

Tipp: So geht's nach dem parallelen RH-Topspin weiter“

Nachdem sich unser Trainingstipp in der letzten Woche u.a. mit dem parallelen Rückhandtopspin beschäftigt hat, gehen wir in dieser Woche noch einmal verstärkt darauf und auf das effektive Nachspielen nach diesem Ball ein. Auch der folgende Ball soll dabei parallel gespielt werden. Unser Trainingsexperte Martin Adomeit beschreibt, wie sie diesen nicht durch eine veränderte Beinstellung sauber spielen, sondern mit der richtigen Schlagbewegung.

"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

Dass der Ball parallel fliegt und nicht diagonal, erreicht man durch eine Veränderung des Schlägerwinkels: Das Handgelenk bleibt leicht 'hängen' und geht nicht so früh nach vorne. Zwar sind auch andere Veränderungen denkbar, aber in der Regel sind diese für das weitere Nachspielen weder effektiv noch sinnvoll. Eine Variante kann noch sein, den Schläger mehr seitlich vor dem Körper nach rechts herzuführen, um dann Seitschnitt zu erzeugen und die Antizipation des Gegners zu stören. Aber dieser Ball kann dann nicht so viel Tempo erreichen und ist so nur als Variante einsetzbar. Einige Spieler versuchen die Fußstellung zu verändern. Diese wird mehr geöffnet, um bei gleicher Bewegung wie vorher den Ball parallel zu spielen.

Das ist jedoch aus mehreren Gründen nicht sinnvoll: Erstens kostet das mehr Zeit in der Beinarbeit, die der Spieler in der Spielsituation meist nicht hat. Zweitens wird dem Gegner ein deutliches Zeichen für die Platzierung gegeben, was dessen Antizipation wesentlich erleichtert. Drittens wird der Ball nun später getroffen, nämlich neben und nicht vor dem Körper. Viertens vergisst diese Variante den nächsten Ball, um den es im heutigen Trainingstipp geht.

Denn wenn der Spieler mit guter Qualität parallel spielt, wird die Antwort des Schlägers mit hoher Wahrscheinlichkeit in VH oder Mitte kommen. Für einen Vorhandschlag steht der Spieler jetzt aber extrem schlecht, weil das rechte Bein plötzlich vorne steht und belastet ist. Die Übungsauswahl im heutigen Trainingstipp soll damit der technisch richtigen Durchführung des RHT dienen. Es wird nämlich darum gehen, dass der Spieler nach den parallelen Rückhand-Topspins für ein gutes Nachspiel mit VH bereit ist.

Dazu muss das Gewicht beim RHT am Ende auf beide Beine verlagert werden, vielleicht sogar etwas mehr auf das linke Bein, um dann das rechte Bein zum Erreichen einer guten Vorhandposition bewegen zu können. Der zweite Aspekt, den

