

## Trainingstipp: Entscheidungen auf halblange Bälle

Nachdem sich Martin Adomeit in der letzten Woche damit auseinandergesetzt hat, wie man Auf- und Rückschläge halblang spielt, geht es in diesem Trainingstipp darum, auf diese Bälle möglichst gut zu antworten. Viele der Topspieler zeichnen sich dadurch aus, dass sie gerade auf diese Bälle besondere Antworten haben. So spielt Timo Boll eine ungeheure Rotation gerade auf diesen Ball, während sich der Betrachter immer wieder wundert, welches Tempo Ma Long in diese Bälle bekommt.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Dabei liegen bei beiden Spielern völlig unterschiedliche Topspin-Techniken auf diesen Ball vor, beide beherrschen aber die Antworten auf diese Bälle, die oft vorkommen, außerordentlich gut. Und diese Bälle kommen bewusst oder unbewusst in allen Spielklassen vor. Oft gerät ein eigentlich kurz gedachter Auf- oder Rückschlag zu lang, und dann sind die Spieler deutlich im Vorteil, die hierauf gute Antworten finden.

Erste Voraussetzung ist sicherlich eine gute Wahrnehmung. Wird der zweite Aufsprung noch auf dem Tisch oder hinter dem Tisch sein, bleibt Platz, die Ausholbewegung bis unter den Tisch gehen zu lassen. Bei der sehr rotationsreichen "Bollvariante" ist dies nötig, da die Bewegung sehr stark von unten nach oben durchgeführt und dem Ball dadurch die sehr starke Vorwärtsrotation mitgegeben wird. Da die Topspinbewegung von Ma Long deutlich mehr nach vorne in den Ball geht und dadurch eher tempoorientiert ist, ist der Schlagansatz deutlich höher und somit können so auch Bälle gespielt werden, die vielleicht im Bereich der Grundlinie das zweite Mal springen würden.

In jedem Fall kann die Entscheidung zum Topspin erst spät durchgeführt werden, da nur dann die Länge des Balles genau abzuschätzen ist. Viele Fehler auf diese Bälle passieren, weil die Ausholbewegung zu früh gestartet wird und jetzt entweder die Kante bzw. die Angst vor ihr zum Bewegungsfehler beim Topspin führt oder aber weil die Umstellung auf einen guten Schupf oder auch Flip nicht mehr gelingt. Einen Flip auf diese Länge der Bälle zu spielen, dies gelingt am besten mit dem schon vor einiger Zeit beschriebenen Bananenflip.

Der Schläger muss also lange über dem Tisch bleiben, von hier aus muss ausgeholt werden. Das Gehirn speichert diesen Ausholweg und damit kommt man mit

erstaunlicher Präzision auch im höchsten Schlagtempo noch an der Kante vorbei. Belag und Hand bleiben heile. Die Schlagbewegung zum Topspin wird dabei von der Schlägerspitze gesteuert. Hier beginnt die Bewegung über das Handgelenk, dann den Unterarm und dann erst die Schulter. Beim Schlag selbst gibt es dann den umgekehrten Ablauf. Schulter, Unterarm, Handgelenk. Der Körper und die Beine unterstützen den Schlag in die gewünschte Schlagrichtung: Beim rotationsbetonten Topspin eher von unten nach oben, beim tempobetonten eher nach vorne. der reinen technischen Durchführung des Topspins auf halblange Bälle, gehört aber das Training der Wahrnehmung der Situation unbedingt dazu. Also das Erkennen, auf welchen Ball Topspin möglich ist und welcher Ball mit Schupf oder Flip zurückgespielt werden muss. Nur wenn die Umstellung auf die unterschiedlichen Schlagtechniken fließend und problemlos verläuft, sind die Techniken und der Ballerwartungspunkt richtig und der Spieler ist für diese Situation gewappnet. So sollten hier eben einige isolierte Balleimerübungen mit Topspin auf halblang, in den Übungen beide Möglichkeiten auftauchen. Der Ball wird so lang gespielt, dass mal Topspin möglich ist und mal nicht. Nur dann ist die Übungsqualität hoch genug. Nur wenn der Trainingspartner den anderen zu Fehler zwingt, ist er ein guter Trainingspartner.

Da halblange Bälle nie schnell sein können, ist es in der Rückseite abhängig vom jeweiligen Spielsystem, ob der Spieler hier mit RH spielt oder umspringt und VH einsetzt. Bei Bällen, die im Bereich der Seitlinie der RH allerdings ein zweites Mal springen, ist der Einsatz von Rückhandtopspin oft deutlich angebrachter.

### 1. Übung: VHT auf halblangen Rückschlag aus 1/2 VH in die Ecken

Spieler A: KA in VH (LA in RH - frei)  
VH - frei)

Spieler B: hl Sch in 1/2 VH (sSch in

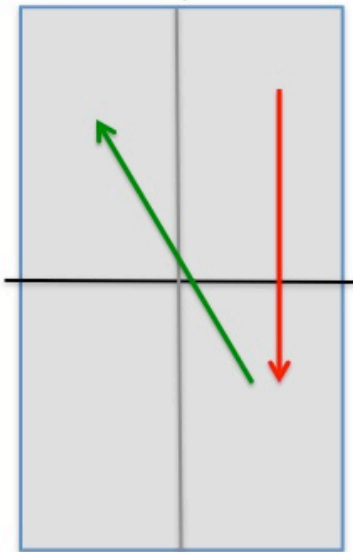
VHT/VHF in eine Ecke  
RH aktiv in andere Ecke

B/T in RH

Frei

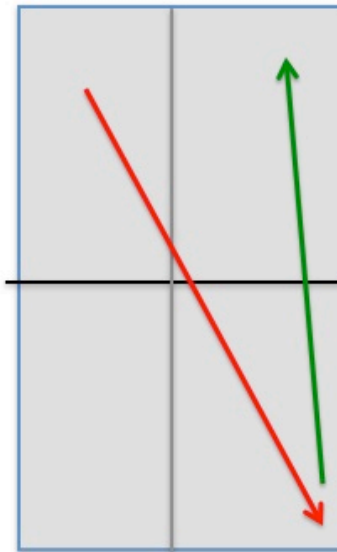
#### Übung 1:

KA in VH (LA in RH  
danach frei)



hlSch in 1/2 VH (sSch in  
VH, danach frei)

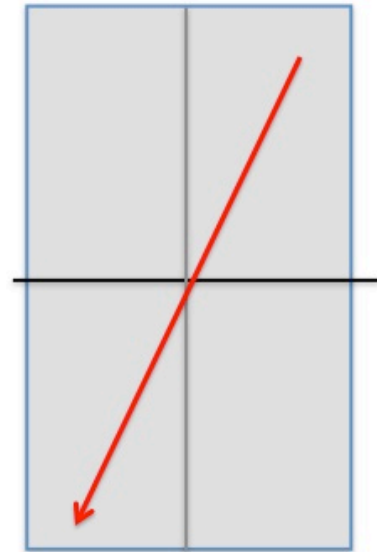
VHT/ VHF in eine Ecke



B/T in RH

frei

RH aktiv in andere Ecke



RH aktiv in  
andere Ecke

## 2. Übung: Entscheidungen RHT/KR auf HLA

Spieler B: HLA in RH (LA in VH - frei)

auf KR: sSch in Mitte/RH

frei

nach RHT : aggressiver B in RH

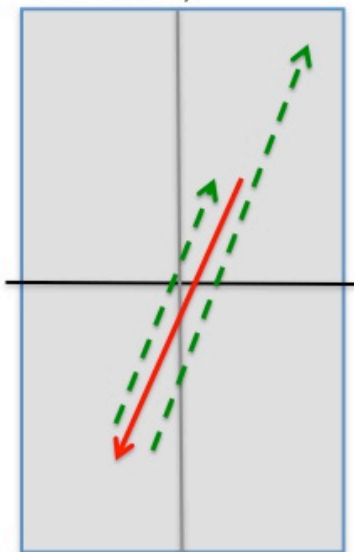
frei

Spieler B: KR/RHT in RH/Mitte

T in RH/Mitte

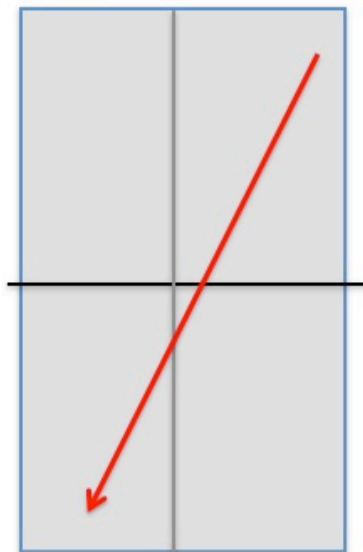
### Übung 2:

