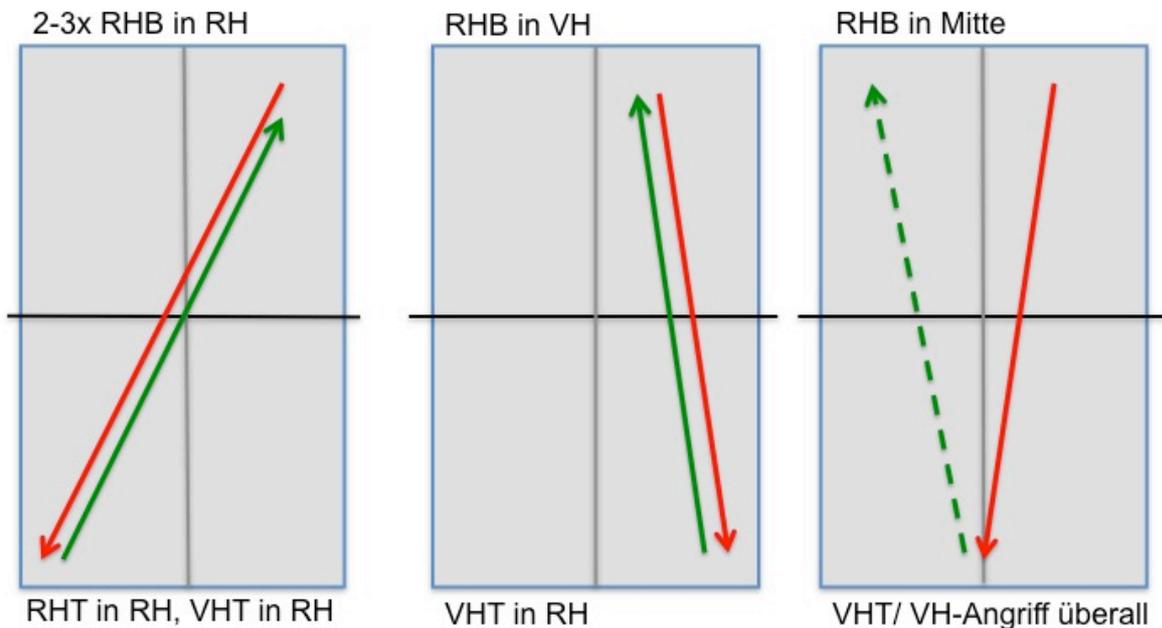
Spieler A: 2 - 3 x RHB in RH
RH))

Spieler B: RHT in RH, VHT in RH, (RHT in RH)

RHB in VH
RHB in Mitte

VHT in RH
VHT/VH-Angriff überall

Übung 3:



frei

Balleimerübung zum Vorbereiten der Eröffnungssituation

Der eine Spieler hat eine Kiste mit ca. zwei Bällen. Die schupft er dem anderen Spieler in den 1/2 VH-Bereich ein. Der Spieler A eröffnet mit VHT. Dabei sollten die Bälle so geschupft werden, dass der Spieler sich ständig bewegen muss, vielleicht ihm sogar wechselnde Ziele vorgeben. Zum Beispiel er soll abwechselnd in beide Ecken ziehen, egal von wo. Oder erschwerend aus Mitte in VH ziehen, aus VH -Ecke in RH.

Spielen Sie die nächsten Übungen vielleicht kurz als Übung, aber dann auch in Wettkampfform.

4. Übung: Eröffnungen aus VH-Ecke - Nachspielen aus Mitte

Spieler A: KA in RH (LA in VH - frei) Spieler B: sSch/hl Sch in VH (Sch in Mitte - VHT - frei)

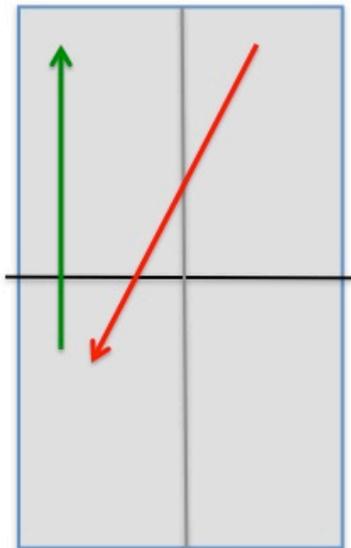
VHT in VH
VHT eine Ecke

VHB in Mitte

frei

Übung 4:

KA in RH (LA in VH
danach frei)



sSch/ hl Sch in VH
(Sch in Mitte -VH -frei)

