Tipp: Entscheidung zwischen VH und RH im Passivspiel

Nachdem es im letzten Traininingstipp um das Spiel gegen vorhanddominante Spieler ging, beschäftigt sich Ex-Bundestrainer Martin Adomeit heute mit Platzierungen auf den Ellbogen, also jenen Bereich, aus dem sich der Gegner immer wieder entscheiden muss, ob er die Vorhand oder die Rückhand zur Beantwortung des gegnerischen Angriffsballs einsetzt. So profitieren beide Spieler enorm von jeder Übung.

"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

Der eine der beiden Spieler trainiert, in unterschiedlichen Situationen immer wieder den Ellbogen des Gegners anzuvisieren und dessen Entscheidungsverhalten dann taktisch zu seinem Vorteil auszunutzen. Der andere versucht möglichst gute Entscheidungen zu treffen, wie eine Gummiwand zu agieren und dann im richtigen Moment zuzuschlagen. Die Übungen sind also für beide Spieler ständig effektiv, die Trainingszeit optimal ausgenutzt. Wichtig ist dabei die Genauigkeit des Angriffs vom ersten Ball an, denn sonst kommt der Blocker ins Spiel. Als passiv agierender Spieler kommt es darauf an, sich vom ersten Ball an in Bewegung zu setzen, um reagieren zu können. Bei der im Training oft gezeigten Lethargie beim Blockspiel wird man kaum in die Ballwechsel kommen.

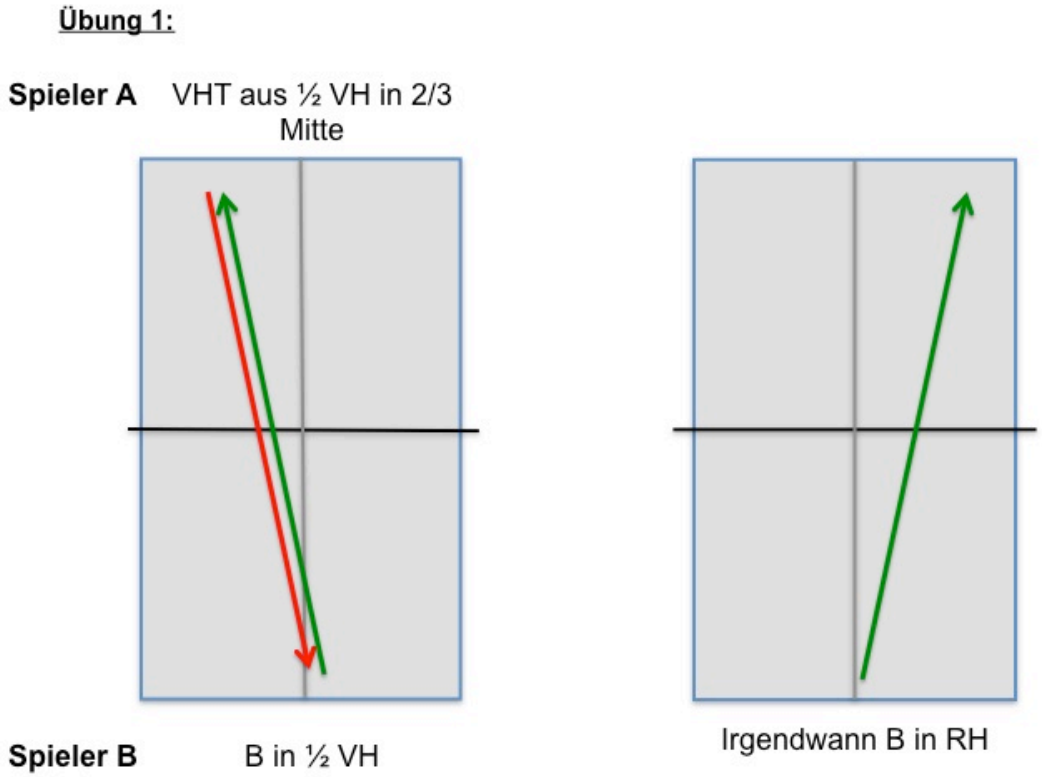
1. Übung:

