

Trainingstipp: Effektives Nachspielen mit der Rückhand

Die meisten Spieler beherrschen den Vorhand-Topspin und kommen auch zum ersten Topspin im Ballwechsel, können ihren Vorteil manchmal aber nicht nutzen. Das kann dann der Fall sein, wenn der Gegner z.B. den ersten Blockball in die weite Rückhand spielt, von wo aus dann unter Umständen ein relativ ungefährlicher Ball zurückkommt und der Vorteil der ersten Eröffnung dahin ist. Wie Sie erfolgreich mit der Rückhand nachspielen können, erläutert unser heutiger 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

Natürlich könnte man nun sagen – und dies ist auch eine Stellschraube, an der man drehen kann – der erste Topspin mit VH muss gefährlicher werden und direkt zum Punktgewinn führen oder aber zumindest eine gute Platzierung des Gegners verhindern. Aber heute soll es darum gehen, dass das Nachspiel mit RH gefährlicher wird. Denn ansonsten kann der Gegner mit relativ großer Ruhe, vielleicht sogar etwas höherer Tischdistanz, den Ball beantworten, wenn ihm klar ist: Von hier passiert nichts.

Um den Ball effektiv nachzuspielen und gefährlich zu bleiben, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die je nach Situation, Spielsystem oder Spielstärke einzusetzen sind:

Eine der Möglichkeiten bei laufstarken und eher VH-orientierten Spielern ist sicherlich, gerade bei höheren und langsameren Bällen umzuspringen und diesen Ball erneut mit VH zu spielen. Das ist eine Option, die man nie vergessen sollte, und bei entsprechender Spielsituation auch einzufordern ist. Spielt der Gegner aber Extrempplatzierungen oder schneller und flacher, ist dies nicht möglich und so muss bei der RH eine entsprechende Waffe entwickelt werden.

Eine Waffe ist sicherlich ein recht schneller und platzierter RH-Konter oder auch Pressball. Voraussetzung ist hierfür der psychische Wille, den Punkt auch machen zu wollen, also entsprechenden Druck in den Ball zu setzen. Aber auch dieser Ball hat natürlich seine Grenzen: Wenn es dem Gegner gelingt, lang hinten auf die Grundlinie zu spielen – vielleicht sogar noch mit leichtem Kickblock – gibt es für diesen Ball keinen Winkel mehr. Jetzt ist es nötig, eine Topspintechnik einzusetzen, um noch gefährlich zu bleiben. Für Abwehrspieler oder Blockspieler mit langen Noppen oder Antitop auf RH gibt es natürlich auch noch die Möglichkeit, hier mit der RH einen extremen Tempowechsel zu spielen und somit den Gegner nach dem

Vorwärtsrotationsball mit VH jetzt mit einem extremen langsamen oder auch kurzen Ball aus dem Rhythmus zu bringen und vor eine schwierige Aufgabe der Wahrnehmung zu stellen.

1. Übung:

Spieler A: VHT aus VH in 1/2 RH

Spieler B: B in RH

RH aktiv in 1/2 RH

B in Mitte

VHT in RH

B in RH

RH aktiv in 1/2 RH

B in VH

VHT in RH

usw.

irgendwann RH in VH

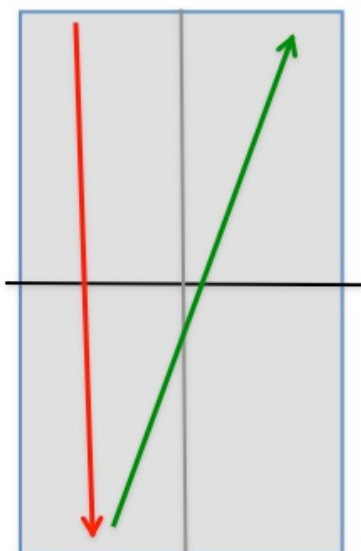
frei

Bei dieser regelmäßigen Beinarbeitsübung – Spieler A bekommt die Bälle in VH, RH, Mitte, RH – geht es darum, schon das Augenmerk auf die RH zu legen. Häufig werden diese Übungen so gespielt, dass die RH nur auf den Tisch gespielt, mit der VH Druck gemacht wird. Hier soll der Druck mit der RH verstärkt werden, hier soll das Hauptaugenmerk des Spielers liegen. Dies wird in der Regel zu veränderter Körperspannung, unter Umständen auch Stellung beim RH-Spiel, führen. Hier sollten die Spieler mit griffigen Noppen-Innen-Belägen auf RH auch mal versuchen mit Konter zu agieren, aber auch mit kurzem RH-Spin.

Übung 1:

Spieler A VHT aus VH in 1/2 RH

RH aktiv in 1/2 RH



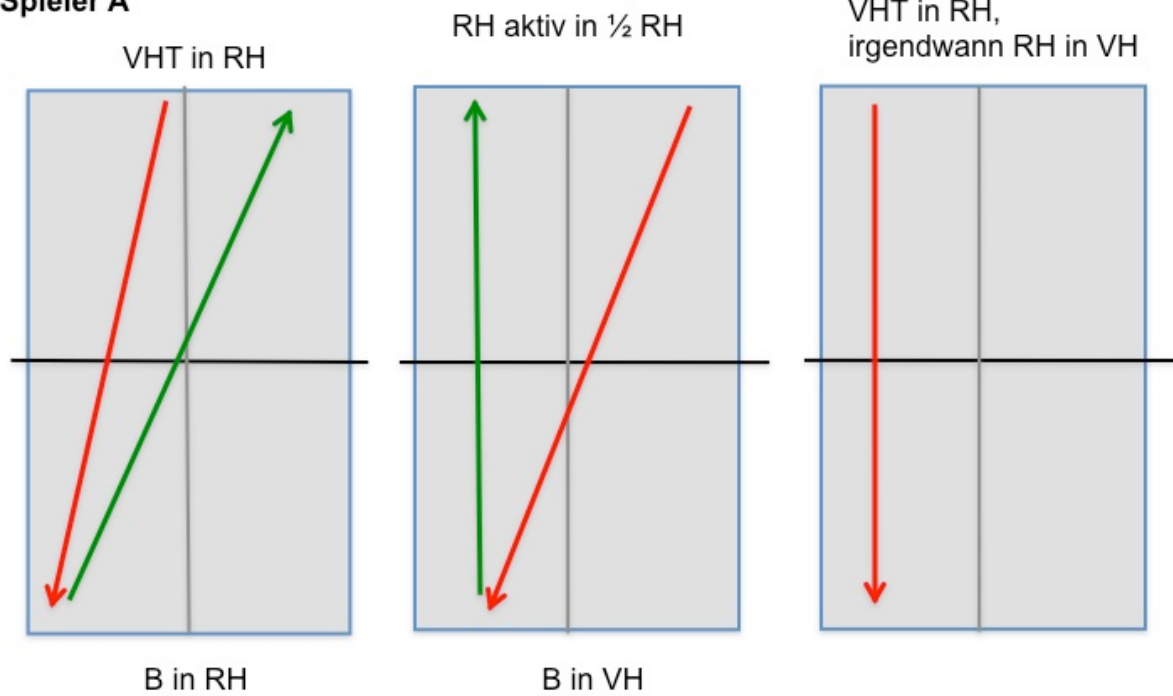
Spieler B

B in RH

B in Mitte

Fortsetzung Übung 1:

Spieler A



Spieler B

Usw.

2. Übung:

Spieler: KA in VH (LA in RH - frei)

Spieler B: LR in VH (R in RH - frei)

VHT in RH/Mitte

B in RH

RHT/K (VHT - frei) in VH

frei

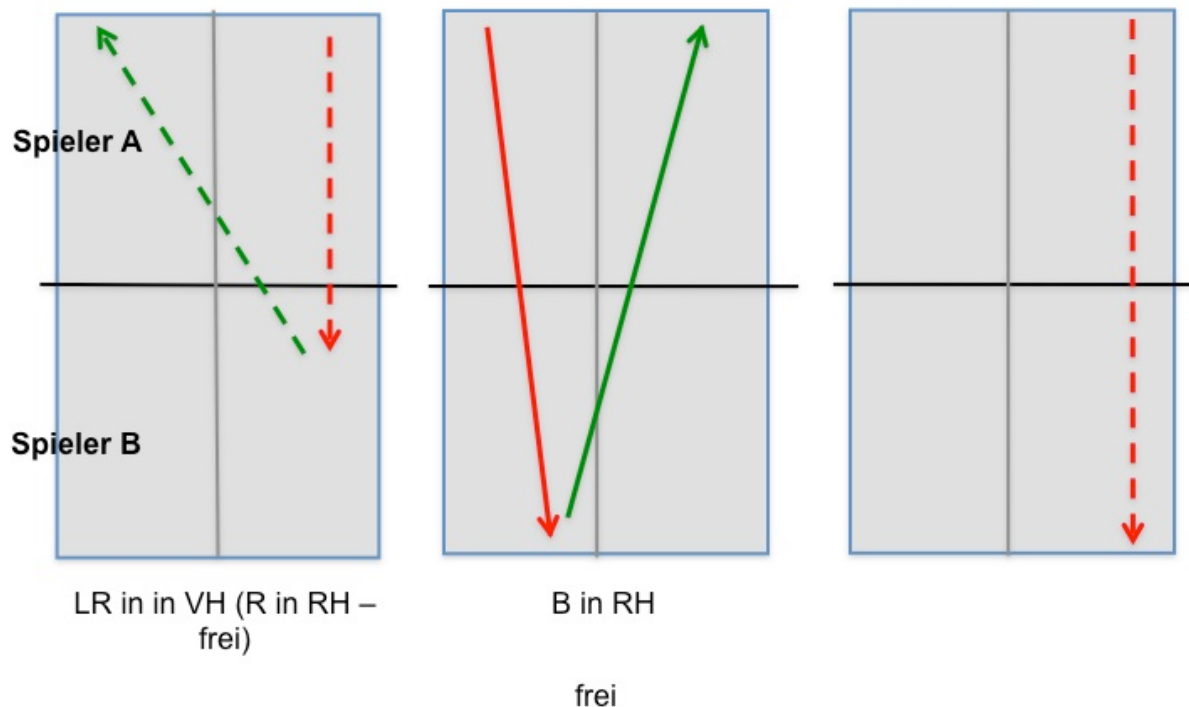
Bei dieser Übung soll nun in der Aufschlag-/Rückschlagsituation das Nachspiel über eine genaue Platzierung in Vorhand erfolgen. Bei diesem Ball ist es wichtig, insbesondere wenn das Niveau höher wird, dem Ball auch genug Länge zu verleihen. Zur Verstärkung des Übungsziels könnte ein Ziel, ein kaputter Ball oder Teppichstreifen (je nach Spielstärke) helfen, die Platzierungsgenauigkeit zu erhöhen. Wenn der Spieler das Ziel im Grundlinienbereich anvisiert, muss er in den meisten Fällen auf eine Spintechnik zurückgreifen. Die sollte aber so aussehen, dass sie in aller Regel mit kurzer Bewegung und frühem Balltreffpunkt gespielt wird.

Übung 2:

KA in VH (LA in RH - frei)

VHT in RH/Mitte

RHT/K (VHT - frei) in VH



3. Übung:

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

Spieler B: LR in VH-Hälfte

VHT auf Ellbogen
(70%)/Mitte (30%)

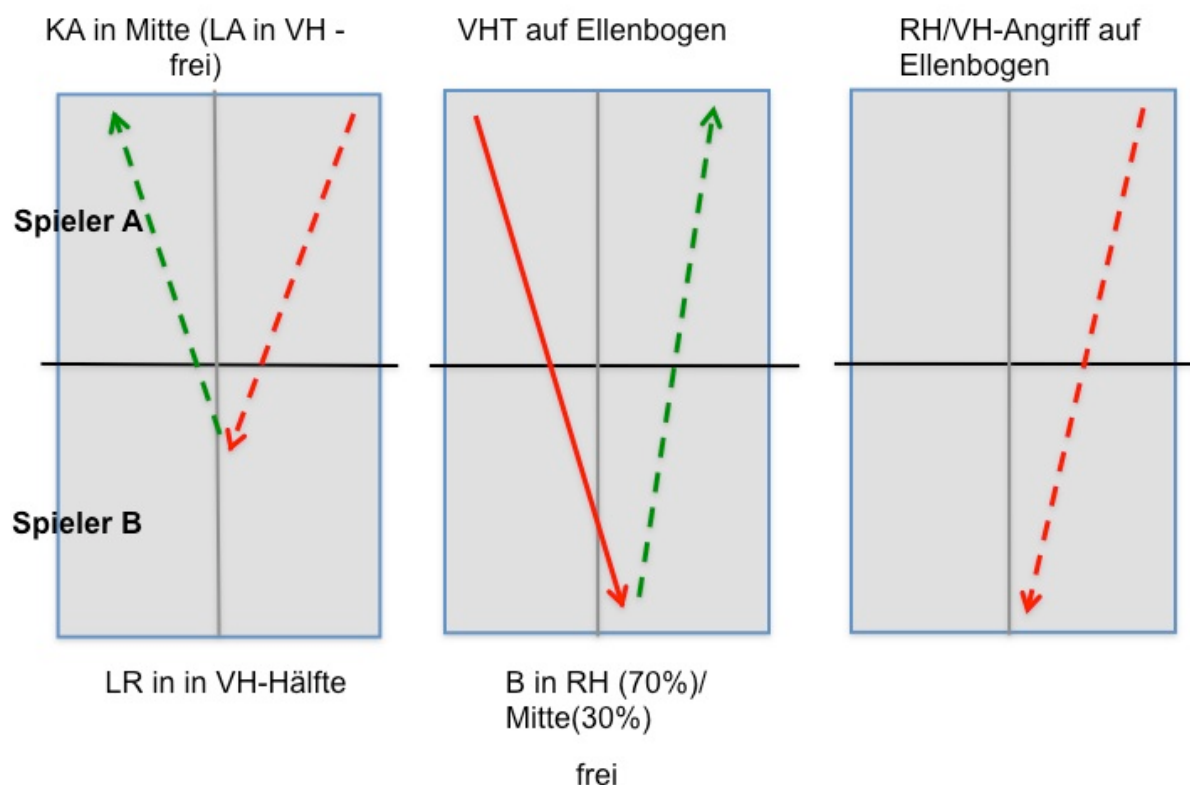
B in RH

RH/VH-Angriff auf Ellbogen

frei

Bei dieser Übung geht es darum, mit einer genauen Platzierung auf den Ellbogen zu punkten. Gleichzeitig soll der Spieler Entscheidungen zwischen RH und VH wählen, um nicht zu früh in entsprechende Ausholsituationen zu gehen. Natürlich lässt sich diese Übung gut in Wettkampfformen spielen, wobei Punktgewinnen im ersten und zweiten Topspin auf den Ellbogen eine höhere Wertigkeit eingeräumt werden sollte, um sie zu betonen.

