

Tipp: Eröffnung aus Mitte und Wechsel zur RH nach Block

Die Situation, mit der sich unserer Trainingstipp heute beschäftigt, kommt für fast jeden Spielertyp häufig vor, für Angriffsspieler wie für Abwehrspieler: Man kommt zum VHT aus dem Mittelbereich und der Gegner blockt oder spielt einem nun recht aktiv in den RH-Bereich. Da der Wechsel zur RH oft recht lange dauert, kommt man nach der aktiven Eröffnung nun recht schnell wieder in die passivere Lage und hat den Vorteil der eigenen Eröffnung wieder verloren.

"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

Natürlich hat diese Situation viel mit der Qualität der eigenen Eröffnung zu tun. Ist sie höher, ist der aktive Block in RH nicht so leicht. Allerdings ist eine qualitativ hochwertige Eröffnung aus dem Mittelbereich auch nicht so leicht und bedingt schon hier ein gute Beinarbeit. Der zweite Aspekt ist die Beinsetzung: Viele Spieler nehmen zu dieser Eröffnung eine sehr extreme VH-Stellung ein – das haben Trainer ja auch ständig so gesagt und steht auch überall so. Das macht den Wechsel zur RH aber nicht gerade leichter. Noch größer wird die Schwierigkeit, wenn die Eröffnung auf halblang gespielt wurde und der Spieler noch recht nah am Tisch steht. Er muss sich nach dem Schlag direkt wieder aus der Position lösen, um dafür bereit zu sein, alle Bälle spielen zu können.

Schritte, die in jeder der folgenden Übungen beachtet und verbessert werden sollen, sind folgende:

1. qualitativ hochwertige Eröffnung, d.h. variable und gute Platzierungen häufig zur Grundlinie, häufig auch mit viel Spin, nur leichte Vorhandstellung einnehmen, kurze Ausschwingphase beim VHT
2. aus der Endposition der VH-Eröffnung direkt wieder in eine neutrale Bereitschaftsposition kommen. D.h. mit den Beinen VH-Stellung auflösen und ausreichende Tischdistanz gegen Block aufnehmen. Schläger geht in Richtung neutraler Zone, um für jeden Schlag bereit zu sein.

1. Übung:

die auf allen Ebenen gespielte und beliebte Übung Mitte - Ecke

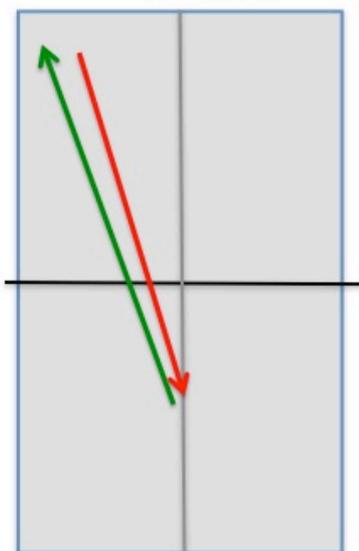
Spieler B: 1 x B in Richtung Mittellinie / 1 x B in die Ecken
 Spieler A: 1 x VHT in VH / 1 x VHT/RHT in VH

usw.

Dabei versucht der Blockspieler, etwas häufiger den Wechsel von Mitte zur RH zu suchen und den B in RH auch mit Druck und nicht zu vorsichtig zu spielen

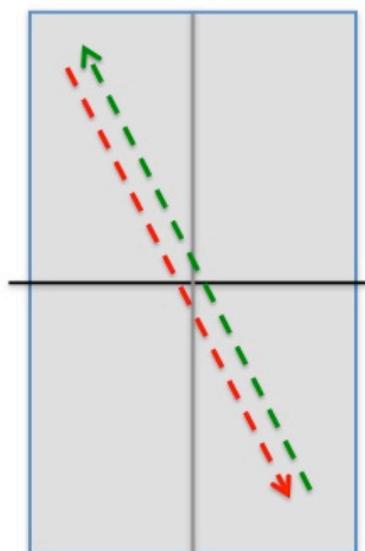
Übung 1 (nach VHT von Spieler A):

Spieler B 1 1 x B in Richtung Mittellinie/



Spieler A VHT in VH/

1 x B in die Ecken



1 VHT/RHT in VH

frei

2. Übung:

Spieler B: 2 - 6 x B in Mitte

Spieler A: VHT in RH/Mitte

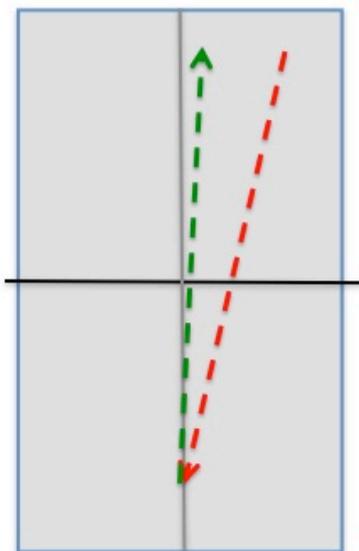
B aggressiv in RH

frei

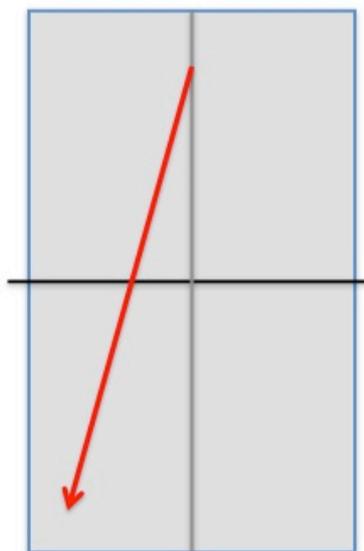
Bei dieser Übung wird der unregelmäßige Wechsel zur RH trainiert. Durch seine Platzierungen in RH/Mitte wird dem Spieler A etwas mehr die Möglichkeit zur Antizipation dieses Balles gegeben, gleichzeitig trainiert der andere Spieler natürlich auch sein Passivspiel.

Übung 2 (nach VHT von Spieler A):

Spieler B 2-6 x B in Mitte



B aggressiv in RH



Spieler A VHT in RH/Mitte

frei

3. Übung:

Spieler A: KA überall (LA - frei)
Ecken - frei)

Spieler B: LR in Mitte (80%) (LR in

VHT in RH/Mitte

B/T in RH (B/T in weit VH - frei)

RH überall (aktiv und bestimmend bleiben)

frei

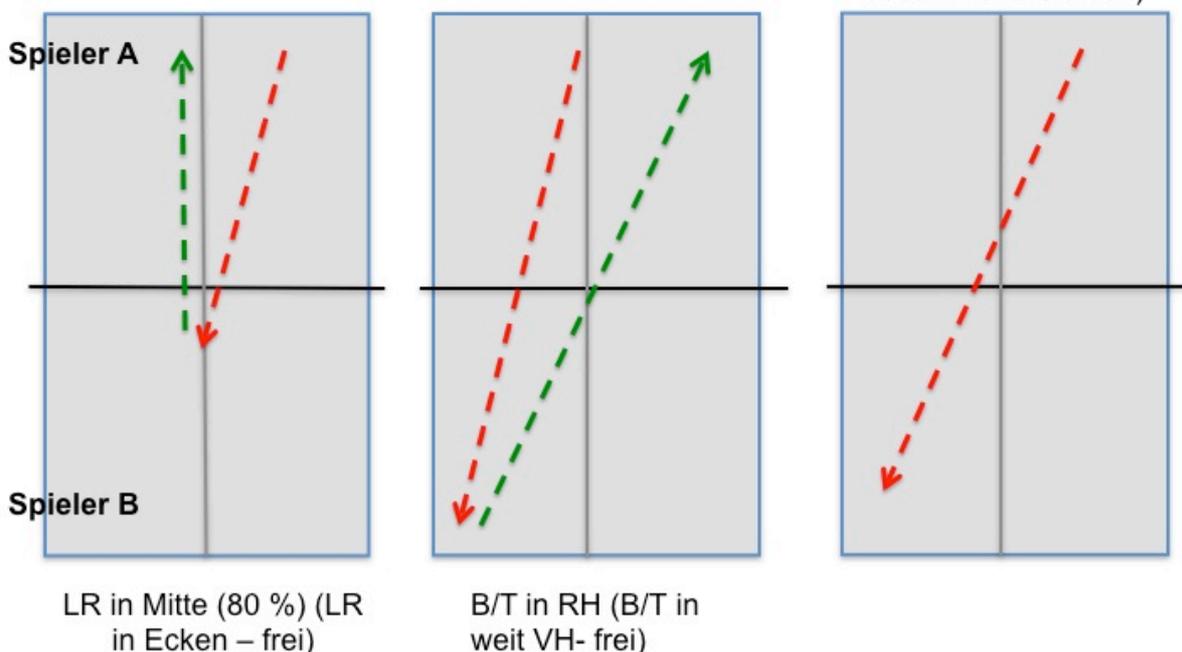
In dieser Übung wird nun die eigentliche Zielübung trainiert. Die Alternativen sind nötig, um wettkampfnäher zu bleiben und gleichzeitig im Sinne des Technikerwerbstrainings auch die richtigen Kombinationen mit der nötigen Wahrnehmung und der Aktion über die Neutralposition zu trainieren. Natürlich kann man diese Übung auch gut in Wettkampfform trainieren.

Übung 3:

KA überall (LA – frei)

VHT in RH/Mitte

RH überall (aktiv und bestimmend bleiben)



LR in Mitte (80 %) (LR in Ecken – frei)

B/T in RH (B/T in weit VH- frei)

frei

4. Übung:

Spieler B: HLA/LA in Mitte oder VH

Spieler A: VHT in RH/Mitte

aktiver B/T in RH (B in VH/Mitte - frei)

RH überall (aktiv bleiben)

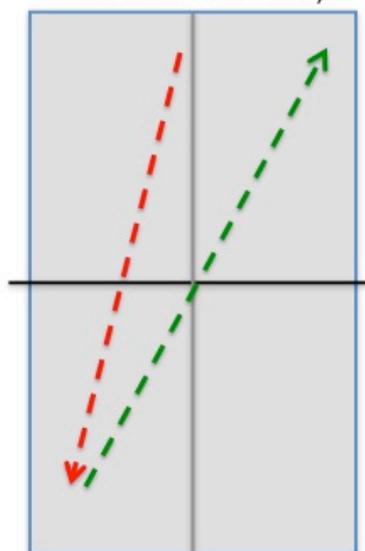
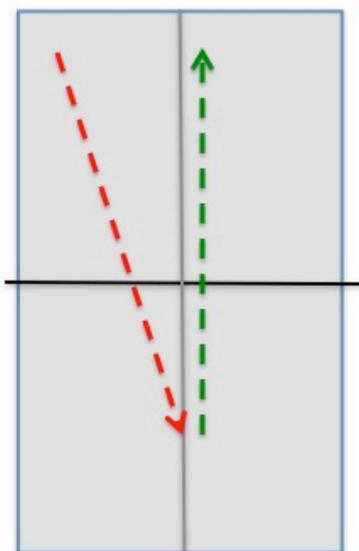
frei

Hier wird die Übungsvariante gespielt, die gerade dem Spielsystem der Blockspieler entgegenkommt. Der Gegner wird durch den Aufschlag zu einer Eröffnung mit VH gezwungen oder verleitet, um dann diese Eröffnung zu übernehmen und den Gegner direkt unter Druck setzen zu können.

Übung 4:

Spieler B HLA/LA in Mitte oder VH

Aktiver B/T in RH (B in VH/Mitte – frei)



Spieler A VHT in RH/Mitte

RH überall

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