

Trainingstipp: Spiel gegen rückhanddominante Spieler

Im Trainingstipp der letzten Woche hat Ex-Bundestrainer Martin Adomeit bezüglich des Übungsdesigns eine exemplarische Einheit gegen einen vorhanddominanten Spieler vorgestellt. In dieser Woche soll es nun um eine andere Sorte von Gegner gehen: den rückhanddominanten Spieler. Welche Stärken und Schwächen besitzt er? Und wie spiele ich am besten gegen ihn? Das 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

Die Ursache für die Dominanz einer Schlagseite liegt in der Schlägerhaltung und/oder der Beinstellung bzw. Gewichtsverteilung auf den Beinen. In der Theorie wird der Neutralgriff vermittelt und sicherlich auch angestrebt, also so dass Spieler eine Schlägerhaltung einnehmen, bei der das Handgelenk größtmögliche Freiheiten in alle Richtungen hat und das Schlägerblatt genau in der Falte zwischen Daumen und Zeigefinger liegt und die Verlängerung der Falte darstellt. In der Praxis weicht aber jeder Spieler/in von dieser Idealform mehr oder weniger stark ab. Das Schlägerblatt ist etwas in Richtung Daumen geneigt (VH-Griff) oder etwas in Richtung Zeigefinger (RH-Griff). Auch in der Beinstellung finden wir das. Normalerweise sollte das Gewicht in der Grundposition optimal auf beiden Beinen verteilt sein. In der Praxis ist aber ein Bein etwas mehr belastet. Bei den VH-Griff-Spielern ist dies bei Rechtshändern das linke, bei den RH-Griff-Spielern das rechte. Aus diesen Abweichungen vom Idealzustand ergeben sich Stärken und Schwächen für die beiden prinzipiell unterschiedlichen Spielertypen, die taktisch für den Gegner ein Grundgerüst bilden, um es auszunutzen.

Bevor man eine Taktik gegen einen rückhanddominanten Spieler wie beispielsweise Ovtcharov oder Samsonov entwickelt, muss man sich klar machen, wo die Stärken und Schwächen in einem solchen Spielsystem liegen und wie die Grundidee des Spiels des rückhanddominanten Spielers aussieht.

Durch die Schlägerhaltung bedingt deckt dieser Spielertyp weitere Teile des Tisches auch mit der RH ab. Wenn es schnell wird, spielt er im Entscheidungsbereich meist RH. Dadurch ist seine Grundposition meist etwas zentraler im Tisch. Natürlich ist das Spiel zu schnell bzw. der Tisch zu breit, um alles mit RH abzudecken, auch wenn es Spielertypen gibt (beispielsweise Amelie Solja), die hier schon sehr weit mit RH herüber gehen, dadurch

spielen diese Spieler sehr häufig mit beiden Schlagseiten. Dies führt dazu, dass sie in den Ecken meist recht gut sind, insbesondere wenn sie über die Körpergröße eines Samsonovs verfügen, aber in jedem Fall im Mittelbereich eine Entscheidung zwischen RH und VH haben. Dieser Punkt kostet immer Zeit und ist somit eine der Schwachstellen dieser Spieler. Bedingt durch die Schlägerhaltung und die nicht vollständige Beweglichkeit im Handgelenk in die eine, aber eine größere Beweglichkeit in die andere Richtung ergeben sich weitere Stärken und Schwächen.

