

Tipp: Aggressiv nachsetzen nach Schlagseitenwechsel!

Einem sehr häufig beobachteten Missstand geht Martin Adomeit im ersten Trainingstipp des Jahres nach: Ein Spieler kommt zwar zur eigenen Eröffnung, kann aber die aktive Rolle im Laufe des Balles nicht durchsetzen, weil der zu Beginn des Ballwechsels passive Spieler beim Block die Seite wechselt. Nun spielt der aktive Spieler oft nur weich nach und der Gegner kann die Initiative übernehmen. Das passiert sowohl bei Wechseln von Vorhand zur Rückhand wie auch umgekehrt.

"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

Die Gründe hierfür sind vielschichtig: Oft werden die Bälle nur isoliert trainiert, also zu selten in Kombinationen. Dadurch gehen die Spieler die Schläge oft nur isoliert an und nicht als Kombination. Dazu kommt ein völlig geänderter Zeitablauf zwischen dem Topspin, beispielsweise auf Schupf und dem Topspin auf den anschließenden Block – besonders dann, wenn mehr und mehr aktiv mit leichtem Spinblock gespielt wird. Der Seitenwechsel für den Schlag führt schließlich auch noch zu einer Wahrnehmungsaufgabe, die wieder etwas Zeit kostet. Der Schupf bleibt nach dem Absprung etwas stehen, während der Block – vor allem, wenn er mit Kick gespielt wird – auf den Spieler zuspringt. Er hat also weniger Zeit für die Schlagbewegung bzw. die Distanz zum Tisch muss neu aufgenommen werden. Die Topspin-Bewegung gegen Schupf ist häufig auch deutlich länger und findet weiter von unten statt. Dies führt zu einer längeren Ausschwingbewegung, was erneut Zeit für den nächsten Schlag kostet. Es kommt beim Training also darauf an, diese beiden Schläge, Topspin als Eröffnungsball und das Nachsetzen mit Topspin, als Kombination zu trainieren. Nur dann wird der Ausschwing der ersten Bewegung dem zweiten Schlag angepasst und der Spieler angehalten, nach seinem ersten Ball etwas mehr Distanz aufzunehmen, um dann wieder in den Ball hereingehen zu können und somit beim zweiten Ball wieder Druck erzeugen zu können. Zudem hilft es ihm natürlich, wenn der erste Ball mehr Rotation bekommt. Denn das führt dazu, dass der Blockball etwas steht und somit mehr Zeit zum Nachsetzen bleibt.

1. Übung: Schlagseitenwechsel in halbregelmäßiger Übung

Spieler A: T in RH

Spieler B: 1:1 B in RH und VH

irgendwann 2 x B in gleiche Ecke

frei

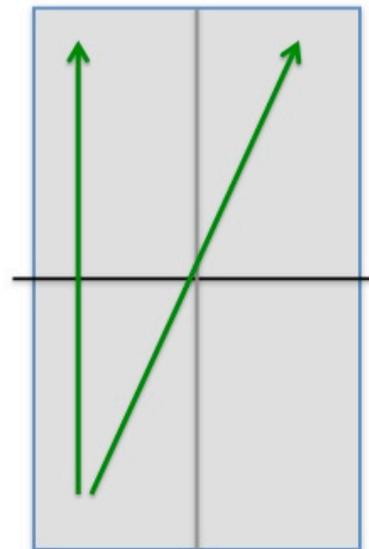
Bei dieser Übung zum Einstieg in die Einheit ist darauf zu achten, dass der Spieler wirklich aus beiden Ecken aktiv spielt. Druck versucht man aus beiden Seiten zu machen, nicht, wie oft praktiziert, mit einer Seite den Ball nur im Spiel zu halten und mit der anderen Seite den Druck zu erzeugen.

Übung 1: Schlagseitenwechsel in halbregelmäßiger Übung

T in RH



1:1 B in RH und VH



Irgendwann 2 x B in gleiche Ecke

frei

2. Übung: Eröffnungen aus VH, Nachsetzen mit RH

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

Spieler B: LR in VH (KR in VH - frei)

VHT in RH

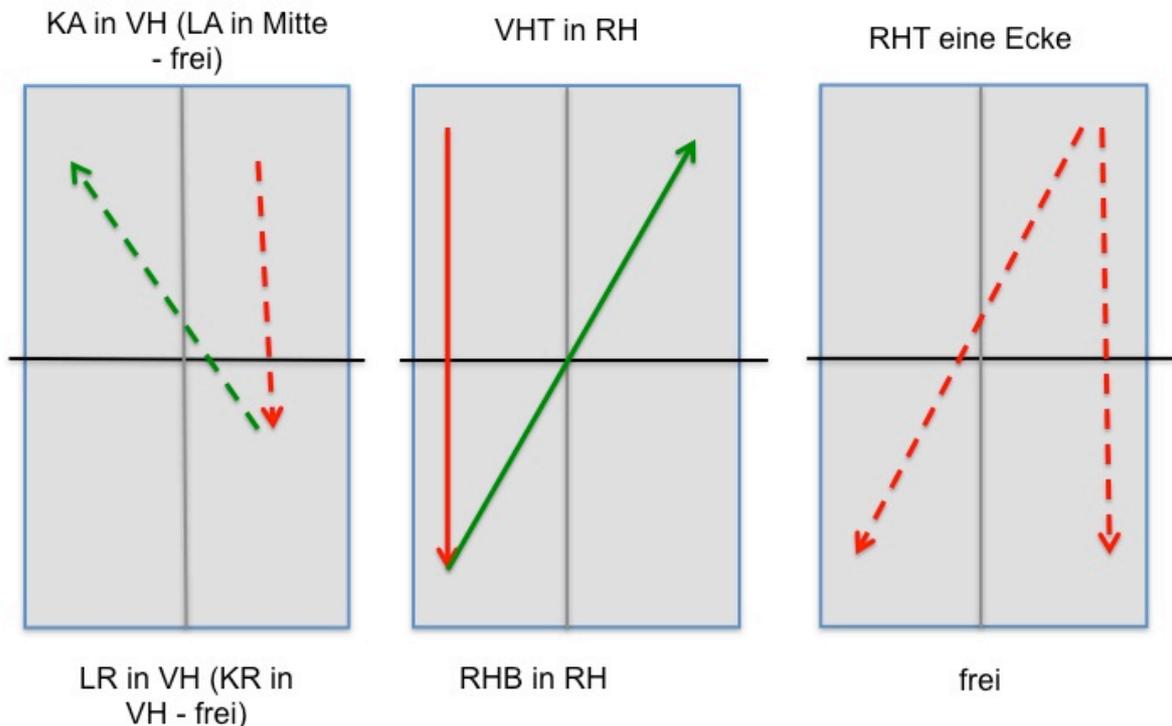
RHB in RH

RHT eine Ecke

frei

Der Spieler sollte darauf achten, mit RH das Spiel weiter zu bestimmen und Druck zu entfalten. Hierzu ist eine frühe Bewegung in RH hinter den Ball nötig. Oft hilft dabei als Zwischenschritt auch ein weicherer erster Topspin, um etwas mehr Zeit für die Bewegung in RH zu haben. Zur Motivationssteigerung kann man im Training für das Punkten mit der Rückhand im zweiten Ball Belohnungen einführen.

Übung 2: Eröffnungen aus VH, Nachsetzen mit RH



3. Übung: Nachsetzen mit VH nach Eröffnung mit RH

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

Spieler B: Sch in RH (KR in VH - frei)