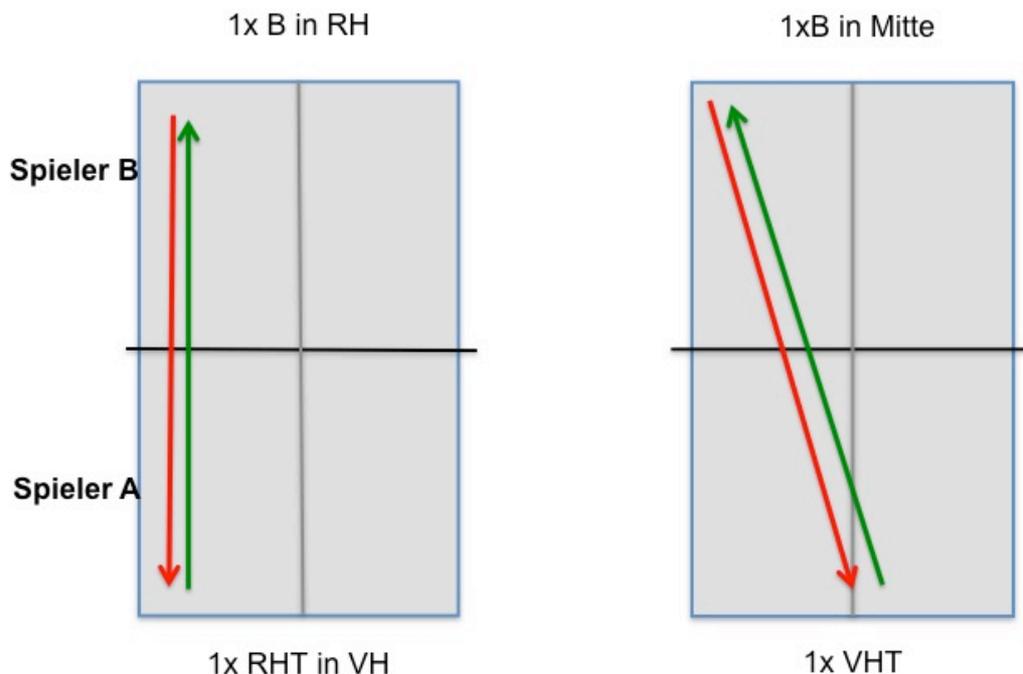
es zu beachten gilt, ist der Übergang der Armbewegung von RHT zu VH. Erfolgt der Übergang direkt, erschwert das die Beinarbeit in die VH-Ecke enorm. Denn mit dem Ausholen zum VHT liegt das Körpergewicht wieder auf rechts. Der Schritt zur äußeren Vorhand erfolgt eher durch ein Stolpern statt durch eine schnelle Bewegung. Der Schläger muss also nach dem RHT schnell vor den Körper, dann muss zunächst die Beinposition zum Schlag eingenommen werden und erst jetzt erfolgt die Ausholbewegung mit VH.

1. Übung:

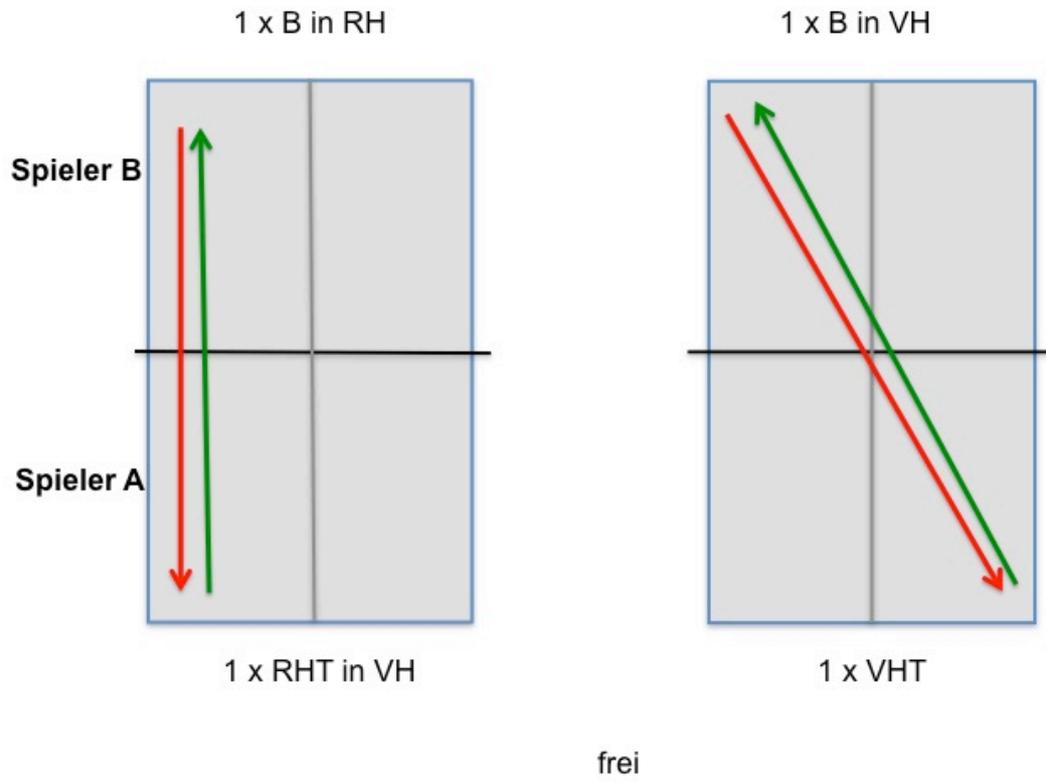
Spieler B: 1 x B in RH, 1 x B in Mitte, 1x B in RH, 1x B in VH Spieler A: 1 x RHT in VH, 1 x VHT

