

Trainingstipp: Die Rückhand flott umsprungen – und nun?

"Falkenberg" ist die wohl bekannteste Beinarbeitungsübung unter Tischtennisspielern. Hier umspringt ein Spieler seine Rückhand mit der Vorhand, der andere spielt nun folgerichtig in die weite VH-Ecke. Diese Übung enthält sicherlich viele Elemente des modernen Spiels. In manchen Punkten ist sie aber zu weit vom eigentlichen Wettkampf entfernt. Welche guten Alternativen es gibt, erklärt Martin Adomeit im heutigen 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 "Falkenberg"-Übung ist vorhandbetont mit zwei VH-Bällen und einem RH-Ball. Sie enthält das Umspringen, den Weg zur VH und zurück und den Schlagseitenwechsel von RH zu VH und wieder zurück. Also eigentlich eine tolle Übung, die daher viele Spieler auch immer wieder trainieren. Im Training haben sie das Gefühl, schneller zu werden und unglaublich intensiv zu trainieren. Eigentlich alles super – aber eben nur eigentlich.

Denn nun beginnt der Wettkampf und der Spieler kommt immer noch nicht in die VH-Ecke. Oder er nimmt den Ball so spät in der Rückwärtsbewegung, dass ein Punktgewinn – besonders mit dem Ball danach – nur möglich ist, wenn der Gegner einen Fehler macht. Diese Diskrepanz liegt an zwei Dingen: Zum einen ist der Wettkampf nicht so schematisch, wie die Übung gespielt wird. Der Ball kommt vielleicht noch oft in VH-Ecke, aber sicher nicht immer auf den gleichen Punkt im recht regelmäßigen Tempo. Zudem kommt er nur meist in die VH-Ecke, manchmal eben auch in die Mitte oder wieder in die RH. Dies verzögert im Wettkampf den Prozess der Bewegung in die VH-Ecke, denn der Spieler muss diesen Ball erst wahrnehmen. Dadurch sind oft auch zwei unterschiedliche Techniken zwischen Übung und notwendiger Wettkampftechnik zu beobachten.

Im Wettkampf sollte sich der Spieler nach dem VH-Ball aus RH direkt in die Mitte orientieren und sich erst dann bewegen, wenn der Ball denn auch dorthin in die VH-Ecke kommt. In der Falkenberg-Übung in der klassischen Version startet er direkt mit einem großen Sprung, Kreuzschritt oder noch besser Kreuzsprung in die VH-Ecke. Ich trainiere also kraftvoll und intensiv mit einer Beinbewegung. Im Spiel gefordert sind aber zumeist zwei, zumal bei einer großen maximalen Beinbewegung die Feinjustierung deutlich schwieriger bis unmöglich ist. Ein zweiter Unterschied zwischen der Trainings- und Wettkampfsituation ist der Rhythmus: Während der

Spieler im Wettkampf explosiv in zwei Minuten zwei Mal den Weg von tiefer RH in tiefe VH antreten muss, passiert dies in der Dauerbewegung in zwei Minuten fast 50 Mal. Der Spieler ist also ohne Ruhephase in Dauerbewegung, was nur wenige Spieler im Wettkampf erreichen. Ein dritter Unterschied zwischen Wettkampf und Training liegt häufig in der Durchführung des Vorhandschlages aus RH. In der Übung spielt man den Ball, um danach in VH zu starten. Im Wettkampf schlägt man ihn häufig so, dass man den Punktgewinn erreichen möchte. D.h. viele Spieler spielen den Ball so, als ob es ihr letzter in diesem Ballwechsel wäre, was zu einem Auflösen der Spannung am Ende des Schlages führt.

Im folgenden sind nun einige Übungen dargestellt, mit denen der Weg nach dem Umspringen in VH auch trainiert werden kann, aber in einer etwas spielnäheren Situation. Sicherlich werden auch diese Übungen den Unterschied zwischen Wettkampf und Training nicht ganz beheben, aber sie versuchen, näher heran zu kommen.

