

Trainingstipp: Der aggressive Schupfball auf den Ellbogen

In Zeiten, in denen viel über den Flip diskutiert wird, und fast alle Spieler über Tempo nachdenken, ist ein Schlag immer noch sehr erfolgreich oder wird womöglich noch erfolgreicher werden: Der aggressive Schupfball in den Ellbogen, um den es im heutigen Trainingstipp geht. Besonders von der Rückhand-Ecke (im Duell zweier Rechtshänder) ist dieser Ball, der sich immer weiter in den Körper dreht, nur schwer anzunehmen.

"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

Oft versucht der Gegner auf den aggressiven Schupfball in den Ellbogen länger auszuholen, was zu einem späteren Treffpunkt führt. Der Ball ist nun so nah am Körper, dass kaum eine Beschleunigung durch den Arm, geschweige denn durch den Körper gegeben ist. Gerade Spieler, die nicht so hohes Gegnerniveau gewohnt sind, stehen nach dem Aufschlag oder einem kurzen Ball sehr nah am Tisch, wodurch ihnen der Platz für einen guten Schlag fehlt.

Entscheidend für den Rückschläger bzw. den Spieler, der den aggressiven Schupfball auf den Ellbogen einsetzt, ist die Länge des Balles Richtung Grundlinie – verbunden mit starkem Unterschnitt und einem gewissen Tempo. "Der Ball muss in den Körper des Gegenspielers hineingeschnitten" werden. Die Bewegung muss also mit entsprechendem Handgelenkeinsatz in der Abwärtsrichtung erfolgen. Dazu ist die Schlägerspitze in der Ausholbewegung leicht nach oben gerichtet, der Ball wird recht früh getroffen, damit dem Gegner nicht genug Zeit bleibt, sich auf den Ball einzustellen. Der Gegner wird so dazu verleitet, die Schlagbewegung direkt mit dem Arm einzuleiten. Das erschwert die Beinarbeit mit dem Schlagarmbein erheblich, macht sie fast unmöglich. Denn durch das Ausholen mit dem Schläger wird das Gewicht automatisch auf dieses Bein verlagert und so steht dem Rechtshänder beim Versuch des Topspins fast immer sein rechtes Bein im Weg. Die Zielrichtung des aggressiven Schupfballs auf den Ellbogen ist also der Oberschenkel des Schlagarmbeins.

Wie jeder Schlag ist natürlich auch dieser Ball nur erfolgreich, wenn die Erwartungshaltung des Gegners nicht ausschließlich auf diese Situation beschränkt ist. Er muss also mit anderen Rückschlägen kombiniert werden. Auch schon im Trainingsprozess.

Vorübung: isoliertes Rückschlagtraining

Der Gegner macht kurze Aufschläge in RH, der Trainierende schupft diesen Ball in RH, dann ist Schluss. So kann die Aufmerksamkeit sehr genau auf die Durchführung des Schlages gerichtet werden. Hat er Unterschnitt, ist er schnell, trifft der Spieler den Punkt, den er angestrebt hat? Wie ist das Flugverhalten nach dem Aufsprung?

1. Übung:

Spieler A: KA in RH (LA in VH - frei) Spieler B: sSch auf Ellbogen (Sch in weit VH - frei)

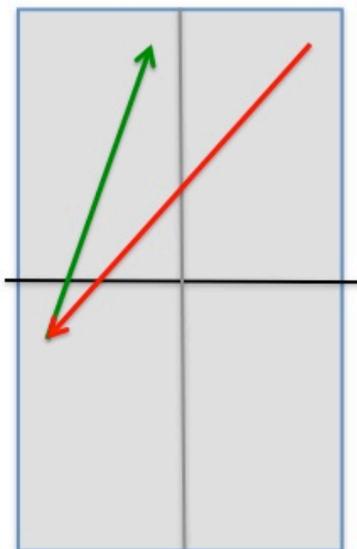
VHT in RH

frei

Die langen Aufschläge müssen zwischendurch als Alternative gespielt werden, damit der Rückschläger nicht schon vorne am Tisch steht, sondern die Situation als ganze trainiert, z.B. dass der KA in RH wahrgenommen wird und man den Schlag aktiv einsetzt. Die Alternative des aggressiven Schupfballs in weite VH dient zwei Aspekten. Zum einen soll der Rückschläger den Aufschläger ständig beobachten, um ihn auch wirklich auf dem Ellbogen anspielen zu können. Zum anderen sollte der Aufschläger auch nicht frühzeitig den Weg in die Mitte antreten können.

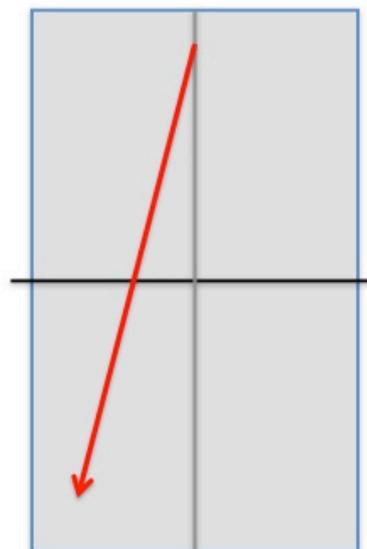
Übung 1:

KA in RH (LA in VH – frei)



sSch auf Ellbogen (Sch in weite VH – frei)

VHT in RH



frei

2. Übung:

Spieler A: KA in RH (HLA über VH - frei)

Spieler B: Ssch auf Ellbogen (70%)/sSch über Ecken

T in RH/Mitte

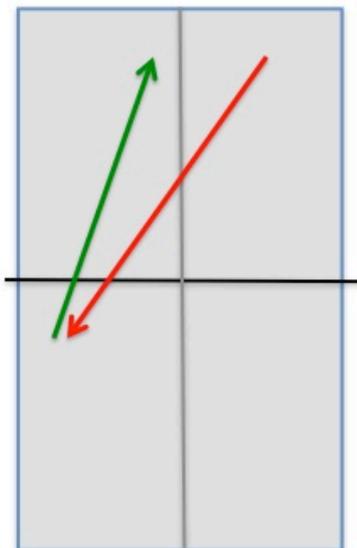
B/T aggressiv in eine Ecke

frei

Diese Übung ähnelt der ersten ist aber nun deutlich komplexer. Der Rückschlag wird mehr variiert und der T kann freier platziert werden. Danach sollte der Rückschläger aber versuchen, aggressiver zu übernehmen und die Ecke anspielen, die für ihn günstiger ist. Natürlich sind Punkte, die direkt mit dem Rückschlag erzielt werden, immer besser als diejenigen, bei denen der Spieler noch einen zweiten und dritten Ball spielen muss.

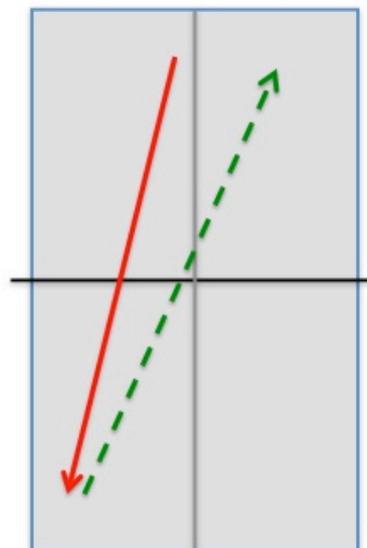
Übung 2:

KA in RH (HLA über VH - frei)



sSch auf Ellbogen (70%)/sSch über Ecken

T in RH/Mitte



B/T aggressiv in eine Ecke

frei

3. Übung:

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

Spieler B: KR in VH/sSch auf Ellbogen

auf KR: KR in RH (F in VH - frei)

sSch auf Ellbogen (weit VH - frei)

frei

auf sSch: T überall

T/aggressiver B in weit VH

frei

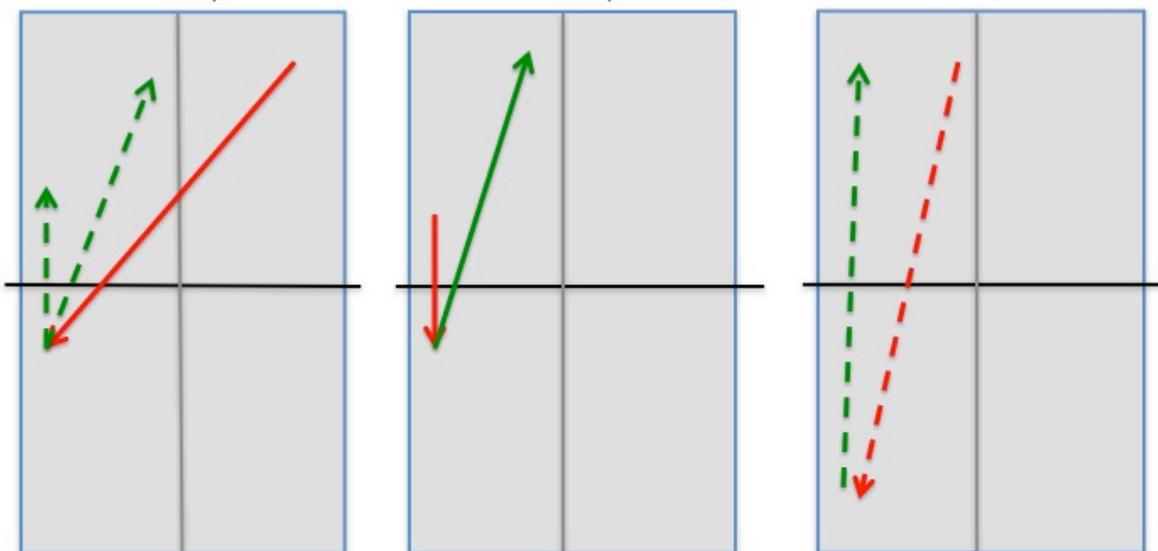
Bei dieser Übung soll der Rückschläger die Situation beobachten. Wo kommt der Aufschlag hin, denn effektiver ist der sSch von RH. Ist der Einsatz eines guten sSch nicht erfolgsversprechend, legt er erst kurz in VH zurück und spielt dann seinen sSch.

Übung 3:

KA überall (LA in Mitte - frei)

auf KR: KR in RH (F in VH - frei)

auf sSch auf Ellbogen: T überall



KR in VH/sSch auf Ellbogen

sSch auf Ellbogen (weite VH - frei)

T/aggressiver B in weite VH

frei

4. Übung:

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

Spieler B: KR in RH (HLR - T - frei)

sSch auf Ellbogen (50 %)/sSch in Ecken

T in 1/2 VH

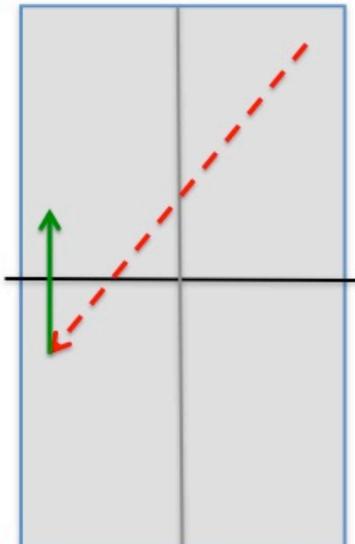
VHT in VH

frei

Natürlich lässt sich der aggressive Sch auf den Ellbogen auch Ball gegen kurze Rückschläge einsetzen. Dies passiert in dieser Übung. Auch hier sollen durch die Alternative zu starre und eingefahrene Situationen verhindert werden und so wettkampfnah trainiert werden. Dass sich derartige Übungsformen eignen, auch in Form von Sätzen oder anderen Wettkämpfen gespielt zu werden, versteht sich von selbst.

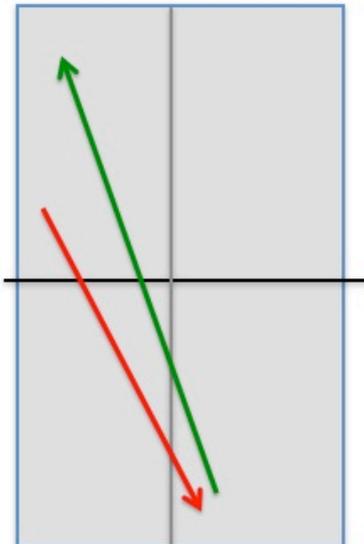
Übung 4:

KA überall (LA in Mitte
- frei)



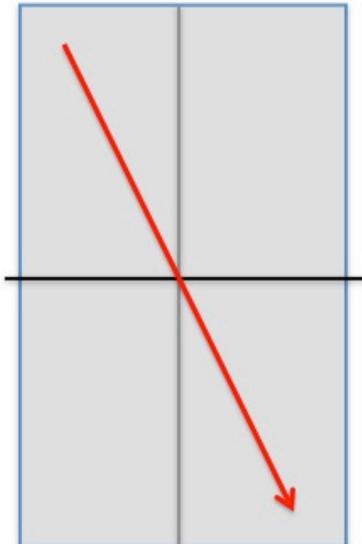
KR in RH (HLR - T -
frei)

sSch auf Ellbogen (50 %)/
sSch in Ecken



T in 1/2 VH

VHT in VH



frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 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