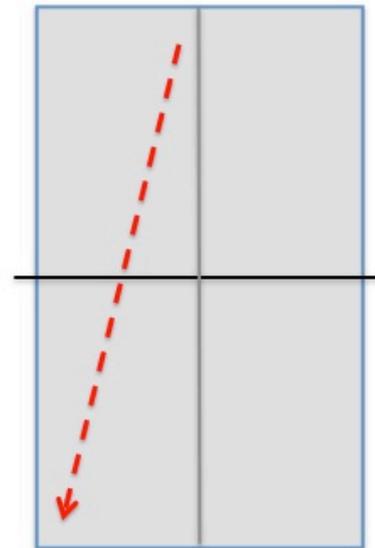
VHT in VH



VHB in Mitte

frei

VHT eine Ecke



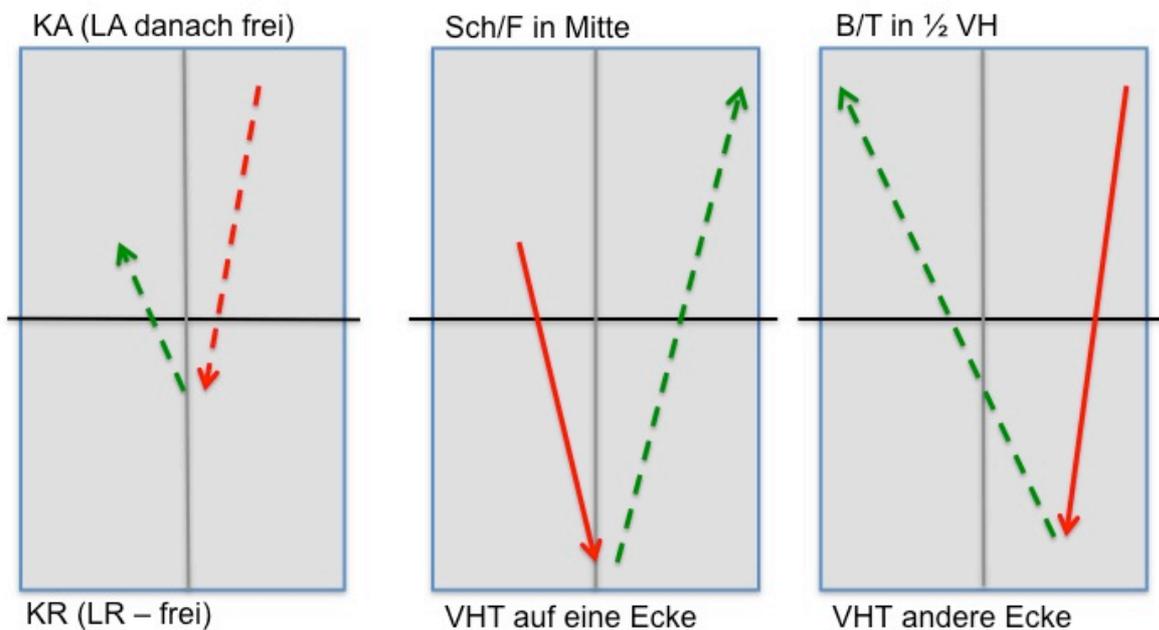
5. Übung: VH-Eröffnung aus Mitte und Nachspiel mit VH

Spieler A: KA (LA - frei)
 Sch/F in Mitte
 B/T in 1/2 VH

Spieler B: KR (LR - frei)
 VHT auf eine Ecke
 VHT andere Ecke

frei

Übung 5:



KR (LR – frei)

VHT auf eine Ecke

VHT andere Ecke

frei

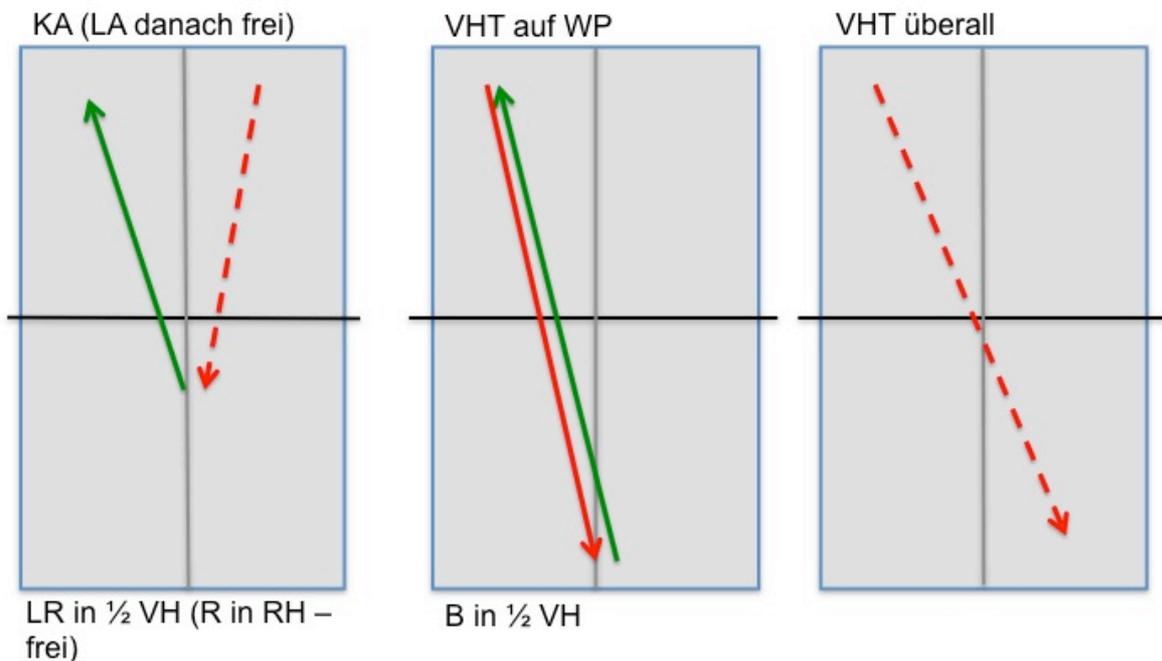
6. Übung: VH-Eröffnung aus 1/2 VH auf Ellbogen

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

Spieler B: LR in 1/2 VH (R in RH - frei)
 B in 1/2VH

frei

Übung 6:



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