

Trainingstipp: Punktgewinn mit der schnellen Vorhand

Einige Spieler sind besonders erfolgreich damit, mit der Vorhand den schnellen Punktgewinn zu suchen. Ihr Spiel besteht daraus, den Rest um die VH aufzubauen und über einen schnellen Ball zu punkten. Manche spielen dann auf der VH sogar einen kurzen Noppen-Belag (wie beispielsweise der heutige chinesische Cheftrainer Liu Guolang), um das Tempo noch weiter zu erhöhen. An Akteure jener Kategorien richtet sich der heutige Trainingstipp!

"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 Grundlage des Spielsystems dieser Spieler ist ein guter Aufschlag, der meist mit Über-, Seitschnitt oder ohne Schnitt gespielt wird, um direkt nach dem Aufschlag die Chance zu bekommen, einen schnellen Ball zu spielen. Im Rückschlagbereich wird oft über die RH-Seite des Gegners agiert und dann bereits Druck erzeugt, damit man schnell die eigene RH umlaufen und zuschlagen kann. Die schnellen VH-Bälle werden dann meist über den Ellbogen gespielt, um dem Gegner hier möglichst wenig Möglichkeiten zur Reaktion zu lassen. Die Genauigkeit des schnellen Angriffsballs auf den Ellbogen muss natürlich trainiert werden, damit man nicht den Schläger des Gegners trifft. Zu erkennen, welcher Ball schnell gespielt und somit zum Punktgewinn genutzt werden kann, ist ein weiterer Bestandteil des Trainings. Sicherlich gehört ein hohes Maß an Risikobereitschaft zu einem derartigen Spielsystem, aber es darf nicht unkalkulierbar sein, denn bekanntlich wird auch jeder Fehler auf dem Zählgerät umgeblättert. Die Risikoabwägung und das Erkennen der Situation ist also unmittelbarer Bestandteil eines solchen Spielsystems.

1. Übung:

Spieler A: 1 - 4 x VH-Angriff aus 2/3 Tischmitte in RH Spieler B: RHB in 2/3 Tischmitte

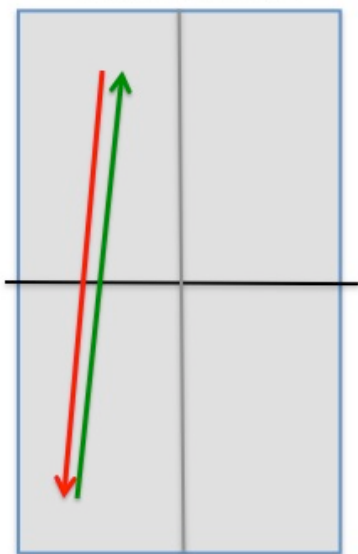
VH-Angriff schnell auf Ellbogen

frei

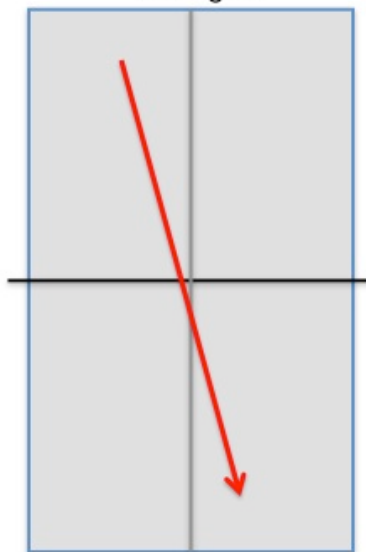
Der Spieler spielt aus 2/3 Mitte mit VH-Angriffsschlägen, also auch Topspin in die RH des Gegners. Erkennt er die Chance auf einen sehr schnellen Ball aufgrund seiner eigenen Position und des gespielten Balles des Gegners, versucht er über Tempo in den Ellbogen zum Punktgewinn zu kommen.

Übung 1:

Spieler A 1-4 VH-Angriff aus 2/3 Tischmitte in RH



VH-Angriff schnell auf Ellbogen



Spieler B RHB in 2/3 Tischmitte

frei

2. Übung:

Spieler A: KA (mit Über oder Seitschnitt in RH/Mitte) Spieler B: LR in RH/Mitte

(LR in VH - frei)

0 - 1 x Angriff in RH

B in RH/Mitte

schnelle VH in Ellbogen

frei

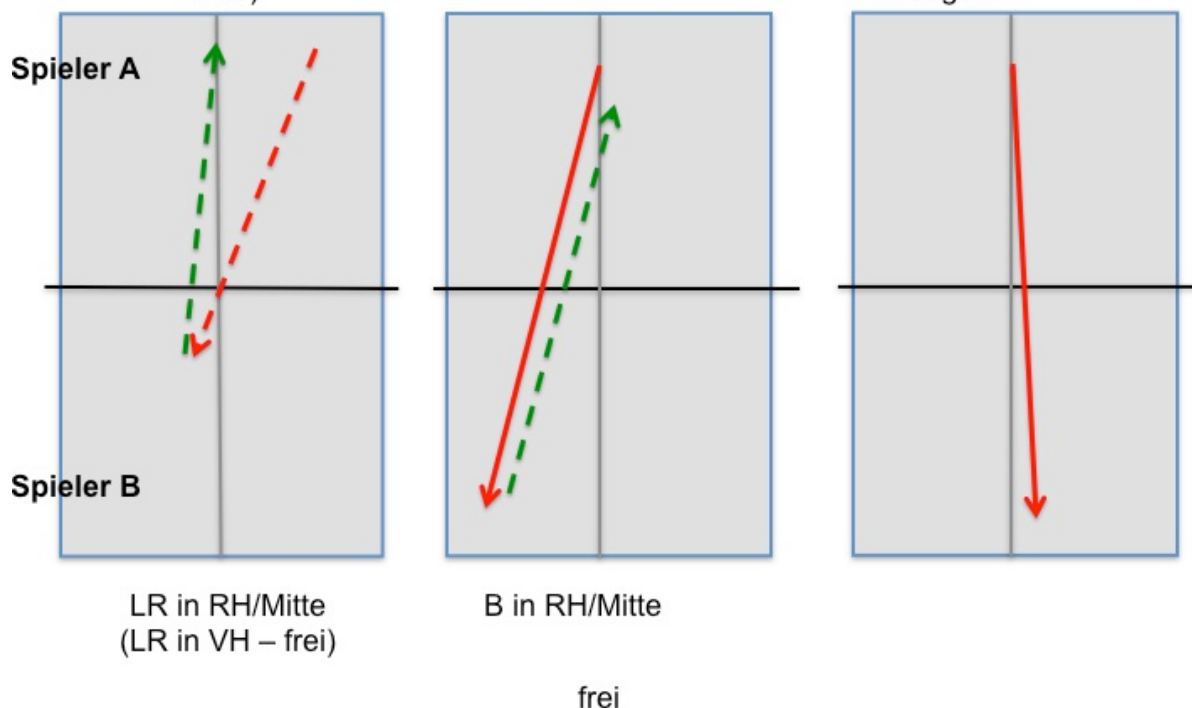
Bei dieser Übung soll der Aufschläger versuchen, nach seinem Aufschlag direkt mit einer schnellen VH auf den Ellbogen zum Punktgewinn zu kommen. Gelingt dies nicht, spielt er einen kontrollierten Angriffsball zur RH, um dann beim nächsten Ball schnell mit VH auf den Ellbogen zu punkten.

Übung 2:

KA (mit Über- oder
Seitschnitt in RH/
Mitte)

0-1 x Angriff in RH

Schnelle VH in
Ellbogen



3. Übung:

Spieler B: KA überall (LA - frei)

Spieler A: LR in RH/Mitte

T in RH/Mitte
Ellbogen//B eine Ecke

VH-Angriff schnell in

nach Angriff in Ellbogen - frei

nach B in Ecken: T diagonal bis Mitte
Ellbogen

VH-Angriff schnell auf

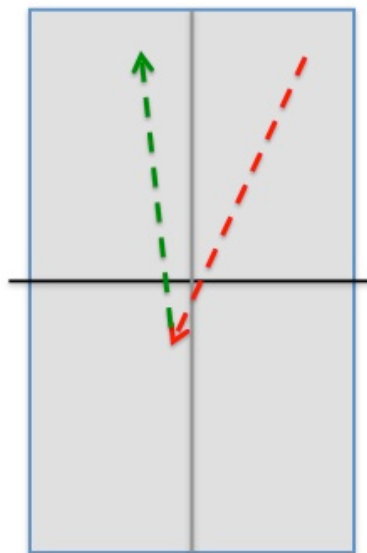
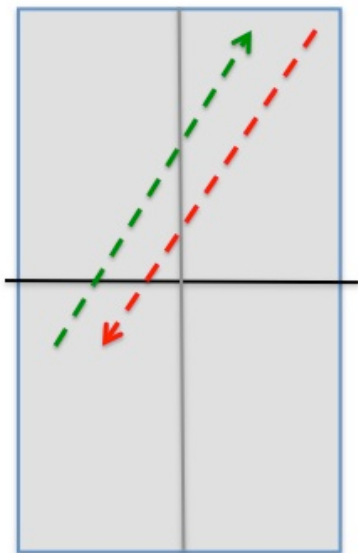
frei

Jetzt ist der trainierende Spieler in der Rückschlagrolle. Er versucht den Rückschlag so gut und variable in RH/Mitte zu setzen, um die gegnerische Eröffnung direkt mit einem schnellen VH-Angriff in den Ellbogen beantworten zu können. Gelingt ihm dies nicht, spielt er den Blockball tief in die Ecken, um dann den nächsten Ball übernehmen zu können.

Übung 3:

Spieler B KA überall (LA – frei)

T in RH/Mitte

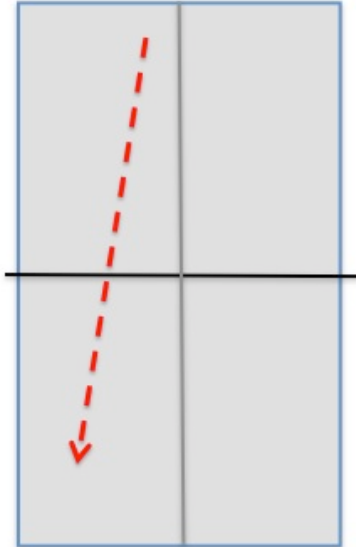


Spieler A LR in RH/Mitte

VH-Angriff schnell in
Ellbogen/B eine Ecke

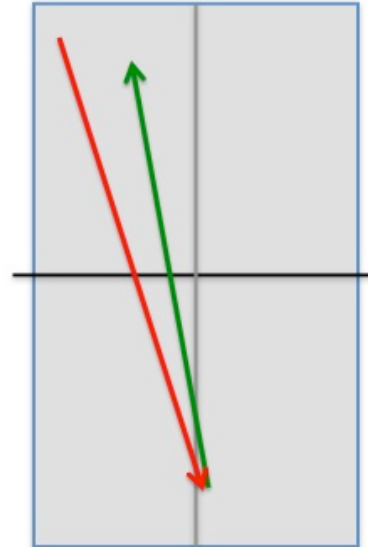
Fortsetzung zu Übung 3:

Spieler B nach Angriff in Ellbogen
- frei



Spieler A

nach B in Ecken: T
diagonal bis Mitte



VH-Angriff schnell auf
Ellbogen

frei

4. Übung:

Spieler A: LA/HLA in RH/Mitte

Spieler B: T überall

(KA - frei - Versuch schnelle VH in Ellbogen)

0 - 2 x Angriff über die Ecken

frei

schnelle VH auf Ellbogen

frei

In dieser Übung agiert der Spieler mit langen bzw. halblangen Aufschlägen, um den Spieler B zu schlechten Angriffen zu verleiten. Diese nutzt er dann direkt zum Gegenangriff auf den Ellbogen oder er verteilt den Ball noch ein bis zweimal mit Druck nach außen, um dann mit dem schnellen Ball in die Mitte zu punkten.

Übung 4:

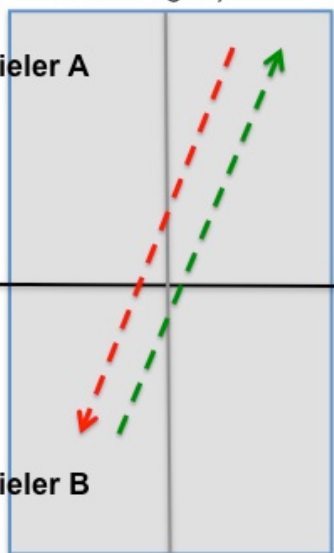
LA/HLA in RH/ Mitte (KA
– frei, Versuch schnell VH
in Ellbogen)

0-2 x Angriff über die Ecken

Schnelle VH auf
Ellbogen

Spieler A

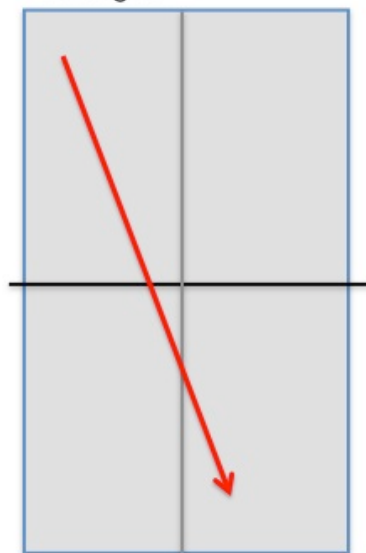
Spieler B



T überall



frei



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