Spieler A: VHT aus 1/2 VH in 2/3 Mitte

Spieler B: B in 1/2 VH

irgendwann B in RH

frei



Diese Übung dient dem Einstieg ins Thema. Hier zieht der Spieler A im leicht reduzierten Tempo in den Mittelbereich des Spielers B. Er soll die Bälle in VH zurückblocken und sich dabei zwischen VH und RH ständig entscheiden. Blockt er zu viel mit einer Seite, muss der Topspinspieler seine Platzierungen soweit verändern, dass der andere Spieler gezwungen ist, mit beiden Seiten zu blocken.

2. Übung:

Spieler A: T überall

Spieler B: B 1:1 in die Ecken

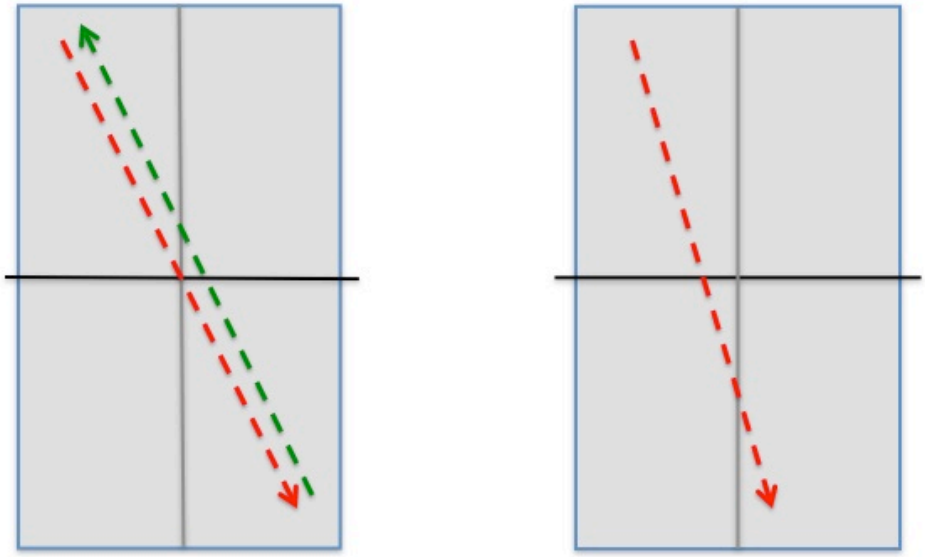
irgendwann max Tempo in Ellbogen

frei

Übung 2:

Spieler A T überall

Irgendwann max Tempo in den Ellbogen



Spieler B B 1:1 in Ecken

frei

Jetzt spielt der Angreifer überall hin und dennoch soll Spieler B bewusste Platzierungen spielen. Hier sind die Spieler jetzt spielnah. Der Blockspieler muss sich von Beginn an bewegen und zum Reagieren bereit sein. Gleichzeitig muss er seine Position ständig anpassen. Denn wenn Spieler A aus unterschiedlichen Positionen spielt, muss er, um nicht eine Ecke zu öffnen, auch ständig seine Position anpassen. Der erste Ball sollte in leicht reduziertem Tempo gezogen werden, aber auf jeden Fall schon frei platziert sein. Ziel ist eine Ballwechsellänge von 4 - 6 Kontakten je Spieler. Dementsprechend sollte das Spieltempo angepasst werden. Diese Übung ist am Anfang schwer zu spielen, aber wer sich auf sie einlässt, wird im Laufe der Übungszeit deutliche Fortschritte erkennen.

3. Übung:

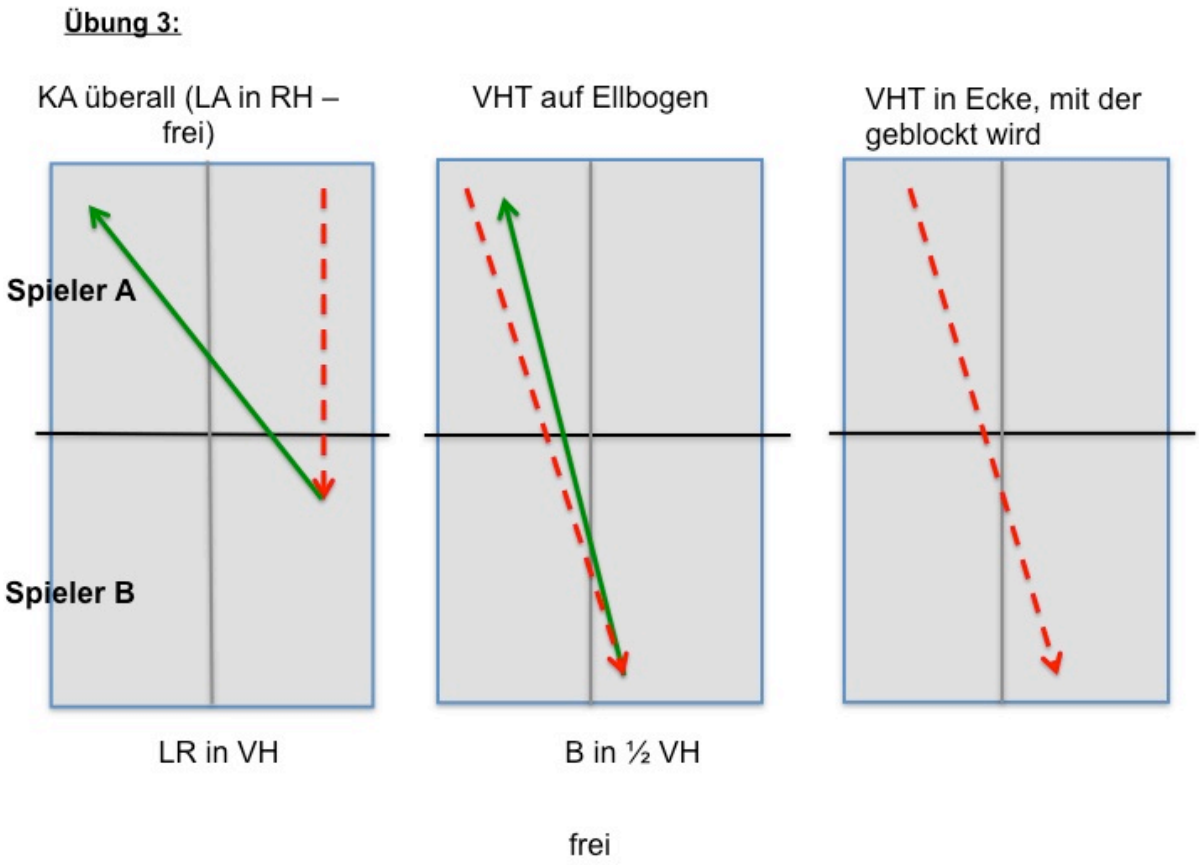
Spieler A: KA überall (LA in RH - frei)

VHT auf Ellbogen

VHT in Ecke mit der B geblockt hat

Spieler B: LR in VH

B in 1/2 VH



Hier wird der Trainingstippinhalt jetzt in die Aufschlag-/Rückschlagsituation eingebaut und man konzentriert sich noch mehr auf den Ellbogen. Gemeint ist beim 3. Ball des Aufschlägers, dass er den Block von Spieler B im Ellbogen beobachten soll. Spielt er VH-Block, kommt der nächste Ball in VH-Ecke. Öffnet er die RH-Ecke etwas und spielt RH-Block, kommt der nächste Ball in RH-Ecke. Für den Blockspieler kommt die Rückwärtsbewegung nach dem Rückschlag erschwerend hinzu. Wichtig ist, immer wieder den Ellbogen anzuvisieren, also den Entscheidungspunkt zwischen VH und RH, und die T lang genug Richtung Grundlinie zu spielen.

Diese Übung lässt sich anschließend auch gut in Satzform spielen.