Übung 3:



4. Übung:

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

Spieler B: HLR in 1/2 VH (LR oder KR

VHT in RH/Mitte

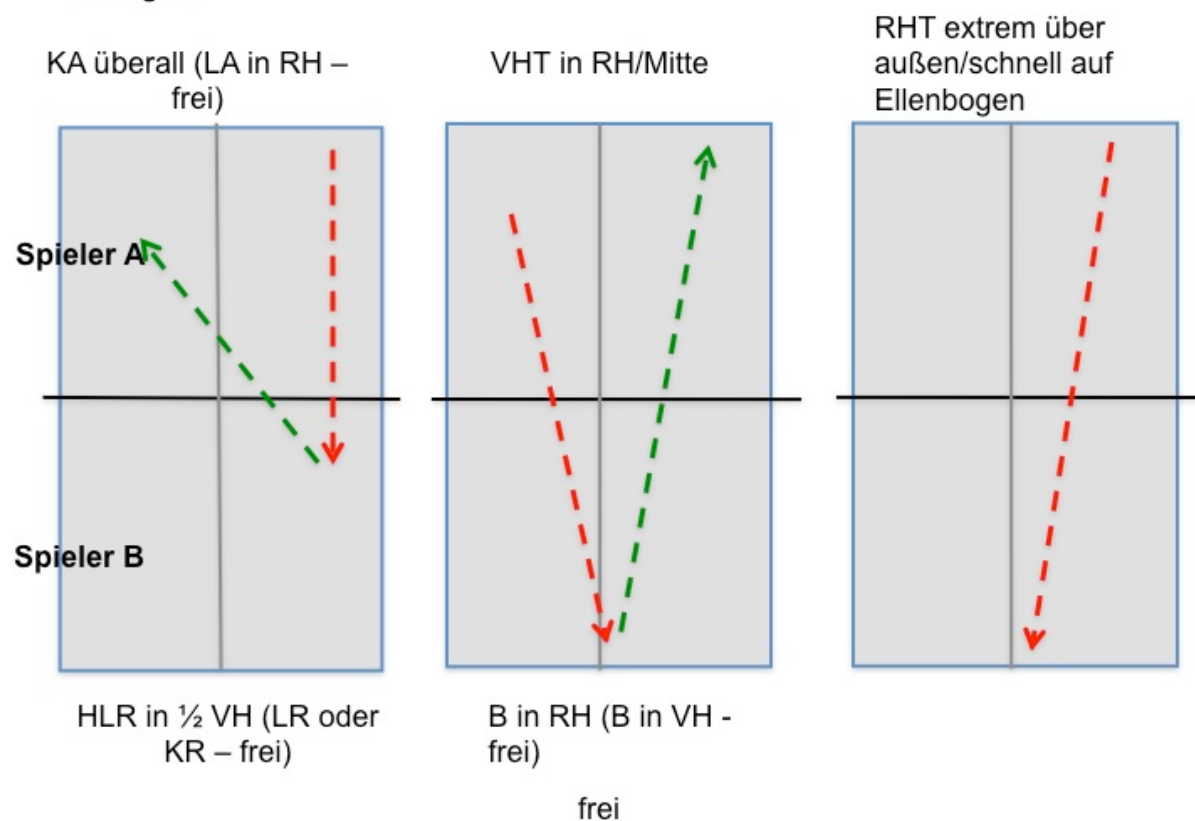
B in RH (B in VH - frei)

RHT extrem über außen/schnell auf Ellbogen

frei

Bei dieser Übung wird die Situation durch den halblangen Ball nochmal erschwert, da sich der Spieler nach seiner Eröffnung erst noch mal vom Tisch wegbewegen muss und dies innerhalb von recht kurzer Zeit. Nun geht es darum, wie er mit der RH zum Punktgewinn kommen kann, abhängig von seiner Stellung zum Ball und der des Gegners.

Übung 4:



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