Hier spielt der Spieler zum Einstieg in das Thema abwechselnd RHT und VHT nach einem parallelen Rückhandtopspin zur Eröffnung. Sein Gegner spielt in RH, dann in Mitte, dann in RH, dann in VH Ecke, dann wieder in RH usw. Bei der Durchführung dieser Übung ist darauf zu achten, dass der Spieler A auch wirklich RHT einsetzt und nicht, wie häufig durchgeführt, bei RH den Schläger nur hinhält. Die Übung sollte etwas RH-betont gespielt werden. Sinnvoll kann diese Übung natürlich verändert werden, indem der Blockspieler nicht die vorgegebenen Blockbälle in den VH-Bereich spielt, sondern er immer einen Block in RH und einen in Mitte oder VH setzt.

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:



2. Übung:

Spieler A: 2 - 6 x RHT/VHT in RH
RH/Mitte

Spieler B: B in

RHT in VH
Mitte/VH

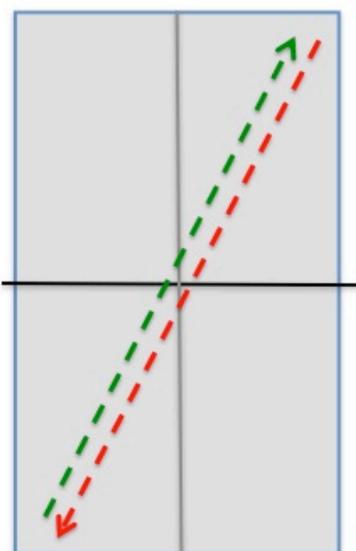
VHB/T in

frei

Jetzt entscheidet der Spieler aus der Entscheidung RHT oder VHT heraus, wann er mit RH parallel spielt. In diesem Moment antwortet der andere Spieler dann mit einem Ball in Mitte oder VH.

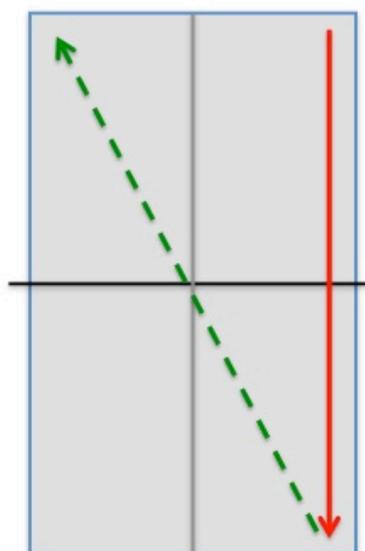
Übung 2:

2 - 6x RHT/VHT in RH



B in RH/Mitte

RHT in VH



VHB/T in Mitte/VH

frei

3. Übung:

Spieler A: KA überall (LA - frei)

Spieler A: Sch/F in RH (KR in VH - frei)

RHT in VH (RHT diagonal - frei)

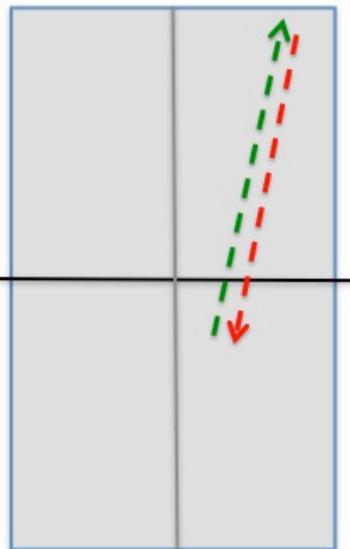
B/T in VH/Mitte

frei

Hier geht's um die direkte Kombination RH-Eröffnung parallel und dann VH nachspielen. Um je nach Spielertypus und Entwicklungsstand diese Übung auch in der nötigen Intensität zu spielen, kann man natürlich als Wettkampf beispielsweise die Punkte zählen, die mit RHT oder dem nachgespielten VHT gewonnen werden.