HLA in RH (LA in VH  
danach frei)



KR/ RHT in RH/ Mitte

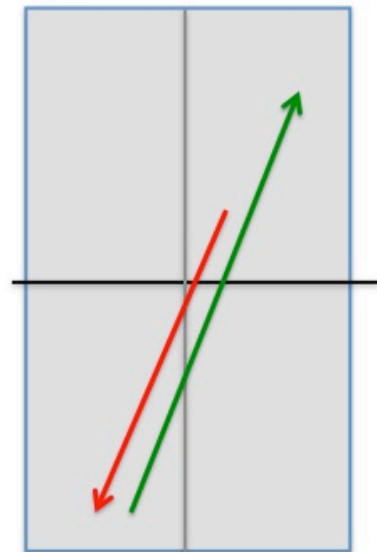
Nach RHT: aggressiver B  
in RH



frei

frei

nach KR: sSch in Mitte/  
RH



T in RH/ Mitte -  
danach frei

### 3. Übung: Entscheidungen RHT/VHT oder KR auf halblange Rückschläge

Spieler A: KA überall (LA in Mitte/VH - frei)

Spieler B: hISch in

RH/Mitte

T mit viel Rotation 1/2 VH/KR

nach KR: F/hISch auf WP

frei

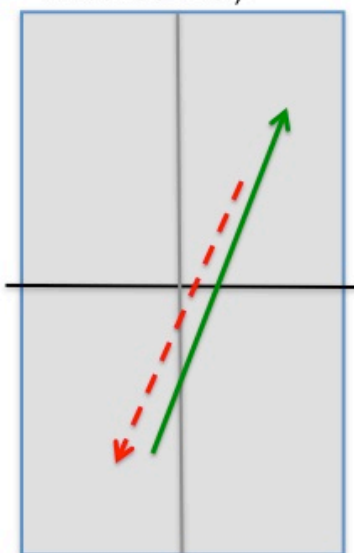
nach T: VHT in weite

VH

frei

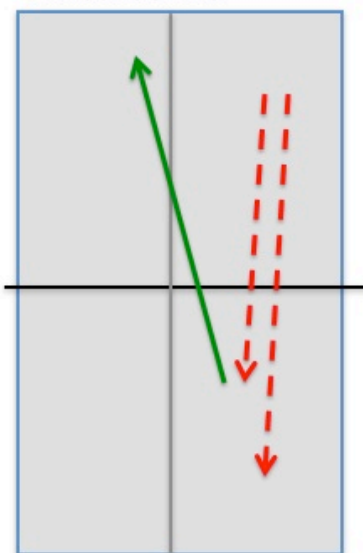
#### Übung 3:

KA überall (LA in Mitte/  
VH danach frei)



hISch in RH/ Mitte

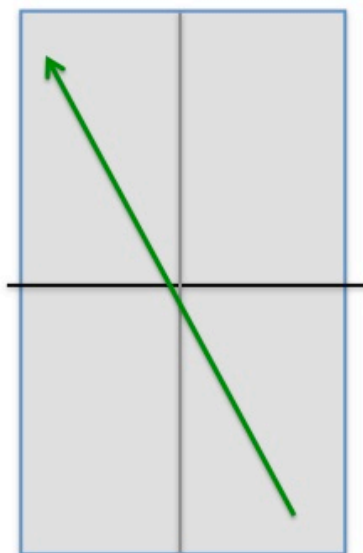
T mit viel Rotation 1/2 VH/  
KR danach frei



Nach KR: F/hISch auf  
WP

frei

frei



Nach T: VHT in weite VH

**4. Übung: Rückschlag auf HLA in RH/Mitte**

Spieler B: HLA in RH/Mitte ( oft Seitschnitt) (LA in VH - frei) Spieler A: T in RH (KR - frei)