RHT in 1/2 VH

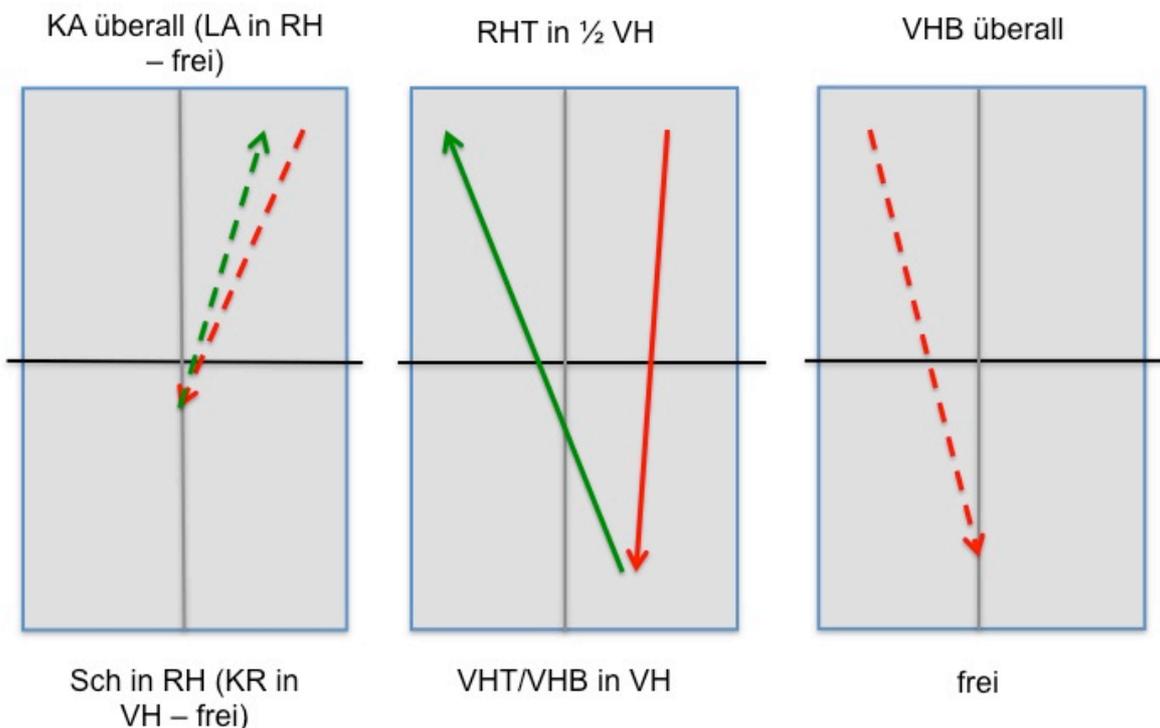
VHT/VHB in VH

VHT überall

frei

Diese Übung ist zu Beginn recht schwer und der Rückschläger ist klar im Vorteil. Es geht aber darum, mit einer Tempoerhöhung der VH-Bewegung und der unmittelbaren Bereitschaft zum VH-Nachspiel nach dem RHT Stück für Stück aber nun das Tempo des Gegenübers zu übernehmen und so in der druckvollen Position zu bleiben.

Übung 3: Nachsetzen mit VH nach Eröffnung mit RH



4. Übung: Nachsetzen von einer Ecke nach Eröffnung mit VH

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

Spieler B : LR in Tischmitte

VHT in eine Ecke

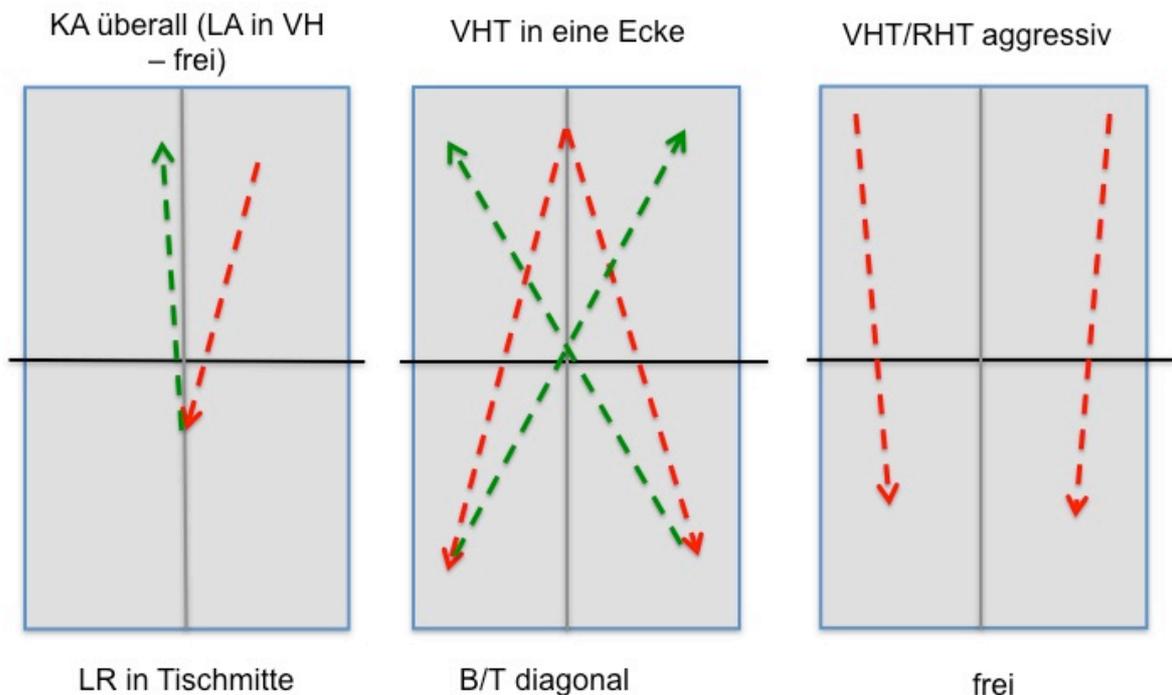
B/T diagonal

VHT/RHT aggressiv

Frei

Der Aufschläger hat die freie Platzierung in die Ecken. Dadurch kann Spieler B, der reagieren muss, kaum einen guten B oder Gegentopspin spielen. Dies sollte dem Spieler A den Vorteil geben, auch im zweiten Ball weiter das Heft in der Hand zu behalten. Diese Übung lässt sich auch gut in Satzform spielen.

Übung 4: Nachsetzen von einer Ecke nach Eröffnung mit VH



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