Tipp: Entscheidung zwischen VH und RH – gezielt platzieren

Eine der Grundvoraussetzungen, um taktische Pläne am Tisch umzusetzen, ist, aus den vorher unbekannten Bällen des Gegners Platzierungen spielen zu können, die im eigenen Plan vorgesehen sind. Denn im Tischtennis wollen beide ihren Plan in die Tat umsetzen und verhindern, dass dies dem Gegner gelingt. Wie man das effektiv im Training, egal auf welchem Niveau, einstudieren kann, erläutert myTT-Experte Martin Adomeit heute.

"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

Gerade Spielern, deren Entwicklung noch nicht so weit vorangeschritten ist, fällt das gar nicht so leicht. Dennoch oder gerade deshalb ist myTischtennis-Experte Martin Adomeit der Meinung, diesen Prozess frühzeitig zu erlernen und die Grundentscheidungen zwischen Vorhand und Rückhand zu festigen, bevor die Qualität der einzelnen Bälle zu hoch ist, um die Entscheidungsfähigkeit dann erst in einem Lernprozess zu erwerben. Jeder Schlag hat prinzipiell denselben Ablauf: Zunächst wird die Situation wahrgenommen, dann werden Handlungspläne entwickelt, man entscheidet sich für eine Handlung und erst dann in der vierten Phase wird sie durchgeführt.

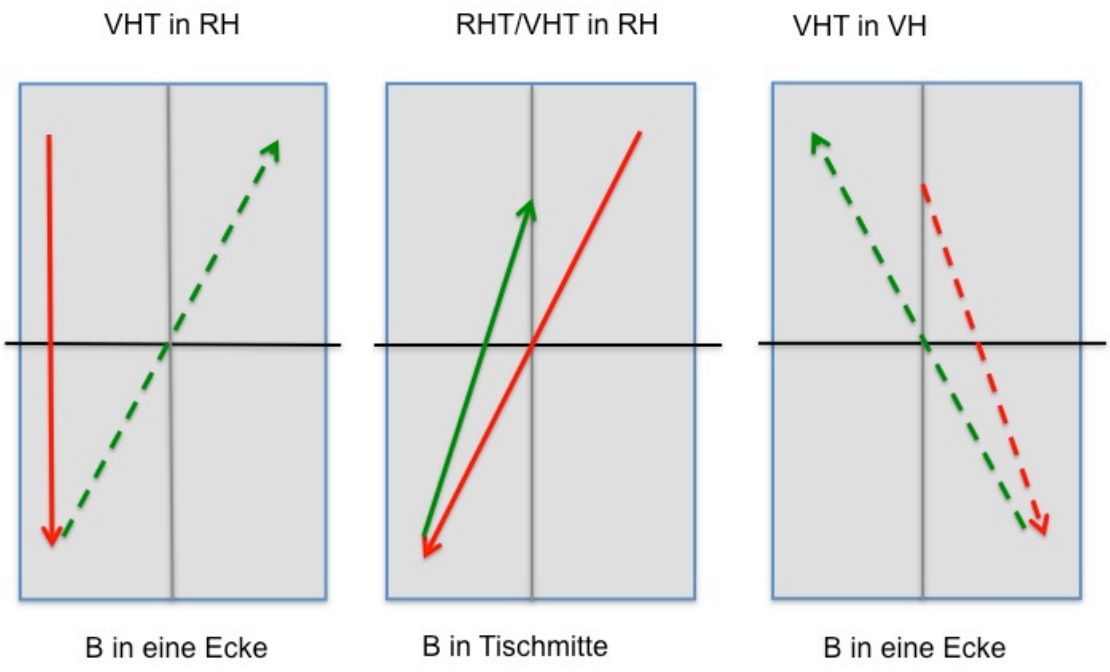
Wenn im Training aber schwerpunktmäßig die Durchführung trainiert wird, stimmen in den Wettkampfsituationen später das Timing und der Zeitablauf nicht mehr und die technische Qualität, die scheinbar im Training gezeigt wurde, kann so nicht abgerufen werden. Daher muss Training oft komplexer gestaltet werden und eine Herausforderung für den Spieler auch in puncto Wahrnehmung, Handlungsplanung und dem Treffen von Entscheidungen sein. Dann ist der Spieler gefordert und wird adäquat auf den Wettkampf vorbereitet. Dem Spieler erscheint das manchmal komplizierter als der Wettkampf selbst. Das ist zwar in letzter Konsequenz nicht so ist, denn hier kommen noch psychische Faktoren ins Spiel. Es ist aber auch nicht schlimm ist, weil sich der Spieler den Herausforderungen im Wettkampf dann gewachsen gefühlt und sie als lösbar empfindet. Das sind Methoden, die auch die Fußballtrainer Klopp oder Tuchel in der Arbeit mit ihren Teams oft anwenden.

1. Übung:

Spieler A: VHT in RH	Spieler B: B eine Ecke
RHT/VHT in RH	B in Tischmitte
VHT in VH	B in eine Ecke
VHT/RHT in VH	B in Tischmitte
VHT in RH	

usw.