B in RH

frei

RHT in RH/Mitte

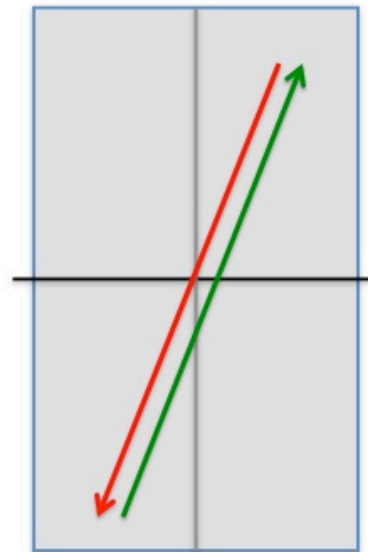
**Übung 4:**

HLA in RH/ Mitte (Oft Seitschnitt) (LA in VH)



T in RH (KR danach frei)

B in RH



RHT in RH/ Mitte

frei

## 5. Übung: Eröffnung auf halblange R von außen auf Ellbogen

Spieler A: KA überall  
(F in VH - frei)

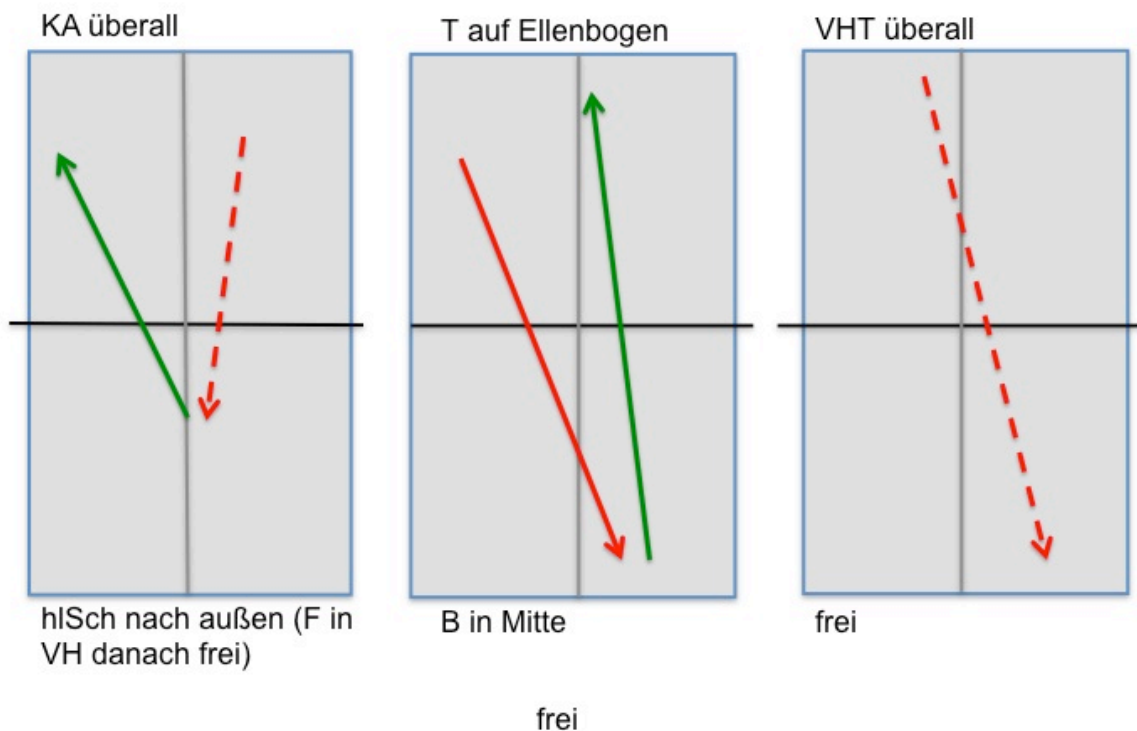
Spieler B: hISch nach außen

T auf Ellenbogen  
VHT überall

B in Mitte

Frei

### Übung 5:



## 6. Übung: Eröffnungen auf halblang aus kurz - kurz

Die Spieler spielen kurz -kurz. Sobald ein Ball zu lang springt, dürfen/sollen sie eröffnen, dann ist freies Spiel. Dies kann man auch als Wettkampf spielen, auch mit der Sonderregel, dass Punktgewinne mit oder nach eigener Eröffnung doppelt zählen.

### 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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de).

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen