

## Trainingstipp: Den Gegner mit halblangen Bällen locken

Manchmal kommen Bälle genau in der Länge, in der der Gegner nicht weiß, ob er Topspin spielen kann oder nicht. Ein guter kurzer Ball oder guter Flip ist darauf nicht möglich. Selbst einen Schupf kann man zwar sicher, aber kaum aggressiv und gefährlich spielen. Und beim Topspin ist die Tischkante im Weg. Im Trainingstipp geht es heute darum, diese Situation bewusst herbeizuführen – den Gegner also vor Schwierigkeiten zu stellen, um dann seine Antwort auf diese Bälle auch zum Punktgewinn zu nutzen.

### "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)

Der Topspin auf einen halblangen Ball dürfte in der Regel etwas weicher kommen, der Gegner dabei nah am Tisch stehen. Wenn nun also ein schneller und langer Gegenzieher oder Block gelingt, stehen die Chancen auf einen Punktgewinn gut, ein Wechsel der aktiven Rolle ist in jedem Fall gegeben. Wichtig ist dabei, dass der eigene Ball wirklich halblang kommt. Dafür gibt es zwei Qualitätsmerkmale: Zum einen sollte der zweite Aufsprung des Balles auf der gegnerischen Hälfte ziemlich exakt im Bereich der Tischkante liegen – also sollte der Ball entweder gerade noch so hinter den Tisch fallen oder gerade noch so auf dem Tisch aufspringen. Zum anderen muss der Ball flach genug springen, damit ein Topspin über dem Tisch nicht so leicht möglich ist. Das kann man erreichen, indem man den Ball meist mit Überschnitt, leer oder nur mit wenig Unterschnitt spielt. Bei Unterschnittbällen ist es natürlich auch hier trotzdem unterschiedlich schwer für den Gegner, den Ball richtig einzuschätzen. Deshalb kann manchmal auch viel Unterschnitt helfen. Immer nur mit viel Unterschnitt zu spielen, würde dem Gegner den Topspin allerdings erleichtern – der Ball springt etwas höher ab und ist auch noch leichter kurz zu legen. Im Idealfall wirkt der Ball, als wäre er mit viel Unterschnitt gespielt, kommt aber nur bei jedem dritten, vierten Mal wirklich mit Unterschnitt und ist ansonsten leer.

Im Training kommt es darauf an, im Grenzbereich und variabel zu trainieren. Das heißt, mindestens einer von drei Bällen sollte auch ein zweites Mal aufspringen. Nur dann ist mit überraschenden und unkontrollierten Antworten des Gegners zu rechnen, auf die man selbst gut reagieren muss. Zum Training gehört das Augenmerk auf den gesamten Prozess. Der Spieler spielt mit Qualität halblang und ist dann auch bereit, mit einem Gegenzieher oder aktiven Block zu übernehmen.

### 1. Übung:

Im isolierten Aufschlagtraining werden halblange Aufschläge trainiert. Ziel dieser Aufschläge ist es, den zweiten Aufsprung auf der gegnerischen Hälfte auf der Tischkante zu haben. Versuchen Sie dies auf verschiedene Punkte des Tisches, um variieren zu können. Neben der Länge der Aufschläge sollte das Augenmerk auf einem möglichst flachen Aufsprung liegen.

### 2. Übung:

Spieler A: HLA überall

Spieler B: T in 1/2 VH//KR

bei T: VHT in andere Hälfte als A

frei

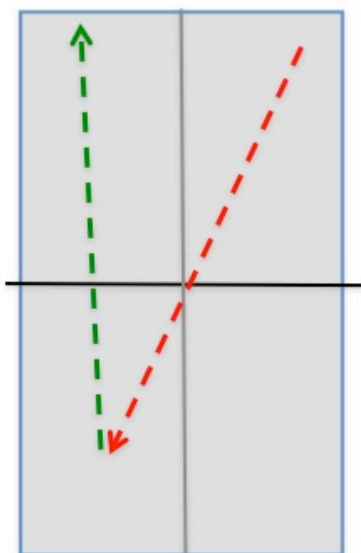
bei KR: freies Spiel

*Aber Achtung: Viele der gewollten kurzen Rückgaben werden bei einem guten halblangen Aufschlag halblang sein und jetzt direkt zu eigenem Topspin bereit sein*  
Bei dieser Übung geht es darum, den vorher trainierten halblangen A in der wettkampfnahen Übung einzusetzen. Zudem soll der Gegner mit der Platzierung des Gegenziehers in die andere Hälfte des Tisches (am besten die Ecke) zum Fehler gezwungen werden. Er wird vorher an den Tisch geholt und muss dann schnell weg. Eine konsequente Ausnutzung der Situation eines eventuell misslungenen kurzen Rückschlages ist ebenso vonnöten.

### Übung 2:

**Spieler A**

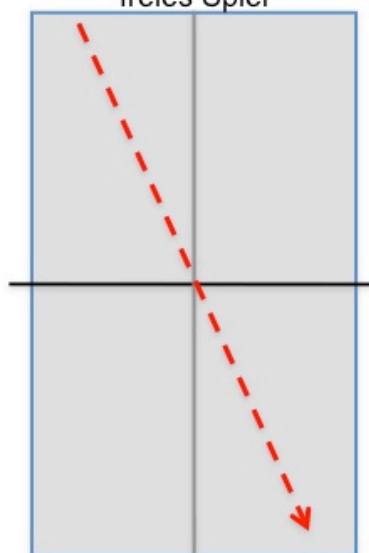
HLA überall



**Spieler B**

T in 1/2 VH/KR

bei T: VHT in andere  
Hälfte als B/bei KR:  
freies Spiel



frei

### 3. Übung:

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

Spieler A: HLR in Mitte oder

VHT auf Ellbogen/KR - frei

T/aggr. B in RH

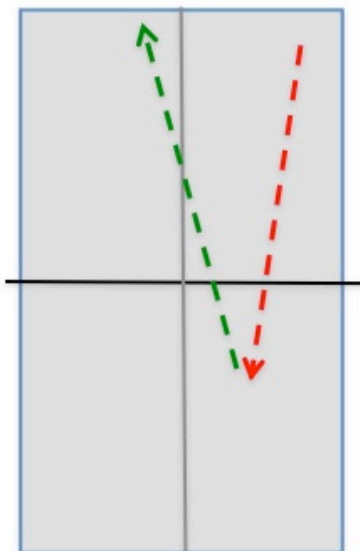
frei

Bei dieser Übung wird der Inhalt auf die Rückschlagsituation übertragen. Die Schwierigkeit ist es nun, erst auf den Aufschlag (Platzierung und Schnitt) zu reagieren und jetzt noch mit Gefühl halblang zu spielen. Unter Umständen kann dies auch mal kurz isoliert trainiert werden. Meint: der eine Spieler schlägt kurz auf, der andere versucht halblang zurückzuspielen und dann ist Schluss. Dadurch kann der Ball und sein zweiter Aufsprung genauer beobachtet werden.

In der Übung muss der Spieler wieder bereit sein, auf versuchte KR zu eröffnen und auch auf schlechter platzierte Eröffnung zu reagieren. Je besser er halblang zurückschlägt, desto häufiger wird sein Gegner die gestellte Aufgabe nicht genau erfüllen und genau hierauf sollte er erfolgreich reagieren.

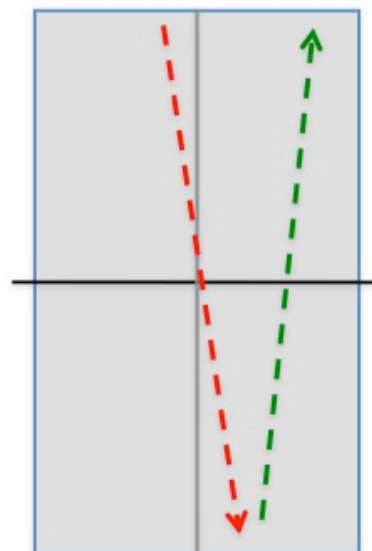
### Übung 3:

**Spieler B** KA überall (LA in Mitte - frei)



**Spieler A** HLR in Mitte oder VH

VHT auf Ellenbogen/  
KR - frei



T/aggr. B in RH

frei

**4. Übung:**

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

T auf Ecken//KR

frei

frei

Spieler A: HLR in

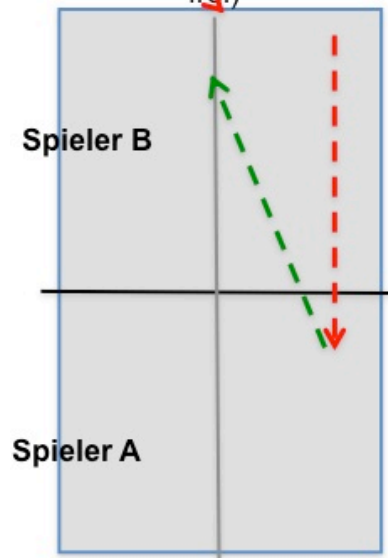
auf T: T/B in Ecke

auf KR: F eine Ecke

Jetzt erfolgt der Rückschlag auf Mitte oder RH und der Gegner hat ein doppeltes Entscheidungsproblem. Dies wird unter Umständen mehr unerwartete Antworten hervorrufen, auf die der Rückschläger dann gewinnbringend reagieren sollte. Natürlich kann diese Übung auch gut im Wettkampfrhythmus gespielt werden. Das heißt: Alle zwei Bälle wechselt der Aufschlag.

**Übung 4:**

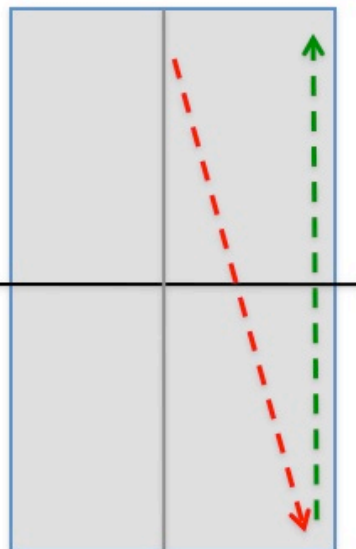
KA überall (LA in Ecken – frei)



HLR in Mitte/RH

**Option 1:**

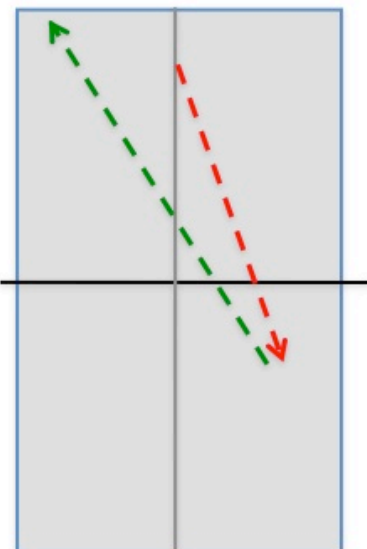
T auf Ecken



Auf T: T/B in Ecke

**Option 2:**

KR



Auf KR: F eine Ecke

usw.

## **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