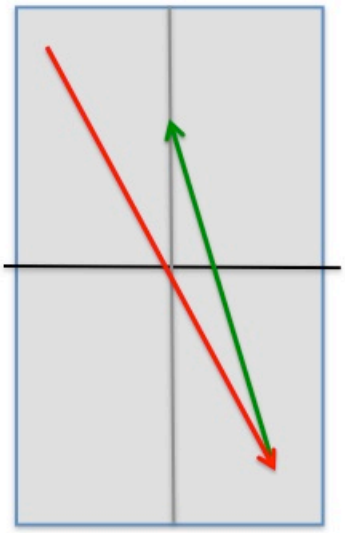
Übung 1:



frei

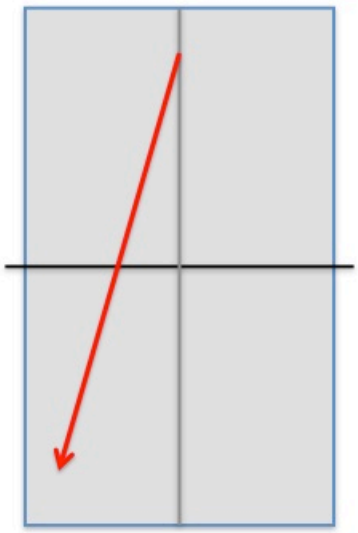
Fortsetzung Übung 1:

VHT/RHT in VH



B in Tischmitte

VHT RH



frei

Hier ist die Übung Mitte - Ecke, also ein Spieler spielt einen B in Mitte, dann einen in eine Ecke, dann wieder einen in die Mitte, insofern leicht abgewandelt, dass der Topspinspieler immer zwei T in RH und dann zwei in VH zieht usw. Er wird also in seinem halbregelmäßigen Teil gezwungen, auch noch gezielte Platzierungen zu spielen. Der andere Spieler steht in der passiven Rolle auch keinesfalls nur herum und bekommt auch keinesfalls nur gleichmäßige Bälle. Für die meisten Spieler wird es zu Beginn sehr schwer sein, diese Übung zu spielen, besonders dann, wenn beide gegeneinander spielen. Es wird aber nach einigen Minuten eine Verbesserung eintreten und dann ist der Effekt, den man sich im Training wünscht, erreicht.

2. Übung:

Spieler A: KA (LA - frei)

T eine Ecke

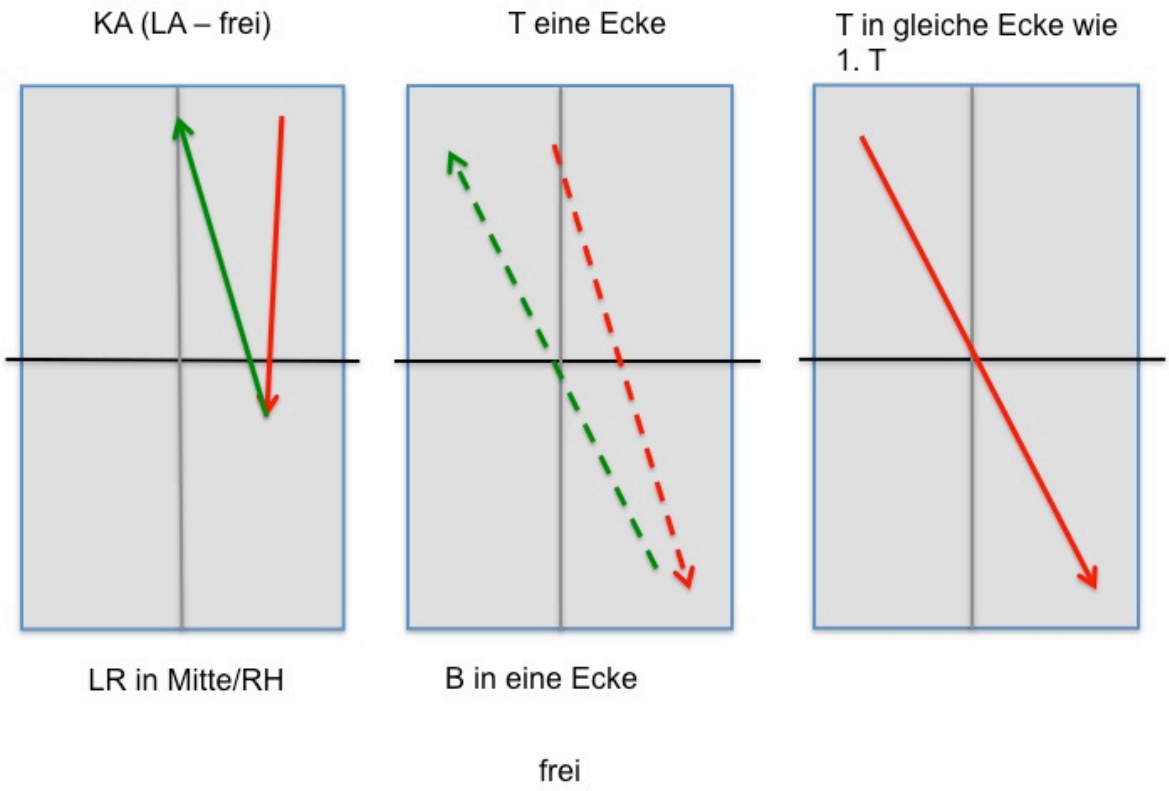
T in die gleiche Ecke wie 1. T

frei

Spieler B: LR in Mitte/RH

B eine Ecke

Übung 2:



Hier hat der Aufschläger zunächst die Entscheidung zu treffen, ob er mit VH oder RH eröffnet und dann, wohin er eröffnet. Der andere Spieler nimmt den Ball wahr und kann sich für eine Ecke entscheiden. Nun muss der Spieler A wieder den Prozess der Wahrnehmung einleiten und dann wieder in die gleiche Ecke wie seinen ersten Topspin spielen. Natürlich kann man diese Übung auch so spielen, dass der Ball in die andere Ecke gespielt werden soll. Es geht nur darum, dass man trotz des freien Blocks des anderen lernt, eine vorher vorgegebene Platzierung durchzuführen, die sich von Ballwechsel zu Ballwechsel aber verändern kann. Dadurch werden ständig neue Situationen geschaffen, in denen der Spieler zielgerichtet agiert.

3. Übung:

Spieler A: KA auf Ellbogen (LA in VH - frei)

T auf Ellbogen

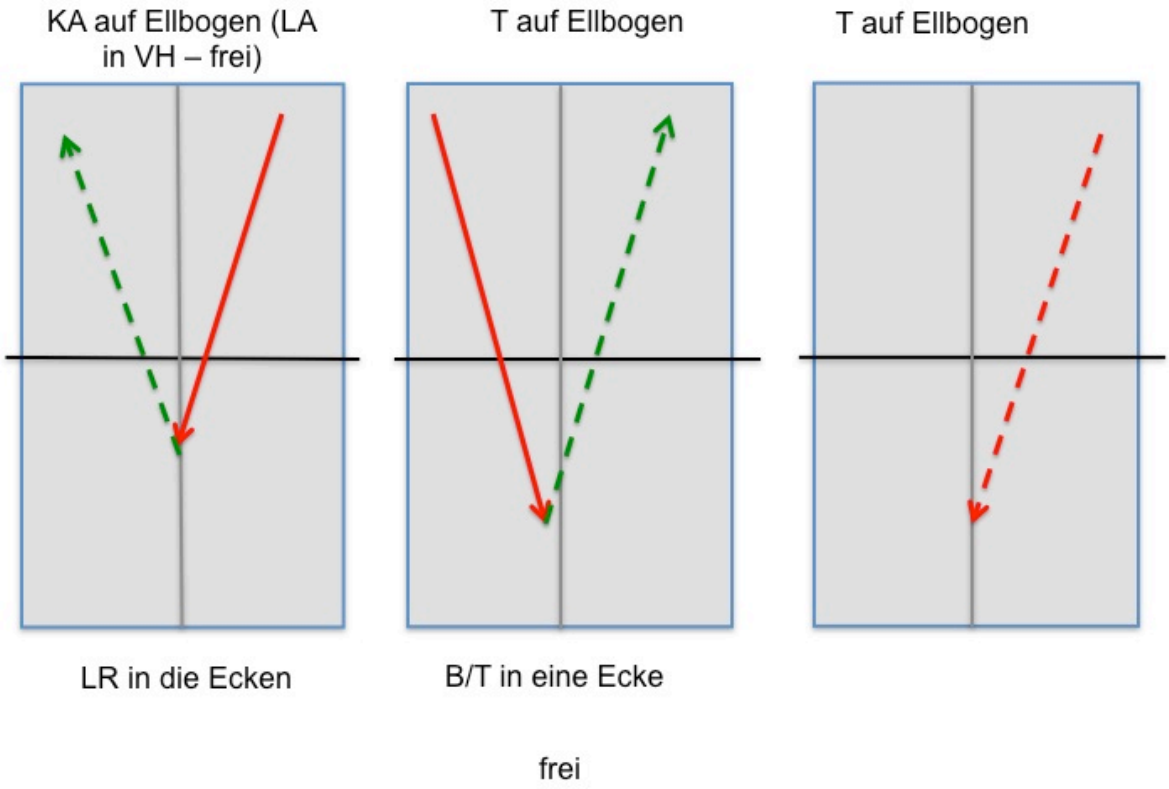
T auf Ellbogen

frei .

Spieler B: LR in die Ecken

B/T in eine Ecke

Übung 3:



Hier ist die Entscheidung zwischen VH und RH aufgrund der Platzierung des Gegners in die Ecken eindeutiger und damit leichter zu treffen. Die Laufwege werden aber größer und die Platzierung auf den Ellbogen ist, da er sich ja verändert, schwieriger. Auch der Rückschläger soll in der schwierigen Situation (Ball des Gegners kommt auf den Entscheidungspunkt) immer noch in eine Ecke und nach Möglichkeit auch in die erfolgsversprechendere platzieren.

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