

Trainingstipp: Taktik gegen vorhandedominante Spieler

Sehr oft, vielleicht zu oft, beschäftigen sich Spieler im Training mit sich selbst, ihren eigenen Schlägen und oft auch ihren eigenen Schwächen. In der heutigen Einheit soll es noch mehr darum gehen, die Stärken des Gegners auszuschalten. Die Denkweise soll weniger dahin laufen: Wie kann ich diesen Ball des Gegners noch retournieren? Sondern: Wie kann ich diesen Ball verhindern, um so leichter eine Antwort zu finden oder noch besser den Gegner direkt zu Fehlern zu zwingen?

"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

Wir gehen bei dieser taktischen Schulung von einem Gegner aus, der immer wieder versucht, mit seiner schnellen Vorhand zu punkten und dabei auch große Bereiche des Tisches mit der Vorhand abdeckt. Zum Trainingszweck bekommt der Trainingsgegner diese Rolle zugeschrieben. Er wird also in dieser Einheit möglichst viel mit der Vorhand agieren, auch wenn er es vielleicht sonst nicht in diesem Maße macht. Aber auch er profitiert mit der stärkeren VH-Orientierung von dieser Einheit, denn er wird seinen Vorhandtopspin und seine Beinarbeit verstärkt trainieren.

Der erste Aspekt einer taktischen Einstellung sowohl für das Training als auch für den Wettkampf ist es, sich das Spielsystem des Gegners vorzustellen: "Was will er, wo hat er seine Stärken und Schwächen?" Der Spielertyp auf der anderen Seite will auf möglichst viele Bälle mit seinem starken Vorhandtopspin reagieren, hat seine Schwächen somit eher beim Rückhandspiel. Also wäre ein Aspekt, ihn nicht zu seinem Vorhandtopspin kommen zu lassen, indem der Spieler über kurze Bälle (Aufschläge und Rückschläge) den Angriffsball des anderen verhindert oder man es schafft, dass der Gegner auf lange Bälle seine Rückhand einsetzen muss.

Jedoch wird das Kurzhalten nicht immer gelingen und so muss ich überlegen: Von wo spielt er besonders gut Vorhand, von wo nicht so gut? Und wie zwingt man den Gegner im offenen Spiel zum Rückhandspiel? Der erste offensichtliche Aspekt ist hier, den Gegner extrem weit in Rückhand anzuspielen, also am besten auch über die Seite hinaus. Gelingt dies und der Gegner spielt Rückhand, ist die Strategie recht einfach. Allerdings beobachtet man in der Praxis nun zwei Aspekte: Zum einen ist der Gegner natürlich mit Rückhand sicherer, wenn er weiß, dass jeder Ball dorthin kommt. Zum anderen spielt er, wenn der Ball hier nur mit weniger Druck gespielt oder nicht exakt platziert wird, plötzlich mit VH aus RH-Ecke. Schafft er das, wird die Platzierung des nächsten Balles schwieriger, denn man wird ihn nur irgendwohin

platzieren können, wo er wieder Vorhand spielen kann. Zudem lässt sich beobachten, dass der Vorhandtopspin aus der RH-Seite oft sehr schnell ist. Der Plan muss also modifiziert werden: Von der VH-Ecke ist der Topspin oft nicht so schnell, denn es ist von der Körperposition her schwieriger, von hier zu spielen. Also ist die Lösung, den ersten Ball über die tiefe VH-Ecke zu platzieren. Gelingt es einem, den nächsten Ball nun in weite RH zu spielen, ist der Gegner gezwungen seine Rückhand zu nehmen. Ein erfolgreiches Spiel gegen einen solchen Spieler hat also mehrere Grundpfeiler:

1. kurz halten, dann ist kein Vorhandangriff möglich
2. weit in RH-Seite, um das Umspringen zu erschweren oder unmöglich zu machen
3. weit in VH-Ecke, um einen schlechteren Angriff zu erhalten und die RH-Ecke für den nächsten Ball weit zu öffnen

Um sich immer wieder für die in der Situation erfolgsversprechende Variante zu entscheiden, muss man den Gegenüber aber beobachten: "Wo steht er, wo will und kann er sich hinbewegen und was hat er vor?" Diese Aspekte sollen in den kommenden Übungen trainiert werden.

1. Übung: Wahl des richtigen Aufschlages

Spieler A: KA in VH/Seitschnittaufschlag über weite RH (unterschiedliche Länge)/lang in VH

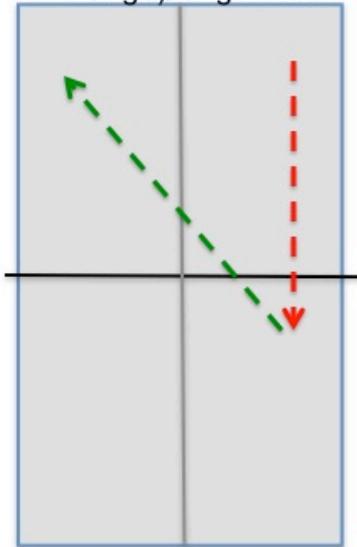
Spieler B: Versucht mit VHT anzugreifen. Gelingt dies nicht, kann er frei zurückspielen

freies Spiel

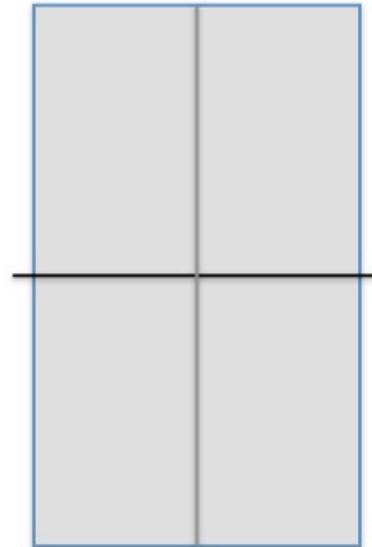
In dieser Übungsform geht es nur darum, den Gegner zu beobachten und beim Aufschlagspiel einen gefährlichen gegnerischen Vorhandangriff zu verhindern. In dieser recht offenen Übungsform geht es darum, immer wieder auch einzelne Ballwechsel und Aufschlagplatzierungen zu hinterfragen. Spieler, die im Training eher über Wettkämpfe motiviert sind, können dies auch gut in Satzform spielen. Hier hat ein Spieler immer Aufschlag und wenn es Spieler B gelingt, den Ballwechsel zu gewinnen, nachdem er auf den Aufschlag des Spielers A mit VHT eröffnen konnte, bekommt er für diesen Ballwechsel drei Punkte. Ist das Training über den Trainer gesteuert, sollte er sich auch nicht scheuen, im Satz mal zu unterbrechen und mit den Spielern einige nicht so erfolgreiche Ballwechsel für den Spieler A zu analysieren. Geht es hier um die Aufschlagplatzierung, wird er die Aufmerksamkeit des Spielers wieder auf dieses Übungsziel lenken.

Übung 1: KA in VH/
Seitschnittaufschlag
über weite VH
(unterschiedliche
Länge)/lang in VH

Spieler A



freies Spiel



Spieler B Versucht mit VHT
anzugreifen. Gelingt
dies nicht, kann er frei
zurückspielen

2. Übung: Rückschlag gegen den VH-Angreifer (Schwerpunkt auf kurze Aufschläge)

Spieler B: KA überall (LA - frei)
Ecke/R seitlich über RH

Spieler A: KR in VH/LR in VH-

nach Möglichkeit VHT

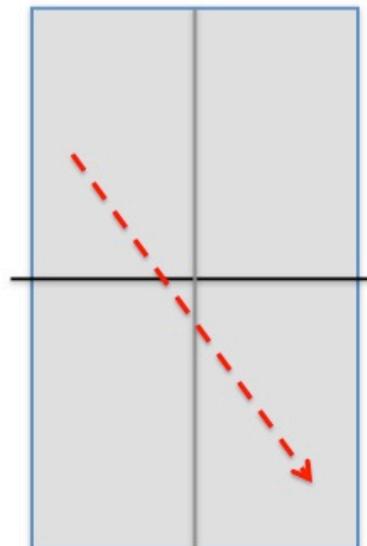
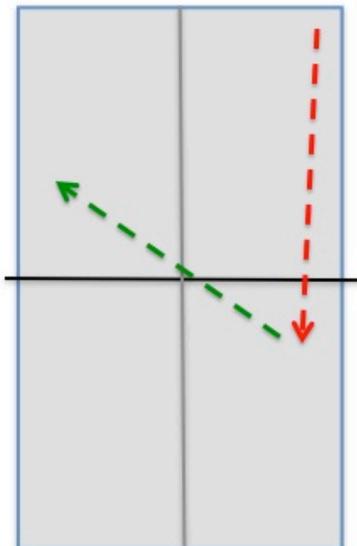
frei

Ein Spieler, der über einen starken VHT verfügt, wird häufig kurz aufschlagen, um zu diesem Ball auch möglich oft zu kommen. Für den Rückschläger geht es darum, nun den gegnerischen VHT zu verhindern, oder deutlich zu erschweren, um ihn zu Fehlern zu verleiten oder sich für seinen nächsten Ball eine Ecke zu öffnen. Auch diese Übung ist wieder sehr offen gehalten. Eine Möglichkeit, um die Konzentration der Spieler auf dem Übungsinhalt zu halten und die Motivation sehr hoch zu halten, wäre es, nach einer Punkteregelung zu spielen. Gewinnt ein Spieler drei Punkte in Folge, macht der andere drei Hocksprünge. Gelingt dem Aufschläger direkt mit seinem nächsten Kontakt ein Punktgewinn mit Vorhandtopspins, macht der Rückschläger direkt drei Hocksprünge.

Übung 2:

Spieler B KA überall (LA – frei)

nach Möglichkeit VHT



Spieler A KR in VH/LR in VH-
Ecke/R seitlich über RH

frei

3. Übung: Platzierung im Blockspiel gegen einen VH-Angreifer

Spieler B: KA in eine Ecke (LA - frei)

Spieler A: Sch/F in Mitte/RH

VHT in RH

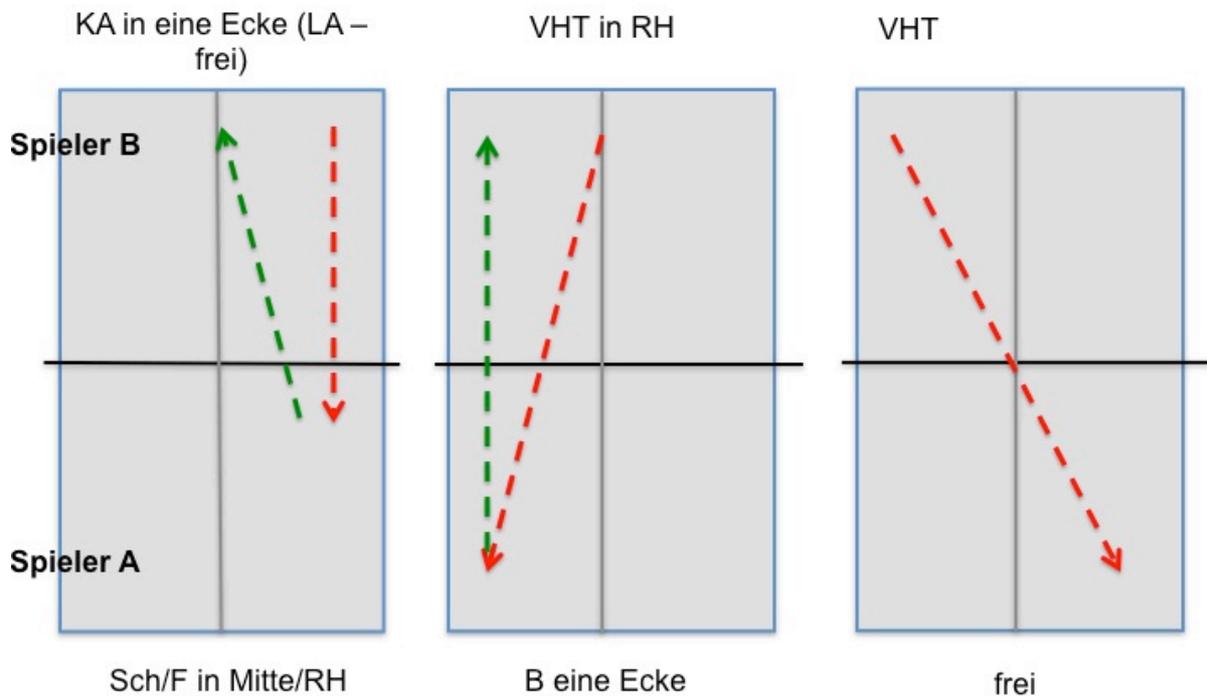
B eine Ecke

VHT

frei

Bei dieser Übung gilt es den gegnerischen Spieler zu beobachten, nachdem dieser mit VHT eröffnet hat: "Wie steht er? Wo will er hinlaufen?" Schwächen in dieser Position versucht man durch die Platzierung des Blocks auszunutzen. Diese Übung könnte man auf Zeit spielen und zählen, wie viele Punkte gelingen dem Aufschläger mit seinem 2. VHT.

Übung 3:



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