1. Übung: Falkenberg mit Variation

Spieler A: RHT in RH

Spieler B: B in RH

VHT in RH

0 - 1 x B in RH

RHT in RH

B in weite VH

VHT in RH

B in RH

RHT in RH

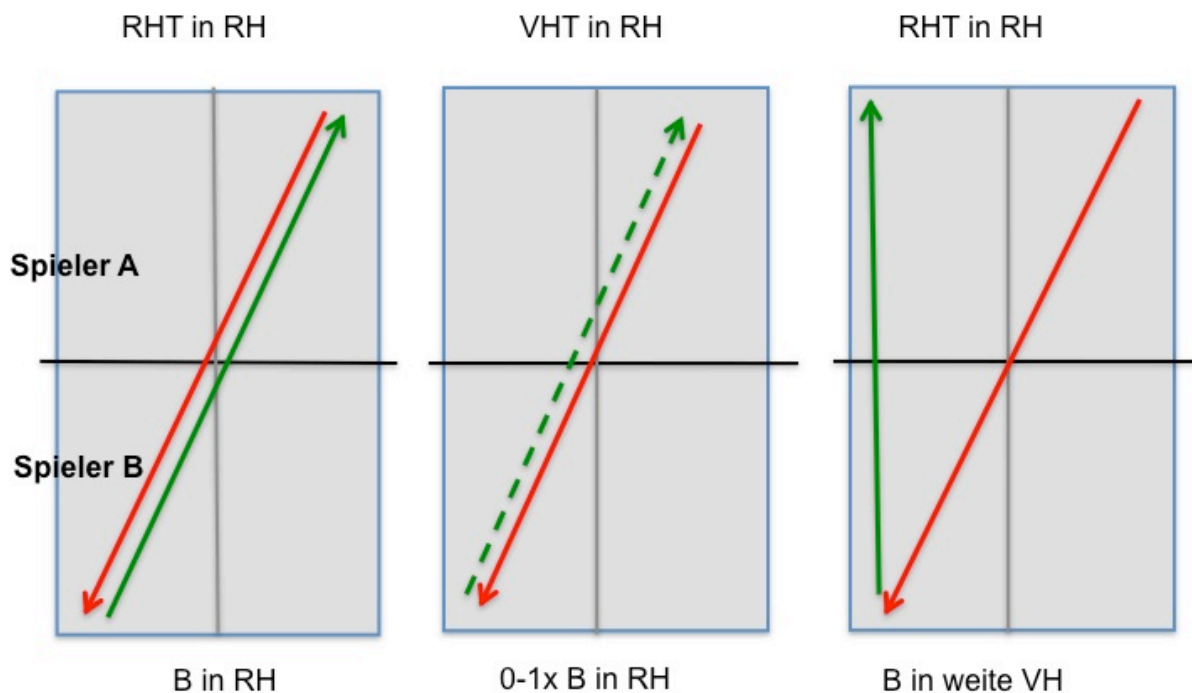
B in RH

VHT überall

frei

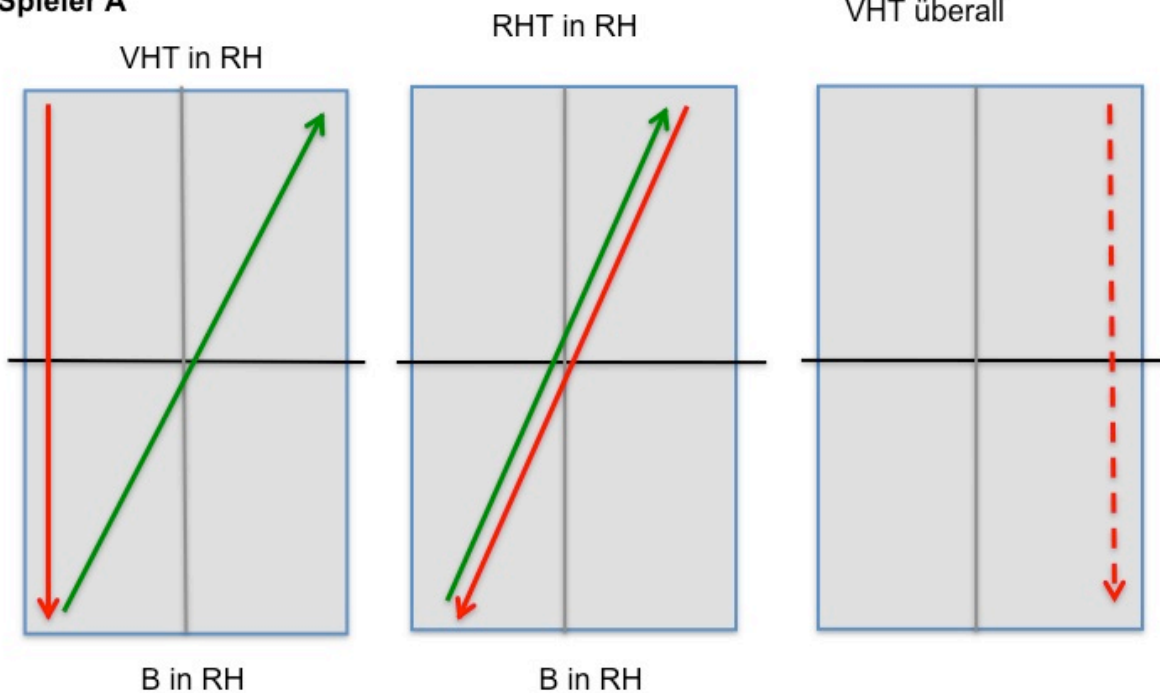
Hier erfolgt der Ball in VH-Ecke nicht automatisch nach dem Umspringen, sondern der Spieler kann noch einmal in RH blocken. Dies zwingt den anderen dazu, sich nach dem VH-Ball aus RH zunächst in eine neutrale Position zu begeben, um dann im Bedarfsfall in VH zu laufen. Im zweiten Umspringen soll der Spieler dann versuchen den Punkt zu machen, um damit eine spielnähere Durchführung eines Vorhandschlages zu haben. Wahrscheinlich wird die Antwort aber dennoch meist in VH kommen. Dies kann man natürlich auch schon beim ersten Umspringen so durchführen, aber vielen Spielern fehlt dann das gewünschte oder gewohnte Gefühl der "Dauerbewegung".

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:

Spieler A



Spieler B

frei

2. Übung:

Spieler A: KA in Mitte (LA in RH - R - VHT - frei)
(KR in VH - frei)

Spieler B: sSch in RH

VHT auf Ellbogen

B in tiefe VH

VHT überall

frei

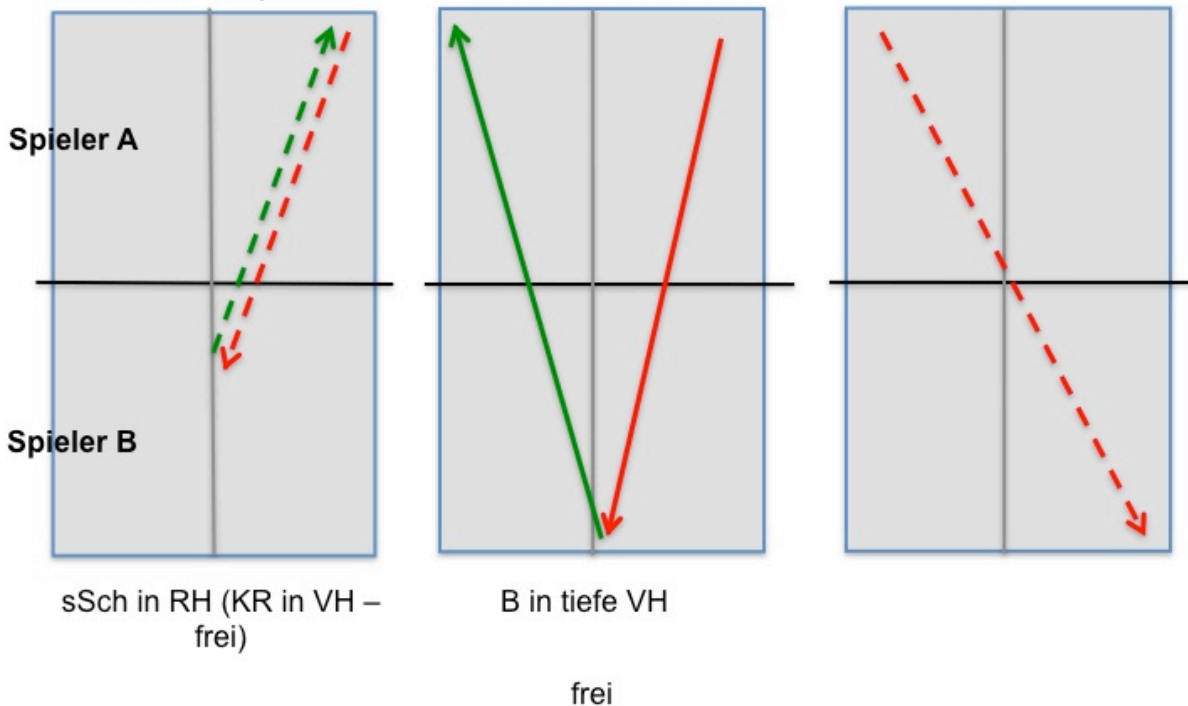
Bei dieser Übung wird die wohl häufigste Situation des Umspringens herausgenommen, die nach eigenem Aufschlag. Durch die Platzierung des T auf den Ellbogen wird der Blockball in VH nun sicherlich nicht komplett gleichmäßig, manchmal wird auch eine Platzierung in VH gar nicht möglich sein. Genau dieser Effekt ist gewollt, denn der Weg in weite VH soll sich ja dem Ball anpassen und immer noch Möglichkeiten für andere Lösungsmöglichkeiten lassen, falls nötig. Natürlich kann man diese Übung auch gut in wettkampfmäßiger Form spielen.

Übung 2:

KA in Mitte (LA in RH – R
- VHT - frei)

VHT auf Ellenbogen

VHT überall



3. Übung:

Spieler A: LA/HLA in RH

Spieler B: R in 1/2 RH

VHT überall

frei

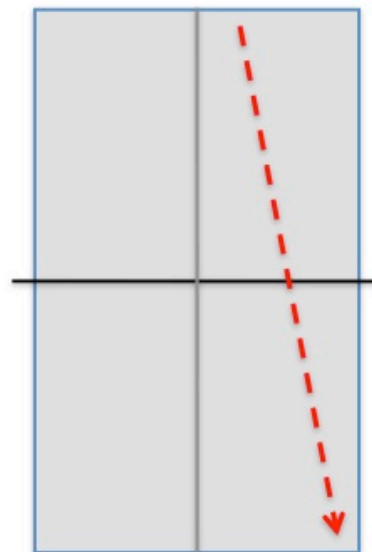
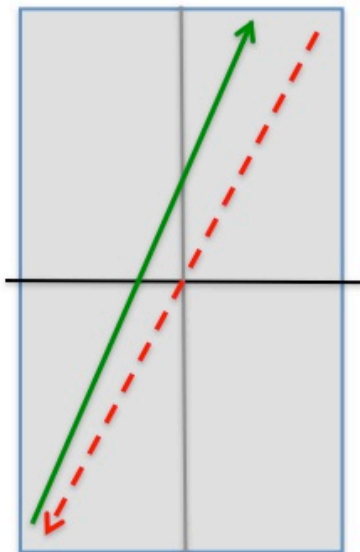
Diese Übungsform ist sicherlich eher für VH-lastige Spieler, die Situation kommt aber im Wettkampf häufiger vor, als viele denken. Der eine Spieler setzt über seine Aufschlagqualität den anderen so unter Druck, dass er sich recht sicher ist, dass er umspringen kann. Durch das nach dem Umspringen nun komplett freie Spiel muss er für die nun kommenden Antworten seines Gegners Lösungsmöglichkeiten finden.

Übung 3:

Spieler A

LA/HLA in RH

VHT überall



Spieler B

R in 1/2 RH

frei

4. Übung:

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

Spieler B: F/Sch in RH

RHT recht schnell in weite RH

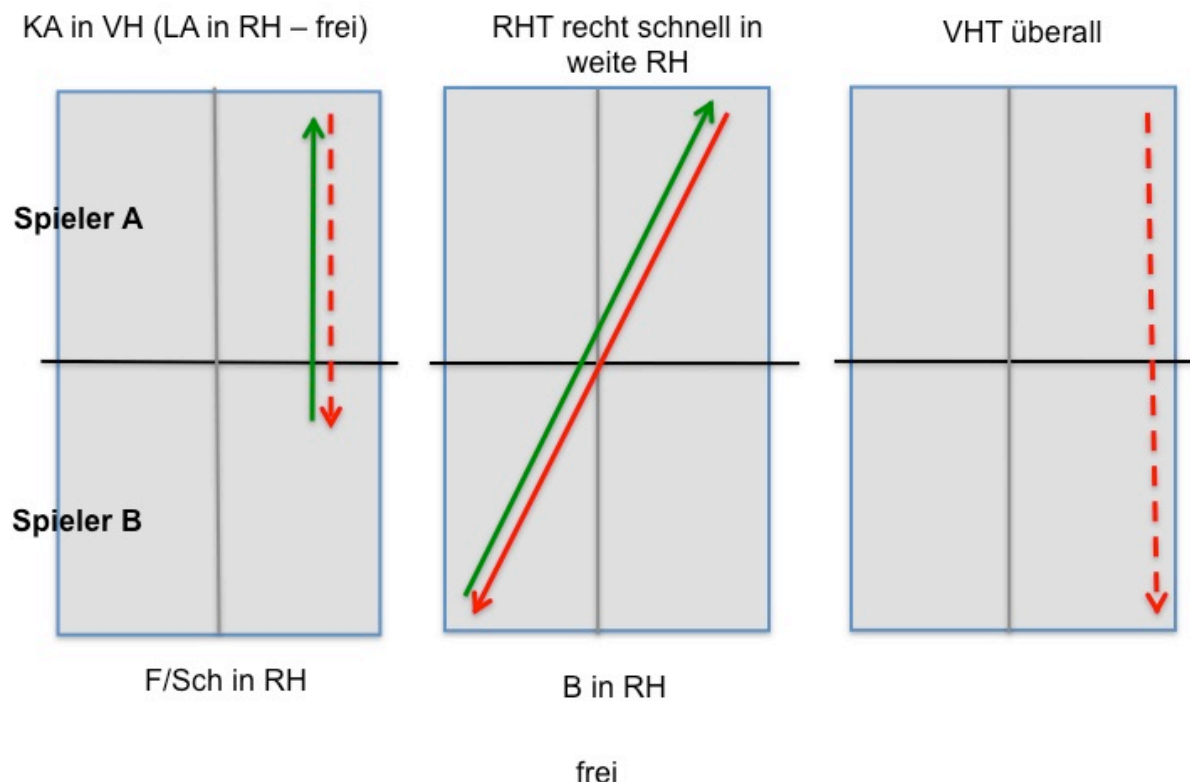
B in RH

VHT überall

frei

Bei dieser Übung springt der Spieler erst nach seiner Eröffnung um. Durch die Kombination der Aufschlagplatzierung und der Platzierung des RHT ist ein Block in RH, und damit die Chance umzuspringen, aber recht wahrscheinlich. In der Situation danach sind alle Platzierungen des Gegners möglich und damit muss er hierfür möglichst erfolgreiche Lösungen finden. Wenn er vorher mit dem VH-Ball punktet, umso besser.

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 |