

### **Tipp: Entscheidung beim Nachspielen aus RH oder Mitte**

Der erste Schritt ist geglückt und es ist gelungen, den Ballwechsel zu eröffnen. Oft kann der Druck dann aber nicht aufrecht erhalten werden, da der Gegner den Ball in die Rückhand-Hälfte zurückblockt und nun das Nachspielen nicht mit dem nötigen Druck gelingt. Mit diesem Problem beschäftigt sich unser heutiger Trainingstipp. Das Nachspielen von diesem Bereich ist oft nicht so leicht. Denn der Spieler ist gezwungen, sich zwischen RH und VH beim Nachspiel zu entscheiden.

#### **"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick**

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Zudem muss er je nach Länge und Platzierung des Blocks noch die richtige Stellung zum Ball finden. Viele Spieler nehmen sich in der Schnelle der Aktion bestimmte Schläge des Nachspielens vor. Sie nehmen aufgrund ihrer Erwartungen auch schnell bestimmte Positionen ein, ohne den Ball genau zu beobachten. Besser wäre es jedoch, nach der eigenen Eröffnung möglichst schnell eine Position anzustreben, aus der jedes Nachspiel auf jede Blockplatzierung möglich ist. In der Folge könnte man sich dann mit kleinen Bewegungen in die richtige Position bringen.

Also egal, von welcher Position die Eröffnung gespielt wurde: Der Spieler muss im Hinblick auf Körper und Schläger wieder Positionen erreichen, aus denen jeder Ball möglich ist. Hierzu muss natürlich auch schon die Eröffnung mit entsprechend kurzer Bewegung gespielt werden. Die Spannung und das Gleichgewicht im Körperschwerpunkt müssen so aufrecht erhalten werden, dass sich das gesamte System des Spielers wieder in Richtung einer neutralen Position im Mittelbereich bewegt. Erst wenn die Länge und Position des Blocks genau erkannt wird, wird dieser Prozess gestoppt und das System Körper-Hand geht in die Einleitung des neuen Schlages über. Ein mitspielender und intelligenter Blockspieler auf der anderen Seite, der seinen Gegners beobachtet und eventuelle Schwächen ausnutzt, hilft zum Erlernen und Verbessern der Bewegungsmuster ungemein.

**1. Übung:**

Spieler A: VHT aus VH in VH  
 RHT/VHT in VH  
 VHT in VH

Spieler B: B in RH/Mitte  
 B in VH  
 B in RH/Mitte

usw.

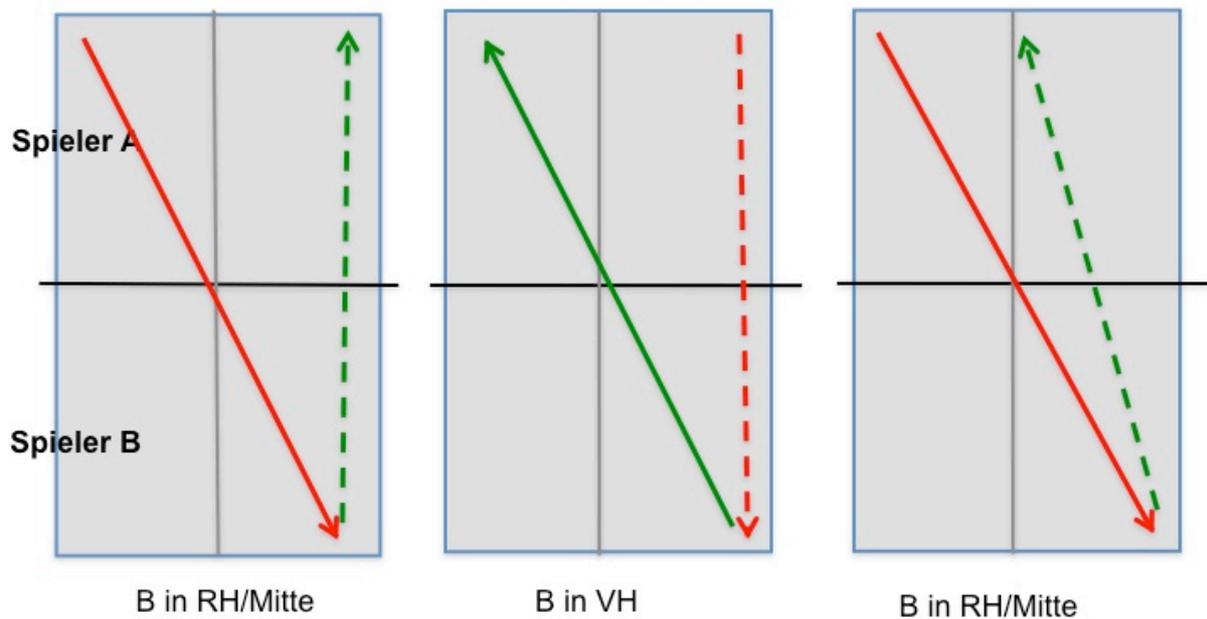
Der Spieler sollte sich dabei besonders auf den Ball aus Mitte oder RH konzentrieren und gerade von hier versuchen, aus einer guten Stellung heraus Druck zu machen. Der Blockspieler sollte diesen Ball wirklich variieren und versuchen, den Topspinpieler immer wieder vor Probleme zu stellen. Natürlich kann man diese Übung auch mit anderen Platzierungen des Topspinpielers spielen oder aber diesen versuchen lassen mit dem zweiten Ball aus RH oder Mitte zu punkten.

**Übung 1:**

VHT aus VH in VH

RHT/VHT in VH

VHT in VH



Usw.

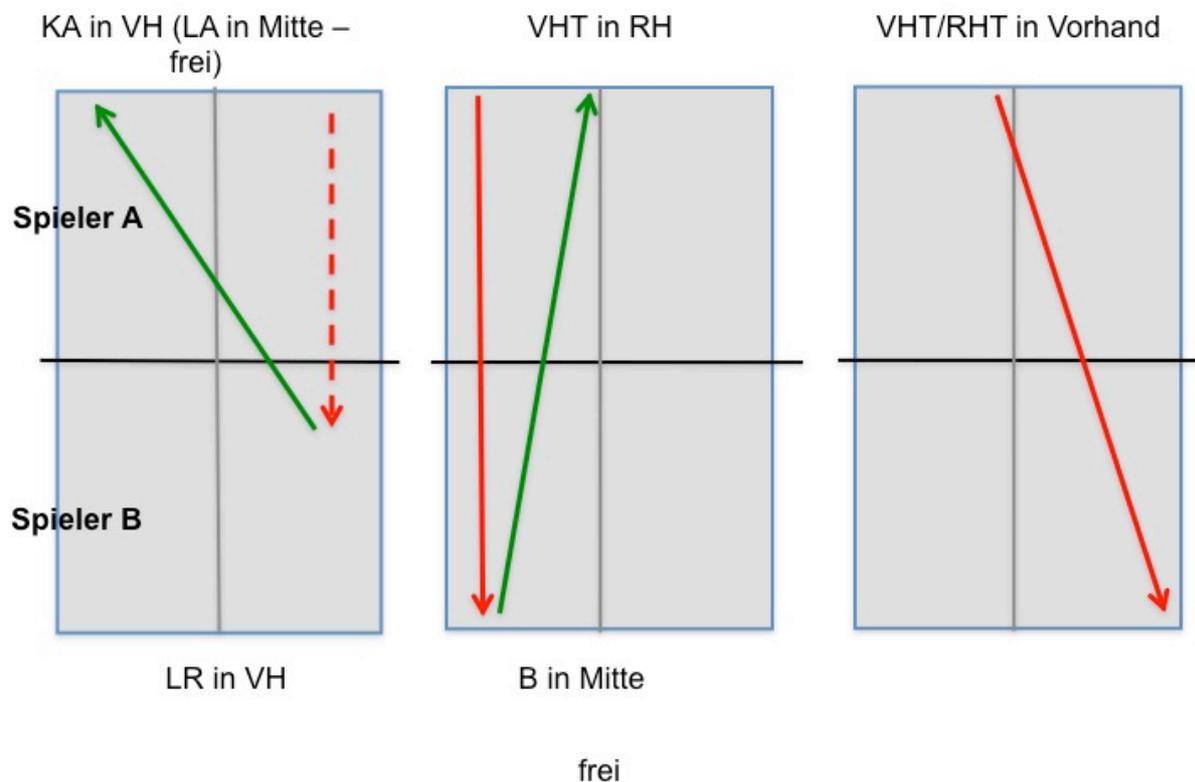
**2. Übung:**

Spieler A: KA in VH (LA in Mitte - frei)  
 VHT in RH  
 VHT/RHT in Vorhand  
 frei

Spieler B: LR in VH  
 B in RH/Mitte

Der Topspinspieler soll versuchen mit dem Ball aus RH oder Mitte zu punkten.  
 Dieser Ball soll genau in VH, aber dennoch druckvoll gespielt werden, so dass eine gute Stellung zum Ball nötig ist.

**Übung 2:**



### 3. Übung:

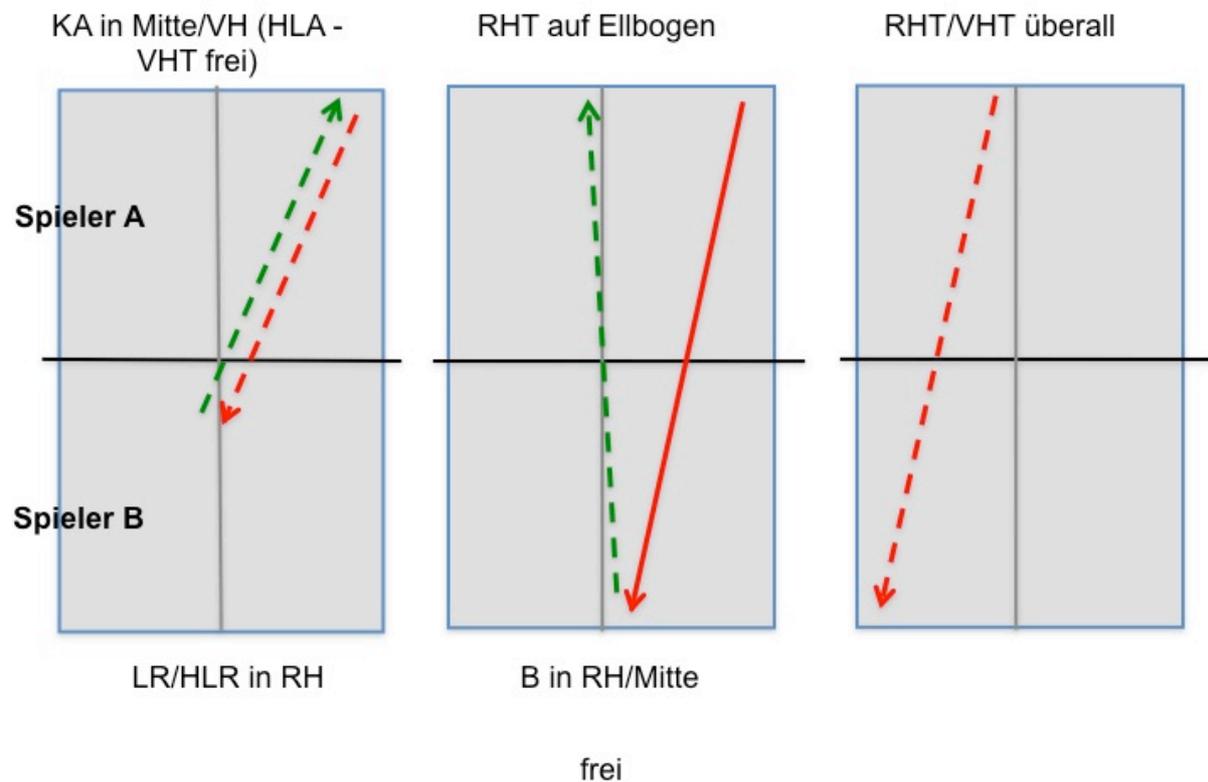
Spieler A: KA in Mitte/VH (HLA - VHT -frei)  
 RHT auf Ellbogen  
 RHT/VHT überall

Spieler B: LR/HLR in RH  
 B in RH/Mitte

frei

Jetzt erfolgt der Rückschlag in RH und nun eine RH-Eröffnung. Auf den Block nachher in RH/Mitte kann frei platziert werden, dies soll aber so geschehen, dass der Spieler direkt versucht mit diesem Ball zu punkten.

#### Übung 3:



**4. Übung:**

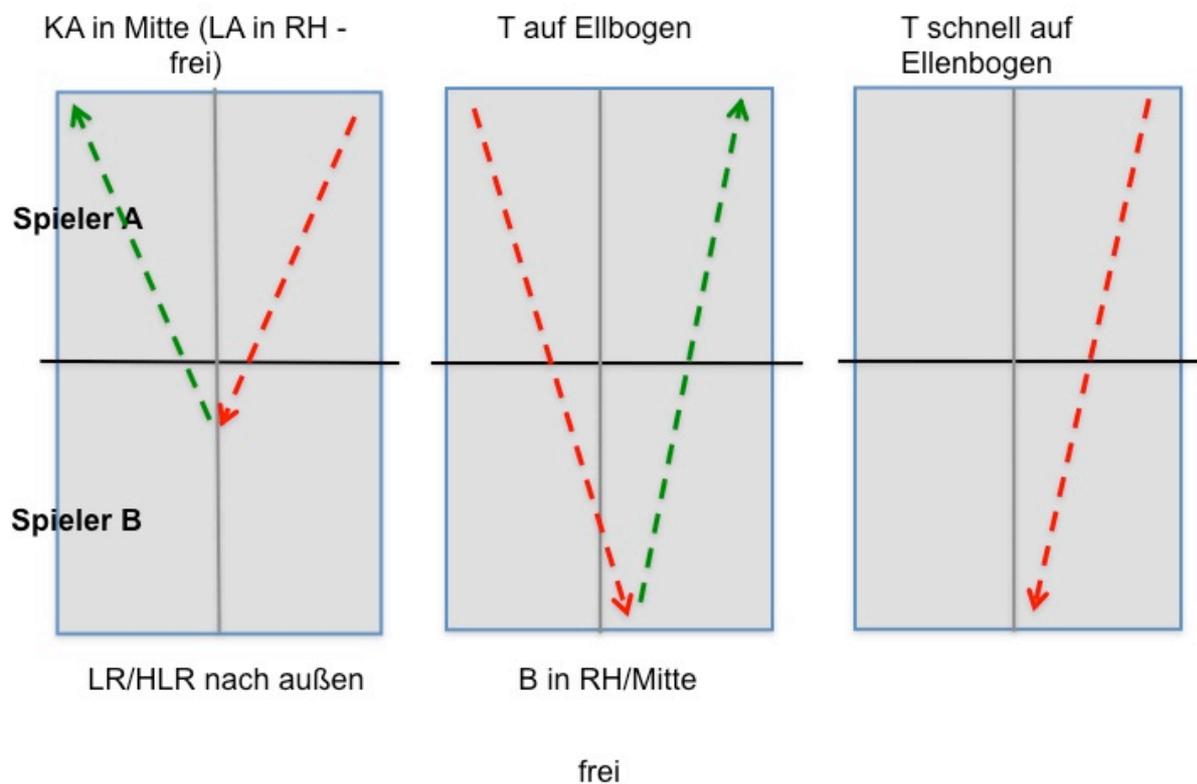
Spieler A: KA in Mitte (LA in RH - frei)  
 T auf Ellbogen  
 T schnell auf Ellbogen

Spieler B: LR /HLR nach außen  
 B in RH/Mitte

frei

Nach der Eröffnung von den Außenseiten erfolgt nun das Nachspiel von RH oder Mitte präzise in den Ellbogen. Hier muss sich der Spieler durch die Eröffnung von beiden Ecken auch immer wieder anderen Situationen anpassen.

**Übung 4:**



**5. Übung:**

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

T eine Ecke

T andere als 1. T

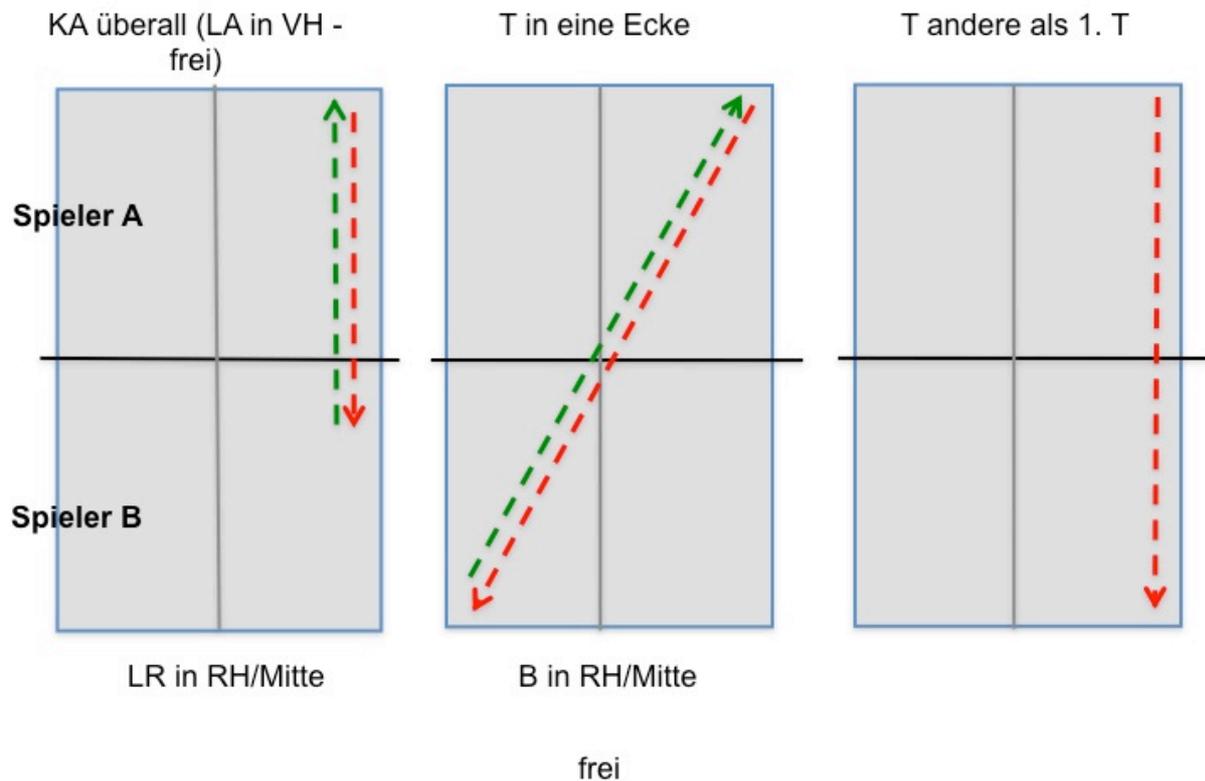
Spieler B: LR in RH/Mitte

B in RH/Mitte

frei

Hier muss sich der Spieler bereits beim 1. T entscheiden und dann in Abhängigkeit von der gegnerischen Position und der eigenen die Platzierung des 1. T wählen. Im Nachspiel wird dann die Ecke gewechselt.

**Übung 5:**



### **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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de).

### **Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt

<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen