

Trainingstipp: Die Rückhand richtig umspringen!

Nachdem sich unser Trainingsexperte Martin Adomeit in der letzten Woche ausgiebig mit der Beinarbeit im Vorhand-Aktiv-Spiel auseinandergesetzt hat, beschäftigt er sich im Trainingstipp in dieser Woche mit dem Vorhand-Spiel aus der Rückhand-Seite und der dazugehörigen Beinarbeitstechnik, dem Umspringen. Denn ohne das Umspringen in die Rückhand-Seite kommt wohl kaum ein Spieler aus.

"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

Selbst für die Spieler, bei denen das Umspringen eher selten vorkommt, können die Übungen hierzu durchaus sinnvoll sein. Denn diese verbessern in jedem Fall auch das Spielen mit der Vorhand aus der Mitte. Im Grunde genommen sind Vorhand-Schläge aus der Rückhand-Seite leichter. Denn die Spieler nehmen fast automatisch die richtige Beinposition ein, d.h. das 'Nicht-Schlagarmbein' ist vorne. Dennoch fällt dies in der Spielsituation vielen Spielern schwer. Das ist allerdings mit einigen Trainingseinheiten zu diesem Thema zu verbessern. Bei der Durchführung der Einheiten ist die körperliche Belastung höher, der Körpereinsatz wird größer. Beim Umspringen treten so einige Fehler sehr häufig auf. Gelingt es, diese auszumerzen, wird der Schlag schnell erfolgreich sein.

Ein Knackpunkt ist: Häufig gehen die Spieler nicht weit genug zur Seite und treffen den Ball sehr nah am Körper. Dies hindert einen darin, sich anschließend gut in die Vorhand zu bewegen. Denn auch wenn der Weg kürzer ist, kommt der Spieler deutlich schlechter in die tiefe Vorhand, da sein Körperschwerpunkt nach links (Rechtshänder) geht. Bis er die Körperbalance wieder gefunden hat, ist der Ball in seiner Vorhand-Ecke schon aufgesprungen. Ein weiterer Nachteil des nahen Treffpunktes am Körper ist die mangelnde Platzierungsmöglichkeit. Denn so ist fast nur ein Schlag in die Rückhand des Gegners möglich. Das ermöglicht diesem nicht nur einen oft besseren Rückhand-Block, sondern macht die Antizipation gleichzeitig sehr einfach. Es kommt also darauf an, weit genug in die Rückhand-Seite zu gehen. Als Orientierung helfen gute Bälle aus der Vorhand, hier schaut man sich den Abstand zum Körper an. Den gleichen Abstand braucht der Spieler auch in der Rückhand-Ecke zum Ball, unter Umständen helfen dabei auch Markierungen auf dem Boden.

Ein weiterer Punkt: Häufig sind die Spieler auch zu nah am Tisch, verschwinden mit dem linken Bein neben dem Tisch. Dies führt zu einer unflexiblen Stellung: Der Weg in die Vorhand am Tisch wird nahezu unmöglich und der gewollte Körpereinsatz von

hinten nach vorne in den Ball – der große Vorteil in der Umsprungaktion – ist so nicht möglich. Der Ball wird durch die zu starke seitliche Position dann auch oft hinter dem Körper getroffen, was das Tempo des Schlages nicht gerade erhöht.

Worauf es in der Zusammenfassung ankommt: Es ist wichtig, weit genug in die Rückhand-Seite zu springen, in einiger Tischentfernung, um dann den Schwung von hinten nach vorne in jede erdenkbare Platzierung mitzunehmen. Das Ziel ist, den Körper und die Athletik in die Umsprungaktion mitzunehmen. Dann wird diese zwingend und macht Spaß. Beim Spiel aus der Rückhand-Seite mit der Vorhand sollte jede Platzierung möglich sein. Martin Adomeit rät jedoch davon ab, in Übungen Automatismen in die Parallele zu suchen. Hier ist zwar ein Punktgewinn gut möglich. Wenn nicht, ist der Weg in die weite Vorhand aber auch sehr weit.

1. Übung: Umspringen im Spiel in der RH-Diagonalen

3 - 7 x RH - RH

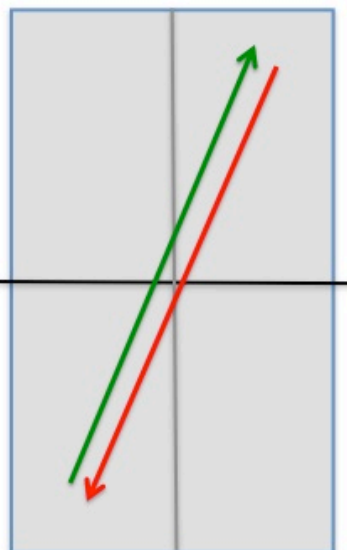
Spieler A: VHT/VHS überall

frei

sieht Spieler B, dass A umspringen will, darf er in tiefe VH spielen

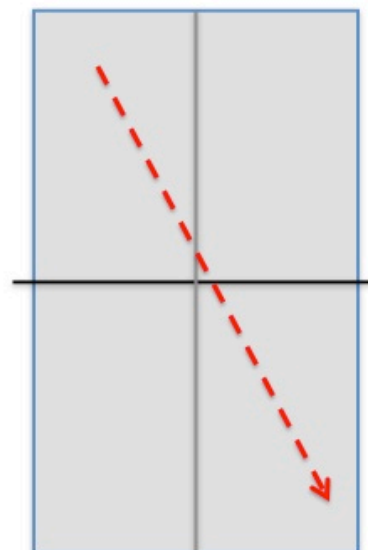
Übung 1:

3-7 x RH



3-7 x RH

VHT/ VHS überall



Frei, wenn gesehen wird, dass Der Partner in VH umspringen will, Darf in tiefe VH gespielt werden

frei

2. Übung: Umspringen in Verbindung mit Beinarbeit in VH

Spieler A : VHT aus Mitte in RH

Spieler B: RHB in VH

VHT in RH

RHB in RH

RHT in RH

RHB in RH

VHT/S überall

frei

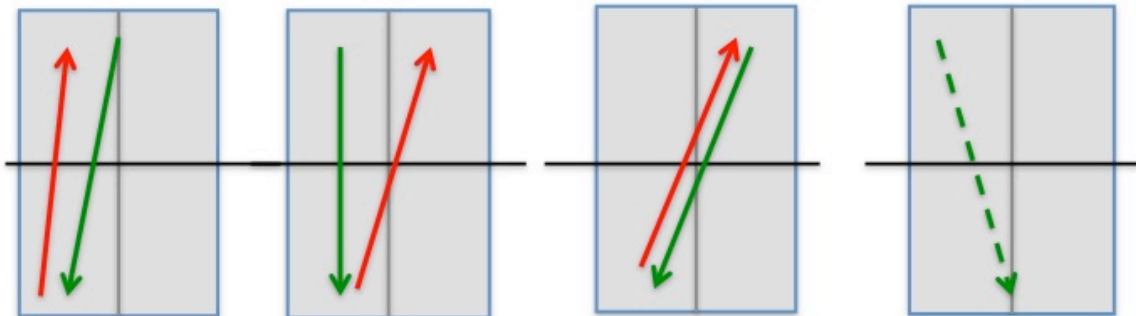
Übung 2:

VHT aus Mitte in RH

VHT in RH

RHT in RH

VHT/S überall



RHB in VH

RHB in RH

RHB in RH

frei

3. Übung: Umspringen nach RHT

Spieler A: KA überall

Spieler B: Sch/Fin RH

RHT in RH

B in RH

VHT/VHS überall

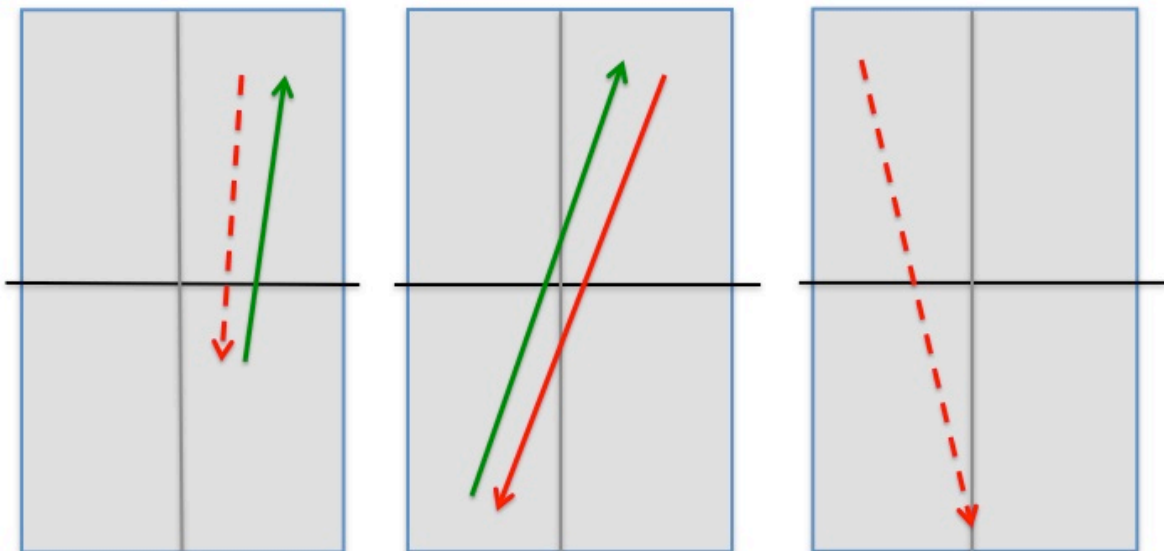
Frei

Übung 3:

KA überall

RHT in RH

VHT/ VHS überall



Sch/ Fin in RH

B in RH

frei

4. Übung: Umspringen in der Eröffnungssituation

Spieler B: KA überall (HLA - frei)

Spieler B: KR

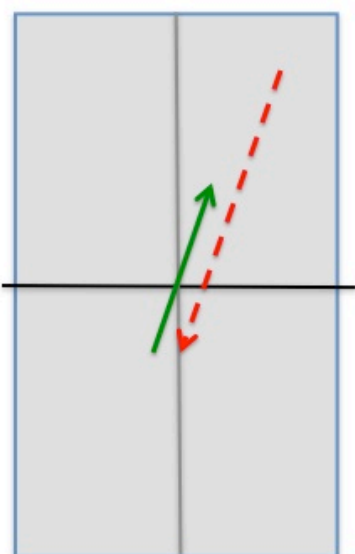
Sch/F in RH I

VHT auf Ellbogen

frei

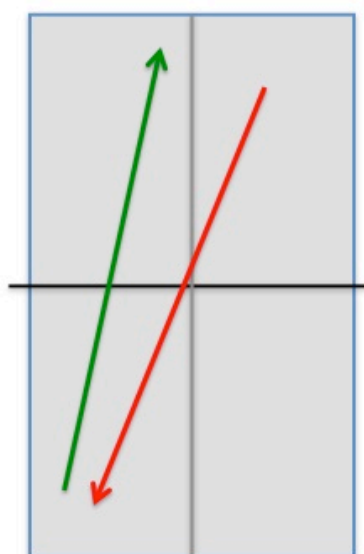
Übung 4:

KA überall (HLA danach frei)



KR

Sch/ F in RH



VHT auf Ellenbogen

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 52-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann. 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