

Trainingstipp: Tempowechsel im Aktivspiel

Olympische Spiele in Rio 2016, Mannschaftsfinale der Herren. 2:2 und 10:10 zwischen Mizutani und Xu Xin. Tischtennis auf allerhöchstem Niveau. Mizutani kommt zum Topspin und zieht ihn in die Vorhand Xu Xins, der trifft den Ball nicht. Und zwar nicht, weil der Topspin von Mizutani so hart war, sondern weil er zu langsam war. Wie man einen Tempowechsel einleitet, soll unser heutiger Trainingstipp erläutern.

"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 Bewegung von Xu Xin im Mannschaftsfinale der Herren kommt viel zu früh und seine Distanz zum Tisch ist zu groß. Diese Dinge passieren viel häufiger als die meisten Tischtennispieler fühlen oder glauben. Die Topspins sind erfolgreicher, weil sie langsamer sind. Diese Tempowechsel können auf jeder Leistungsebene sehr erfolgreich sein. Längst nicht immer der schnellste Ball ist der beste. Spielt man die Bälle nur schnell, braucht der Gegner nur links oder rechts zu reagieren. Streut man aber auch langsamere Spins ein, bekommt das Spiel eine dritte Dimension. Der Gegner muss auch den Beginn seiner Bewegung noch abstimmen, unter Umständen die Distanz zum Tisch noch ändern. Dies führt zu zahlreichen Fehlern, das Timing wird gestört und häufig kann auch die Rotation besser wirken. Dem eigenen Spiel dient es dazu, etwas mehr Zeit zu gewinnen und wieder Ruhe in die eigenen Aktionen zu bringen.

Dabei kann der Tempowechsel über verschiedene Möglichkeiten erreicht werden, wie einen weicheren Balltreffpunkt, ein anderes Timing, eine langsamere Bewegung, einen geringeren Körpereinsatz oder eine höhere Flugkurve. Jeder Spieler sollte hier selbst etwas experimentieren und versuchen Möglichkeiten zu entwickeln.

Entscheidend ist die Wirkung am Ball und nicht die exakte Techniksteuerung. Dies muss im Wettkampfgeschehen ohnehin automatisch erfolgen. Der Kopf sagt: Jetzt den langsameren Topspin spielen, und der Körper gehorcht, wenn er denn trainiert ist.

1. Übung:

Spieler A: VHT aus Mitte schnell in VH
 VHT weich in VH
 VHT schnell in VH

Spieler B: B in VH-Ecke
 B in Mitte

usw.

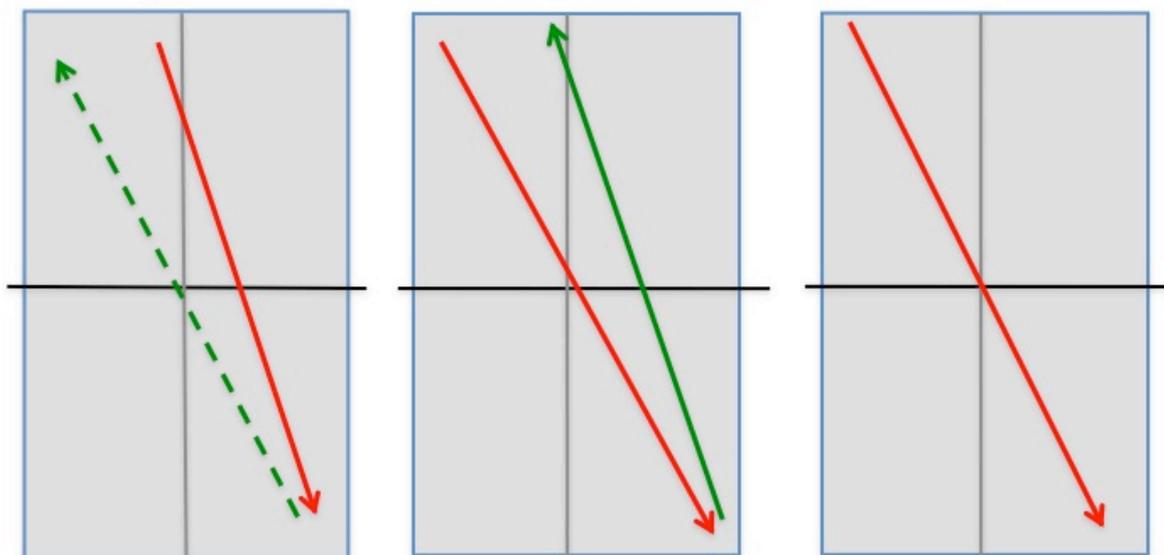
Übung 1:

Spieler A

VHT aus Mitte schnell in VH

VHT weich in VH

VHT schnell in VH



B in VH-Ecke

B in Mitte

Spieler B

Usw.

Zum Einstieg in dieses Thema spielt der Spieler VHT schnell und im Wechsel. In der VH-Ecke verschafft er sich durch den langsameren Ball Zeit, um wieder in die Mitte zurückzukommen, in der Mitte gibt er dann Gas.

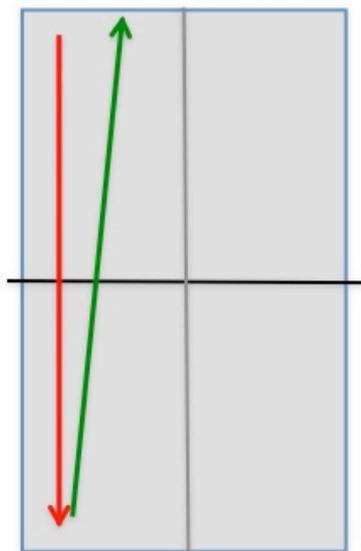
2. Übung:

Spieler A: 1 - 3 x VHT schnell in RH
VHT weich in VH
frei

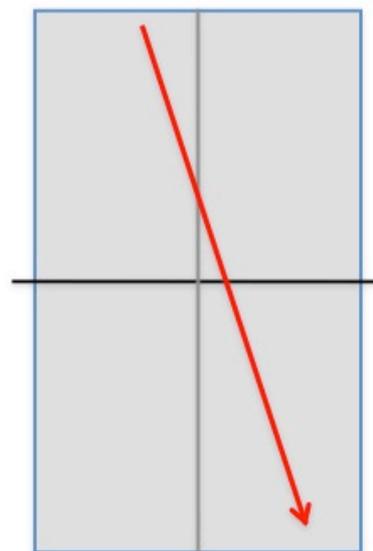
Spieler B: RHB in 1/2 VH

Übung 2:

Spieler A 1 – 3 x VHT schnell in RH



VHT weich in VH



Spieler B RHB in 1/2 VH

frei

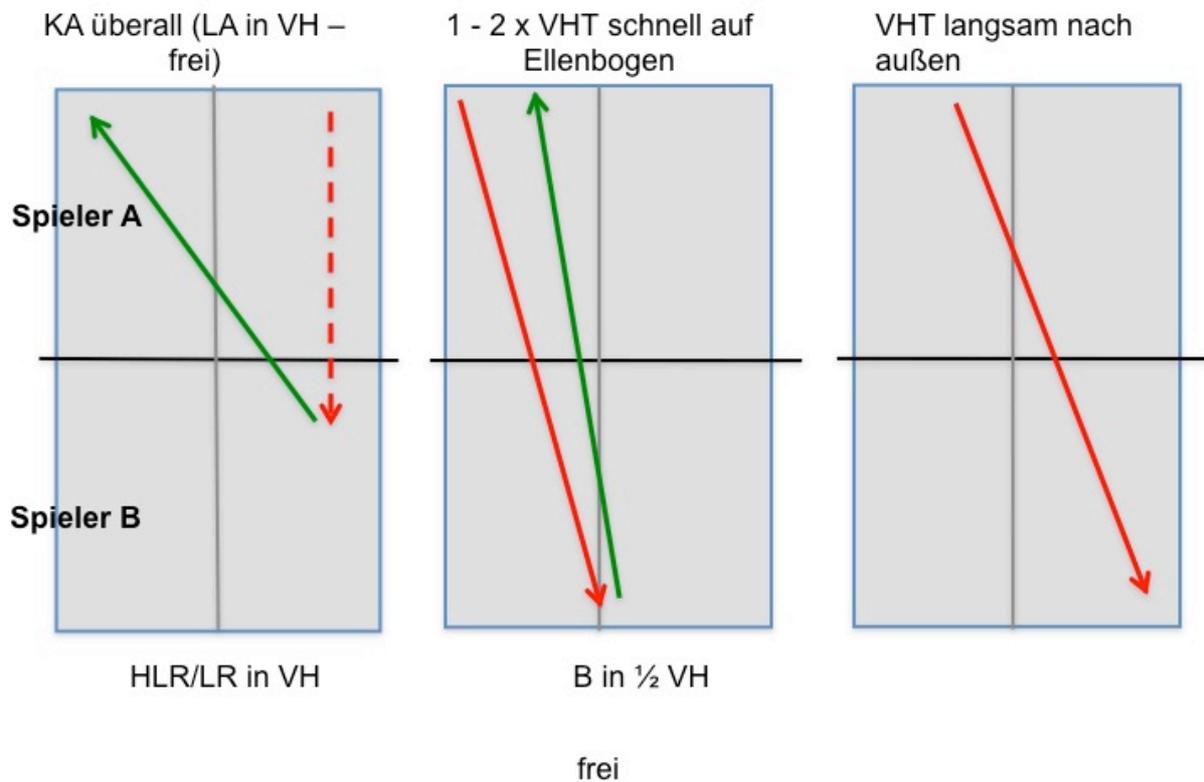
Jetzt spielt der Spieler A die Bälle in einer Bearbeitungsübung aus 1/2 VH in RH. Nach einigen Bällen wechselt er dann weich zur VH. Jetzt ist das Spiel frei. Diesmal sucht er sich also aus, wann er den weicheren Ball spielt. Auch der sollte nicht immer gleich sein. Unterschiedliche Längen, Flughöhen und Rotationen sind hier die taktischen Variablen.

3. Übung:

Spieler A: KA überall (LA in VH - frei)
 1-2 x VHT schnell auf Ellbogen
 VHT langsam nach außen
 frei

Spieler B: HLR/LR in VH
 B in 1/2 VH

Übung 3:



In dieser Übung treibt der Spieler durch schnelle T auf den Entscheidungspunkt den Gegner in die passive Lage und unter Umständen ein kleines Stück vom Tisch weg in seiner Ballerwartungshaltung. Nun versucht er mit einem Topspin über außen das Timing des anderen zu zerstören.

4. Übung:

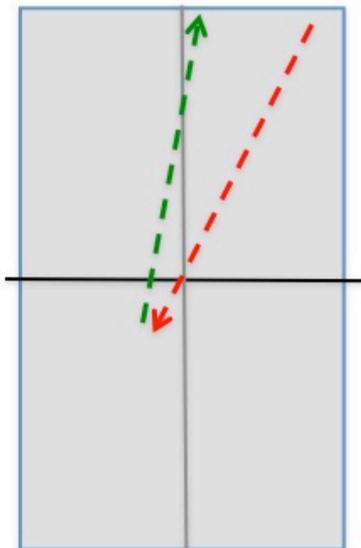
Spieler B: KA überall (LA in RH - frei)

Spieler B: LR in RH/Mitte

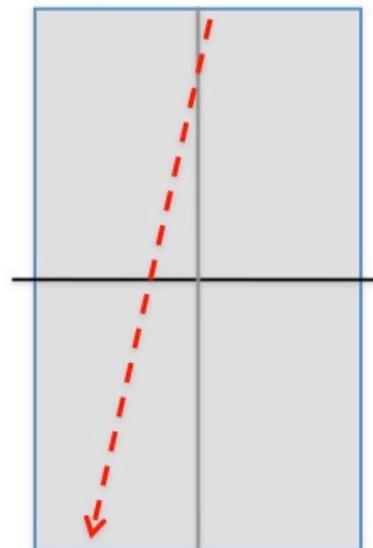
VHT/RHT schnell in RH/weich in VH
frei

Übung 4:

Spieler A KA überall (LA in RH - frei)



VHT/RHT schnell in RH/weich in VH



Spieler B LR in RH/Mitte

frei

Hier soll der Spieler in der Eröffnungssituation nicht nur entscheiden, ob er mit RH oder VH eröffnet, sondern auch, ob er schnell in RH oder langsam über den VH-Bereich eröffnet.

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