Die Schlägerhaltung erlaubt bei RH eine größere Bewegungsamplitude nach unten. Dies führt zu einem recht guten RH-Topspin, insbesondere parallel, bei extremen diagonalen Schlägen gibt es hier Nachteile. Dies ermöglicht auch einen sehr guten RHF und im Mittelbereich recht gefühlvolle Schläge mit extremen Platzierungen beim RH-Schupf. Auf VH-Seite kommen diese Spieler meist etwas seitlich an den Ball, ziehen extrem weit diagonal aber etwas aus der Schulter und damit etwas weniger spinbetont. VH-Schläge parallel sind erheblich schwerer und kommen nicht so präzise, ebenso alle Bälle, bei denen extremer Unterarm- und Handgelenkseinsatz gefragt ist, wie VHF oder VHT auf halblang. VHS gehört dagegen zu den Stärken dieses Griffes. Wenn es um schnelle Wechsel der Schlagseiten geht, hat dieser Griff große Vorteile, wenn der Spieler von VH zur RH wechseln muss. Hier ist er sehr schnell. Langsam wird es, wenn er von RH zur VH wechseln muss, hier trifft er den Ball dann oft spät bzw. recht hart.

Aus dieser Beschreibung ergeben sich mehrere sinnvolle Anspielmöglichkeiten für den Gegner, die er nun seinen eigenen Stärken und Schwächen anpassen muss. Eine Möglichkeit ist die des direkten Anspiels der Schwächen. Dies ist im Aufschlag-/Rückschlagbereich kurz und halblang VH, mal mit sehr viel Unterschnitt, aber recht schnell lang in die VH. Von hier kommen wenig gefährliche Bälle und sehr häufig diagonale Bälle oder parallele Bälle mit weniger Qualität. Aber Achtung: Der Wechsel von VH zur RH ist beim RH-Griff-Spieler sehr schnell. Ein anderer Anspielbereich ist der Entscheidungsbereich in der Mitte. Sowohl bei Aufschlag/Rückschlag als auch beim eigenen Topspin. Wenn der rückhanddominante Spieler keinen direkten Entscheidungsfehler macht, wird er sehr häufig mit der RH agieren. Jetzt ergibt sich ein Loch in der tiefen RH durch die Veränderung der Körperposition in Richtung Mitte, unter Umständen nach einigen Bällen in der Mitte, im Laufe des Spiels auch schon direkt beim ersten Ball, wenn der Spieler seine Position in der Erwartung des Balles schon verändert hat. Das Anspiel in RH ist nur allerdings nur sinnvoll, wenn dort eindeutig ein Loch ist, ansonsten ist er hier sehr schnell. Ist dies nicht der Fall, muss der Ball nochmal in den Ellenbogen oder in VH gespielt werden, denn der Wechsel zur VH ist ja nicht so schnell. Dies muss auch gerade im Duell zweier rückhanddominanter Spieler ausgenutzt werden. Hier wird derjenige Oberwasser bekommen, der zuerst den Wechsel in die VH sucht, dann aber bereit ist (der Ball kommt weit diagonal meist mit Seitschnitt), selbst in die weite VH zu gehen. Da der rückhanddominante Spieler Probleme mit RHS hat und auch nicht gewillt ist, seine RH zu umlaufen, ergeben sich auch manchmal Chancen mit viel Spin, etwas höher in Richtung der Grundlinie in RH zu punkten. Ansonsten sollte im Topspinspiel sicher eher der Bauch oder mit viel Spin die VH gesucht werden.

Da es gerade im Stress im Wettkampf oft schwer ist, den taktischen Plan beizubehalten und

einen Punkt wie den Ellenbogen, der ständig in Bewegung ist, zu treffen, sollten sich die Spieler die Spielweise eines rückhanddominanten Spielers immer wieder klar machen, um die richtige Vorgehensweise dann automatisch abrufen zu können.

1. Übung: Platzierungsgenauigkeit im Topspin auf den Ellenbogen + Beobachtung der freien Ecke

Spieler A: 1 - 4 x VHT aus halber VH auf den WP **Spieler B:** B in 1/2 VH

VHT extrem eine Ecke

frei

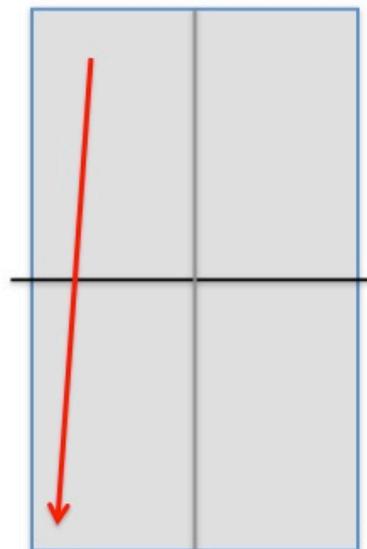
Übung 1:

1-4 x VHT aus halber VH auf den WP



B in 1/2 VH

VHT extrem eine Ecke



frei

Für jeden Punktgewinn mit VHT extrem in eine Ecke durch Spieler A, macht Spieler B nach der Übung drei Situps

2. Übung: kurzer Aufschlag in den Mittelbereich, Topspin Ellenbogen oder mal außen

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

Spieler B: Sch/F nach außen

0 - 2 x T auf WP

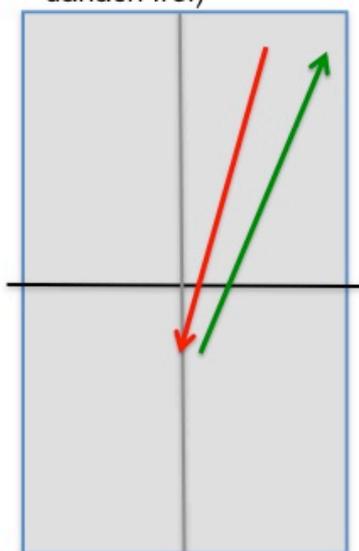
B nach außen

T in freie Ecke

frei

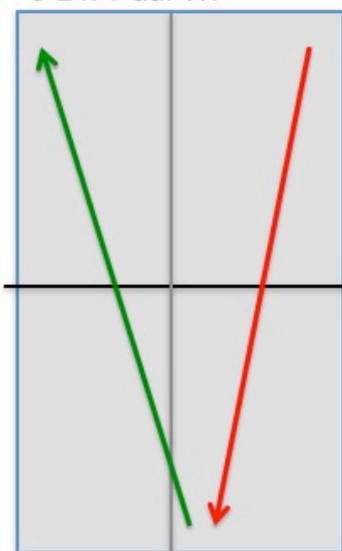
Übung 2:

KA in Mitte (LA in Mitte
danach frei)



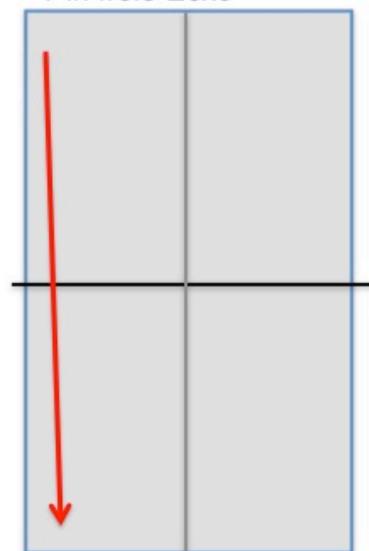
Sch/F nach außen

0-2 x T auf WP



B nach außen

T in freie Ecke



frei

3. Übung: lange/halblange Aufschläge in den Mittelbereich, Nachspiel in freie Ecke

Spieler A: HLA/LA in Mitte (KA in Mitte/LA außen - frei)

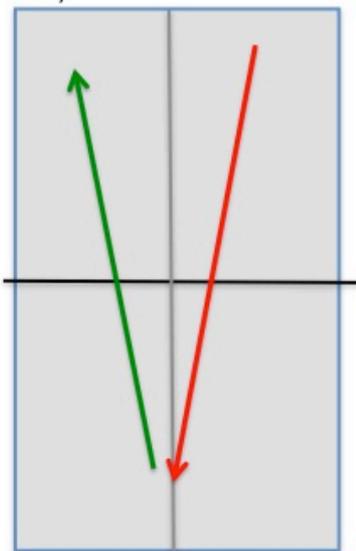
Spieler B: T in 1/2 VH

B/T in Ecke mit der Spieler B T

frei

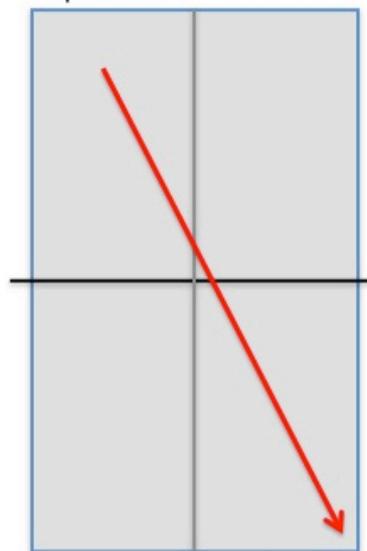
Übung 3:

HLA/ LA in Mitte (KA in Mitte/ LA außen, danach frei)



T in 1/2 VH

B/T in Ecke mit der Spieler B T



frei

4. Übung: Rückschlag auf kurze Aufschläge kurz/hl VH//lang Mitte

Spieler B: KA überall (LA in RH - frei)

Spieler A: sSch in Mitte//KR/hlSch in VH

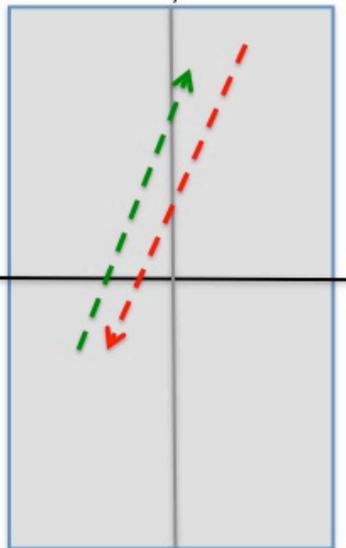
F/T/Sch in 1/2 VH

VHT tiefe VH/WP

frei

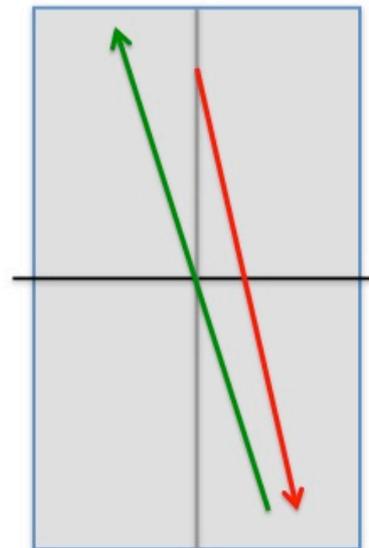
Übung 4:

KA überall (LA in RH,
danach frei)



sSch in Mitte//KR/
hlSch in VH

F/T/Sch in 1/2 VH



VHT tiefe VH/WP

frei

5. Übung: Auflösung aus kurz/kurz - aggressiv Mitte/halblang VH

1 - 4 x kurz - kurz

Spieler A: F/sSch lang WP//hl Sch in V

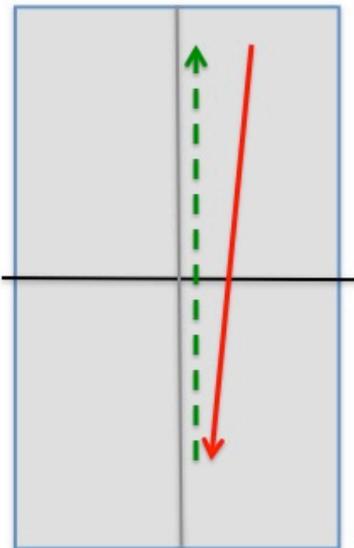
Spieler B: T in RH/Mitte B/T in eine Ecke

Frei

Übung 5:

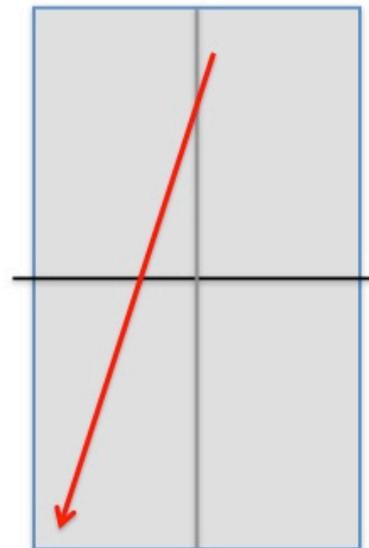
1-4x kurz- kurz

F/ sSch lang WP// hl Sch
in VH



T in RH/ Mitte

B/T in eine Ecke



frei

6. Übung: Topspin auf WP bis Ecke frei

Spieler B: KA überall (LA - frei)

Sch/F in Tischmitte

B in Tischmitte

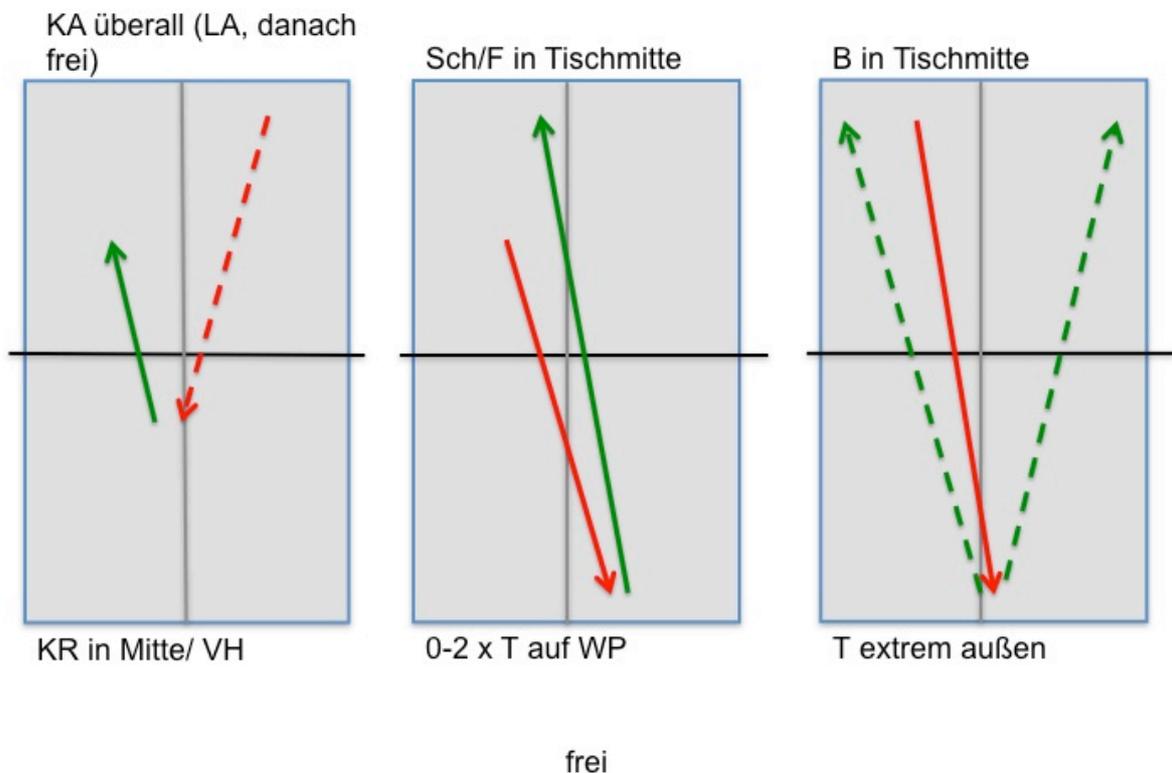
Spieler B: KR in Mitte/VH

0 - 2 x T auf WP

T extrem außen

Frei

Übung 6:



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.

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