4. Übung:

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

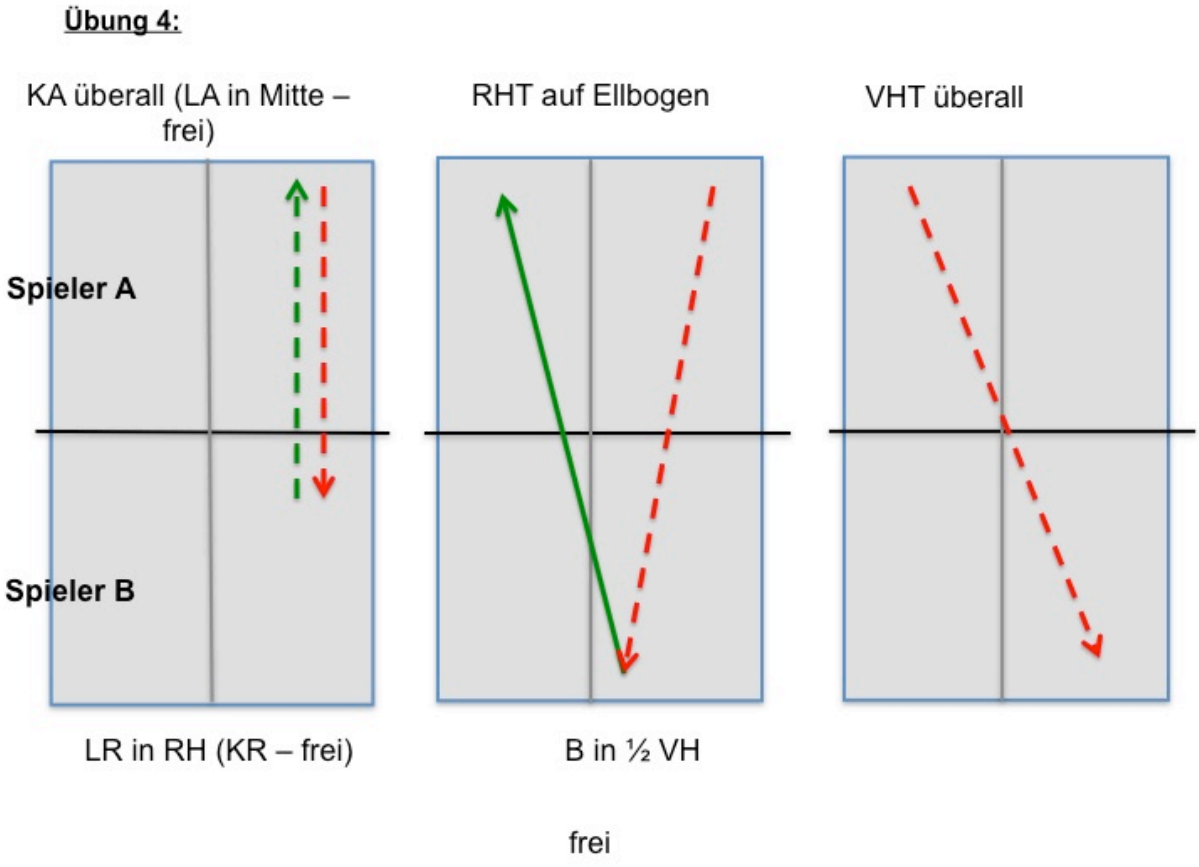
RHT auf Ellbogen

VHT überall

Spieler B: LR in RH (KR - frei)

B in 1/2 VH

Frei



Bei dieser Übung soll nun mit RH auf den Ellbogen eröffnet werden, danach wird mit VH frei nachgesetzt (nach Möglichkeit aber erfolgreich mit guter Platzierung). Wieder muss der Blockspieler seine Positionen anpassen, der Topspinspieler beobachten.

Ein Vorschlag für die Durchführung der Übung: Jeder Spieler schlägt zunächst 5 Minuten auf, dann wechselt der Aufschlag alle zwei Ballwechsel. Wenn es nun einem Spieler gelingt, drei Punkte in Folge zu gewinnen, macht der andere Spieler zehn Situps.

5. Übung:

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

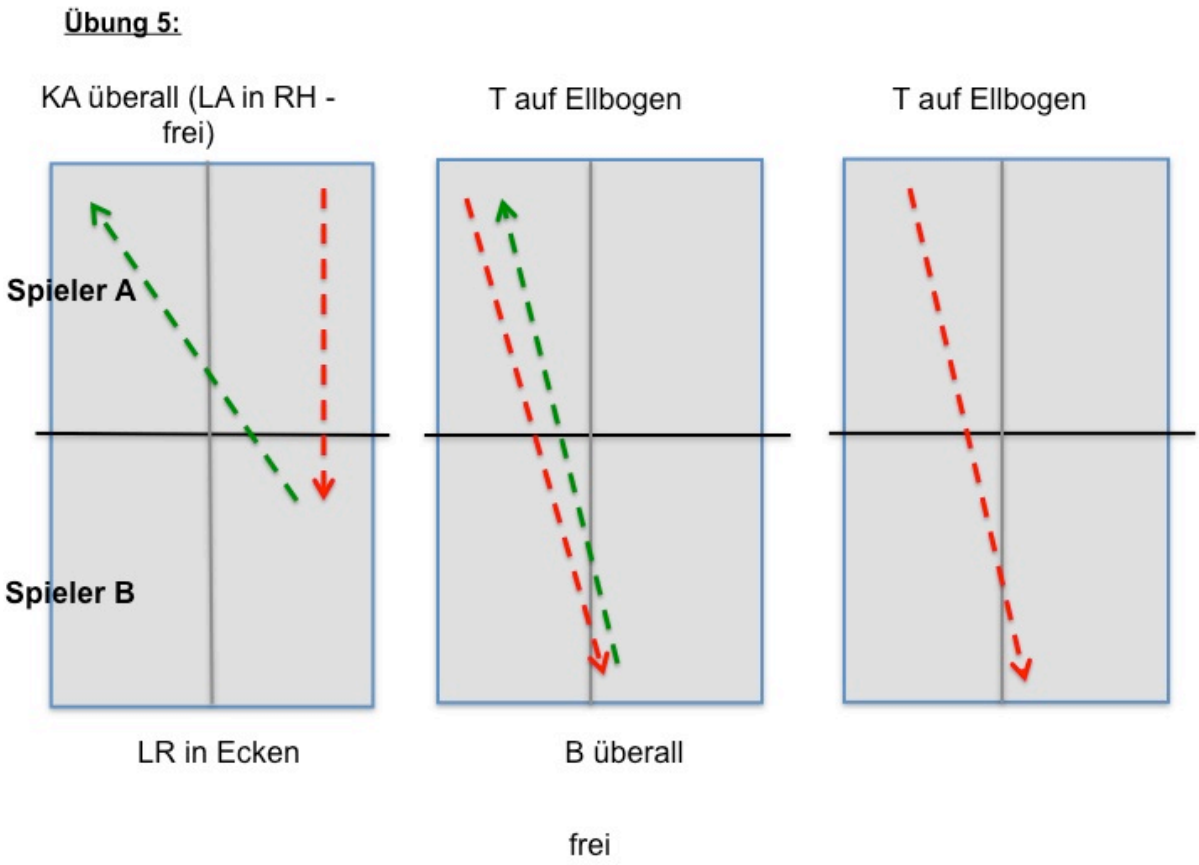
T auf Ellbogen

T auf Ellbogen

frei

Spieler B: LR in Ecken

B überall



Jetzt muss sich auch der Topspinspieler entscheiden und aus dieser Lage heraus den Ellbogen genau treffen und zwar zweimal. Sieht er allerdings, dass eine Ecke extrem frei ist, spielt er dorthin. Beim zweiten Topspin wird gleichzeitig das Antizipationsverhalten des Topspinspielers trainiert. Er lernt zu sehen, auf welchen Topspin der andere mit welcher Seite und wohin blockt.

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