

Trainingstipp: VH-Spiel aus der Mitte – schwing die Hüfte!

Nachdem sich myTischtennis-Experte Martin Adomeit in der letzten Woche mit den Entscheidungen im Aktivspiel aus der Rückhand-Seite beschäftigt hat, greift er dieses Thema heute unter einem etwas anderen Aspekt nochmal auf. Neben der Antizipation und der richtigen Grundposition sollen dabei besonders die technischen Aspekte beim Vorhand-Spiel aus der Mitte Beachtung finden. Denn gerade beim Wechsel von der Rückhand haben hier doch viele Spieler große Probleme.

"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

Im Tischtennis kommt es auf die situationsangemessene Technik an und die wird nur erreicht, wenn Techniken auch so trainiert werden. Geschieht dies anders, ist das Techniktraining für die Durchführung im Wettkampf eigentlich sinnlos, denn dann treten veränderte Situationen auf und die scheinbar im Training doch so guten Spieler setzen hiervon nichts um. Dies liegt neben der sicherlich anderen Anspannung während eines Wettkampfes noch häufiger an Fehlern der Trainingsgestaltung. Der Gesamt-Prozess – Wahrnehmung der Situation, Analyse der Situation, Entscheidung zur Aktion, Durchführung der Aktion – bleibt in seiner Komplexität ständig erhalten. Wenn im Training nur an der Durchführung gearbeitet wird, nicht aber an den ersten drei Aspekten, wird die Durchführung im Wettkampf immer mangelhaft sein.

Die Beinposition verändern

Wenn aus der Grundposition heraus Vorhand-Topspin oder auch Vorhand-Konter gespielt werden soll, sollte sich als erstes die Beinposition verändern. In der Ausholbewegung für den Vorhand-Topspin ist das rechte Bein (beim Rechtshänder) ein bisschen weiter hinten als das linke und die Fußspitze zeigt etwas weiter nach außen. Das wissen viele der Spieler auch und versuchen es zu erreichen. Aber genau hier passieren viele Fehler.

Das rechte Bein zurückstellen, nicht das linke voran

Oft wird das linke Bein vorangestellt und nicht das rechte zurück. Jetzt hat der Spieler zwar die gleiche Fußposition, aber keine Körperspannung – und das Gewicht auf dem falschen Bein. Es geht darum, durch das Zurückstellen des rechten Beins über den Impuls aus der rechten Hüfte eine Körperspannung („Körperverspannung“) zu erreichen und nun während des Schlages das Gewicht vom rechten auf das linke Bein zu verlagern.

Häufig wird durch das Voranstellen des linken Beines der Ball auch hinter dem Körper getroffen. Dies muss dem Spieler klar sein. Es geht aber darum, den Ball deutlich vor dem Körper zu treffen – in etwas mehr als Unterarmlänge seitlich von der rechten Hüfte. Ist dem Spieler das klar, leuchtet ihm auch ein, warum die rechte Hüfte und damit das rechte Bein bewegt wird. Dann wird er das Bein auch nur so weit zurückstellen, dass er mit Schwung den Ball vorne treffen kann.

Aktive Hüftdrehung

Der zweite Fehler ist, dass Spieler das rechte Bein zu weit zurückstellen. Damit verhindern sie einen effektiven Schlag und machen auch das Weiterbewegen für den nächsten Ball unmöglich. Zusammen mit der aktiven Hüftdrehung und der damit verbundenen Zurücknahme des rechten Beines geht der Schläger nach rechts außen – dabei auch etwas nach unten und hinten. Der Ellenbogen ist schon in deutlicher Entfernung rechts vom Körper. Die Schlagbewegung im Arm erfolgt dann schwerpunktmäßig um den Ellenbogen im Unterarm und Handgelenk.

Sicherlich können in der ersten Ausführung Signale auf dem Boden helfen. Sie sollen markieren, wo die Schlägerspitze beim Ausholen hingehen soll, um das richtige Körpergefühl für die Bewegung zu entwickeln.

Unabhängig vom Leistungslevel hilft dann aber auch der Einbau dieser Schlagfrequenz ins Aufwärmprogramm. Hierzu gibt es folgende Grundidee: Jeder Spieler sucht sich eine der in den Hallen weit verbreiteten Linien und hat zu jeder Seite mindestens die doppelte Armlänge Platz. Nun werden verschiedene Übungen durchgeführt: Die Übungsdauer beträgt jeweils 10 - 15 Sekunden:

1. Tippings (ganz schnelle kleine Schritte) auf der Stelle. Darauf achten, dass beide Beine auf der Linie sind
2. Tippings auf der Stelle, auf das Signal 1 wird Vorhand gespielt. (Darauf achten: Das linke Bein bleibt auf der Linie, das rechte Bein wird schnell nach rechts außen zurückgenommen (Fußlänge))
3. Tippings auf der Stelle, auf das Signal 2 erfolgt nun eine Bewegung nach links und die Rückhand wird gespielt (beide Beine bleiben auf der Linie), dann natürlich zurück in die Grundposition und wieder Tippings
4. Tippings auf der Stelle und nun Auswahlreaktionen mit Signal 1 oder 2. Der Wechsel erfolgt immer schneller, um auch die aktive Durchführung zu unterstützen.

1. Übung: Spielen aus Mitte in regelmäßiger Übung

Spieler B : 1 x B in Mitte

Spieler A: VHT in RH

1 x B in VH

VHT in RH

1 x B in Mitte

VHT in RH

1 x B in RH

RHT in RH

1 x B in Mitte

VHT

frei

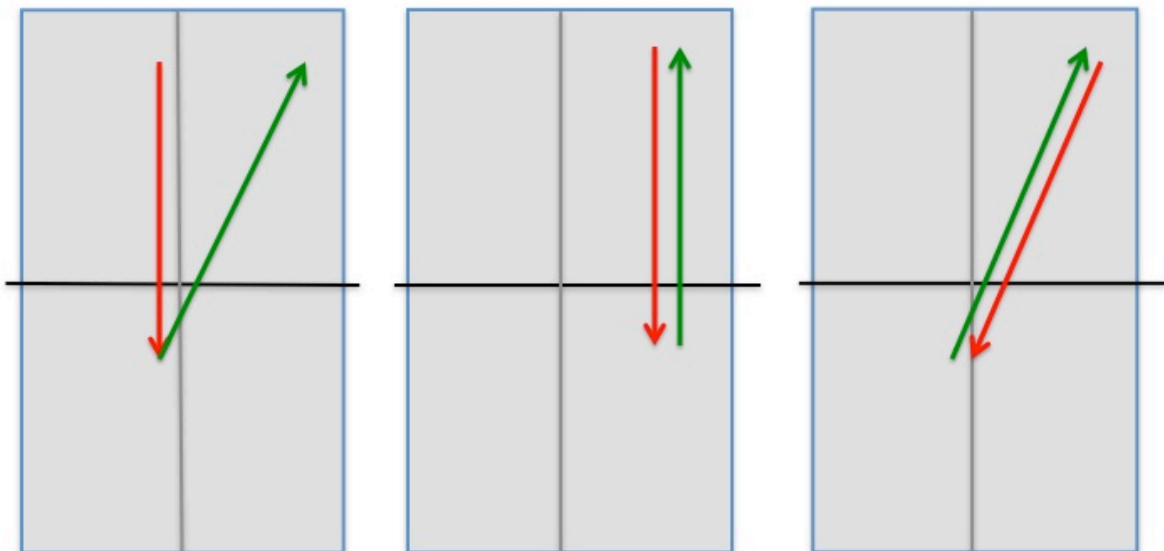
Hier wird das Spiel aus der Mitte in der ersten Übung verstärkt. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Position immer aus der Grundposition heraus eingenommen wird. Gleichzeitig soll der Ball in der Mitte recht früh getroffen werden. Bei ungenauem Spiel, egal von welchem Spieler, ist direkt freies Spiel. Kommt der T also nicht in RH, geht Spieler B direkt in das Spiel mit VH über. Ist der Ball aus Mitte von Spieler A mit VH nicht zu erreichen, spielt er RH.

Übung 1: Spielen aus Mitte in regelmäßiger Übung

1 x B in Mitte

1 x B in VH

1 x B in Mitte



VHT in RH

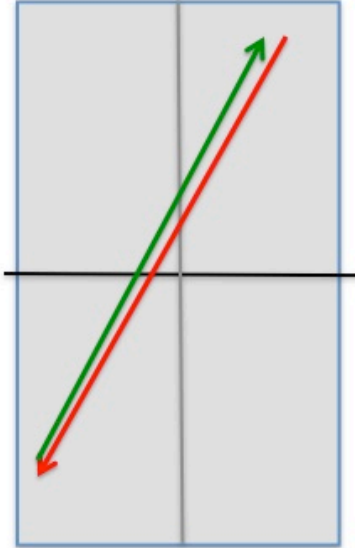
VHT in RH

VHT in RH

frei

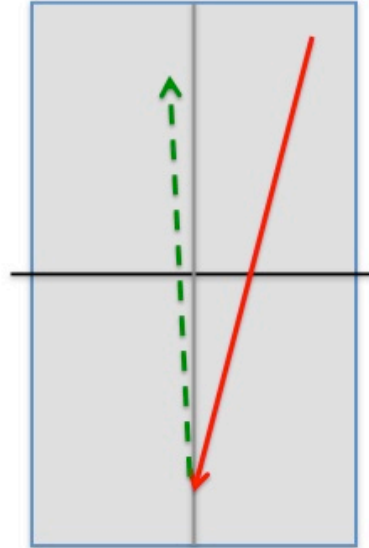
Fortsetzung Übung 1:

1 x B in RH



RHT in RH

1 x B in Mitte



VHT, dann frei

2. Übung: schnelle Wechsel aus RH in Mitte

2 - 8 x RH-RH

Spieler B: RH in Mitte

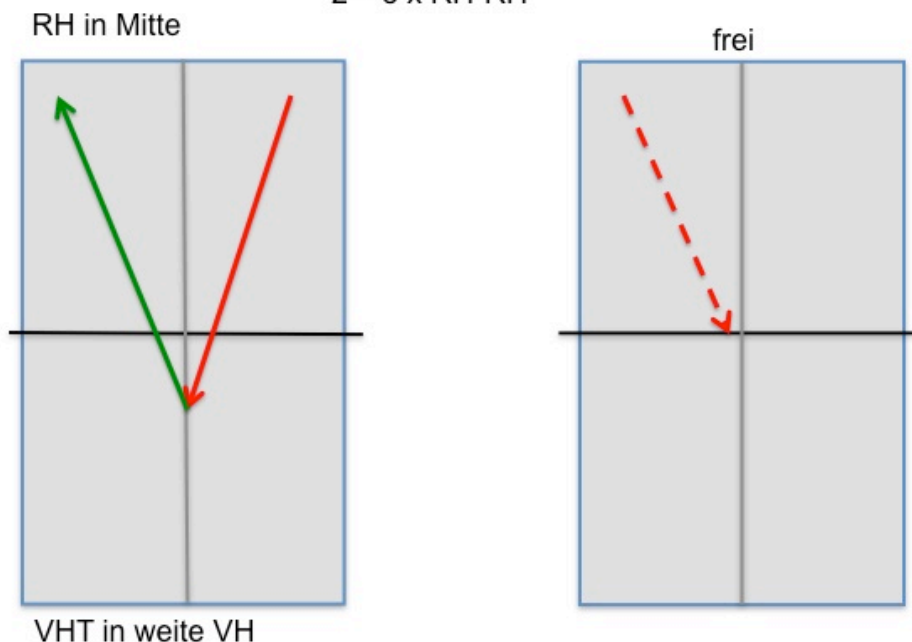
Spieler A: VHT in weite VH

frei

Bei dieser Übung soll Spieler A wirklich erst mit der Vorhand reagieren, wenn der Spieler B in die Mitte spielt und dann mit schneller, aktiver Bewegung einschließlich der Hüftdrehung wie oben beschrieben reagieren. Zur Verdeutlichung hilft ein aufgeklebtes Kantenband am virtuellen Wechsellpunkt. Sobald der Ball rechts von hier ist, wird Vorhand gespielt. Diese Übung können später auch beide Spieler gleichzeitig durchführen und hier bietet sich dann auch ein Wettkampf an, bei dem mit Rollaufschlag begonnen wird. Die Punkte zählen normal, aber bis zum Ball aus der Mitte müssen die Schlagentscheidungen (links vom Kantenband: RH, rechts vom Kantenband: VH) eingehalten werden.

Übung 2: schnelle Wechsel aus RH in Mitte

2 - 8 x RH-RH



3. Übung: schnelles Umschalten auf lange/halblange Aufschläge in RH-Hälfte

Spieler B: HLA/LA in 1/2 RH

Spieler A: RHT in VH/VHT in RH

B/T in weite VH

frei

Hier soll der Spieler B wirklich alles an Aufschlägen auspacken, was er hat. Schnell, Über-, Seit- und Unterschnitt. Sind die Klebebänder noch auf dem Tisch, hilft es ihm und dem Rückschläger bei der Orientierung. Allerdings wird bei Seitschnitt in unterschiedliche Richtungen auch deutlich, dass der Auftreffpunkt für die Schlagentscheidung Vorhand oder Rückhand nicht entscheidend ist, sondern der wahrscheinliche Balltreffpunkt. Entscheidungsfehler werden direkt bestraft, denn dann sind die Platzierungen nur schwerer möglich. Zudem erreicht der Spieler dann kaum den nächsten Ball in die tiefere VH.

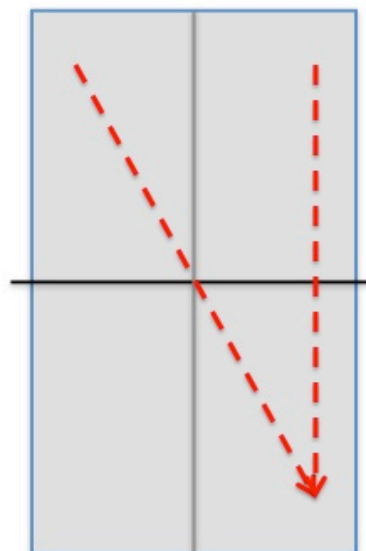
Übung 3: schnelles Umschalten auf lange/halblange Aufschläge in RH-Hälfte

HLA/LA in 1/2 RH



RHT in VH/VHT in RH

B/T in weite VH



4. Übung: Entscheidungen nach Flip

Spieler A: KA in RH (LA in Mitte - VHT - frei)
3 in RH)

Spieler B: F in RH/Mitte (2 von 3
in RH)

T auf Ellenbogen

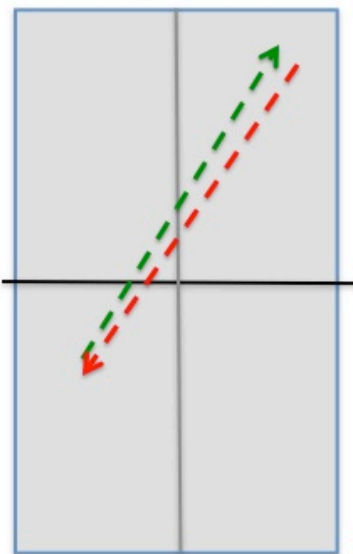
B/T in VH

frei

Hier geht es darum, sich auf den Flip zu entscheiden. Mit einer schnellen, kurzen Bewegung mit frühem Treffpunkt kann das Tempo vom Flip mitgenommen werden. Mit dem verstärkten Flip in RH wird der Wechsel in der Situation zur VH trainiert. Auch hier helfen natürlich wieder Kantenbänder. Sind die Spieler noch nicht so gut, kann die Übung natürlich wie jede andere Übung auch durchgeführt werden. Dann trainieren sie zunächst ihren kurzen Aufschlag oder Flip. Bei ihnen ist dann eher das Ziel, bis zum freien Spiel zu kommen.

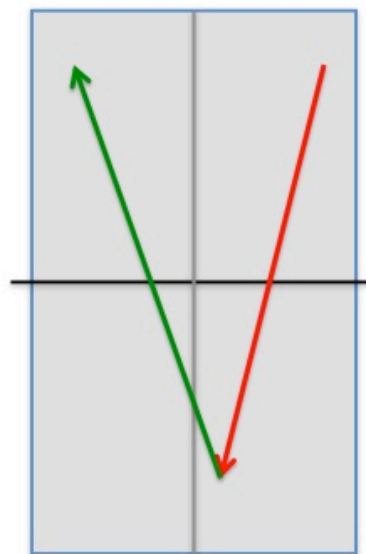
Übung 4: Entscheidung nach Flip

KA in RH (LA in Mitte –
VHT-frei)



F in RH/Mitte (2 von 3
in RH))

T auf Ellenbogen



B/T in VH

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