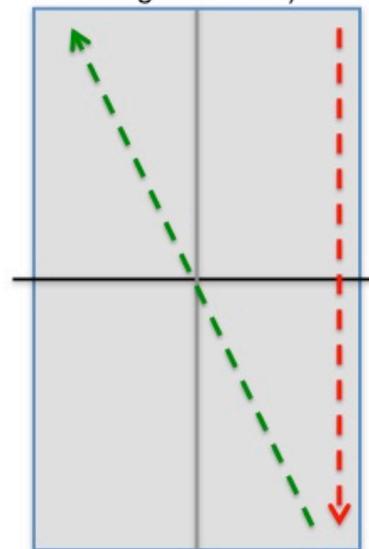
Übung 3:

KA überall (LA – frei)



Sch/F in RH (KR in VH – frei)

RHT in VH (RHT diagonal – frei)



B/T in VH/Mitte

frei

4. Übung:

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

Spieler B: Sch in Mitte/RH

RHT/VHT in RH

B in RH

RHT in VH

B/T in Mitte/VH

frei

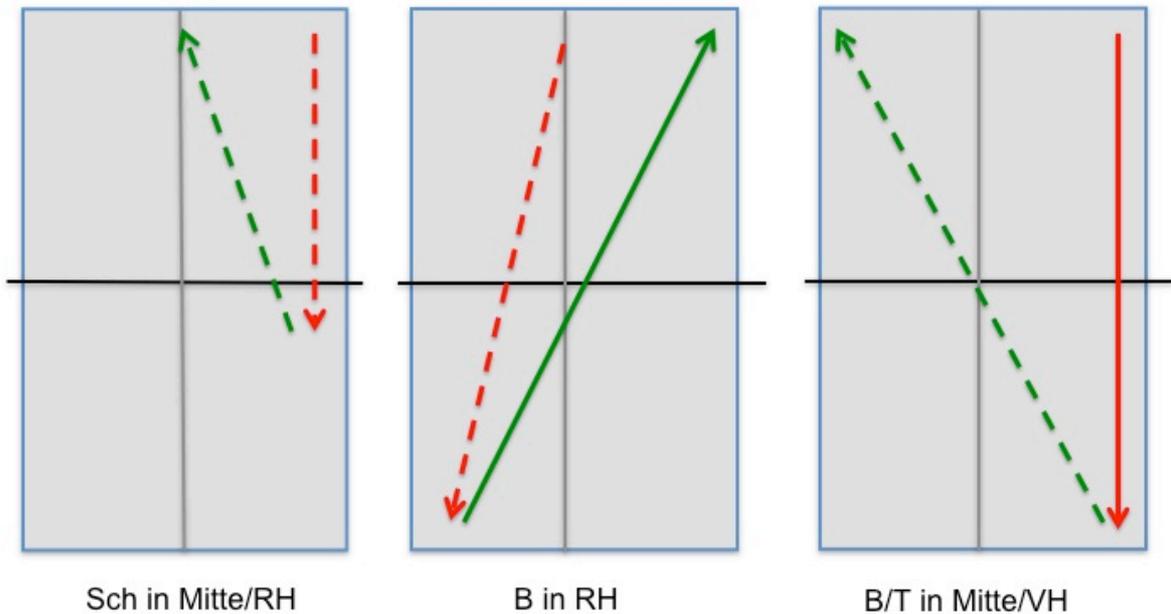
Jetzt hat Spieler A zunächst die Entscheidungssituation bei der Eröffnung. Diesen Ball spielt er in RH. Den nächsten RH-Ball setzt er parallel und jetzt erfolgt wieder der Wechsel zur VH.

Übung 4:

KA in VH (LA in RH – frei)

RHT/VHT in RH

RHT in VH



frei

5. Übung:

Spieler B: LA/HLA in RH/Mitte

Spieler A: RHT in VH/VHT in RH

bei RHT in VH: B/T in VH/Mitte

frei

bei VHT in RH: B in RH

RHT in VH

B/T in VH-Mitte

frei

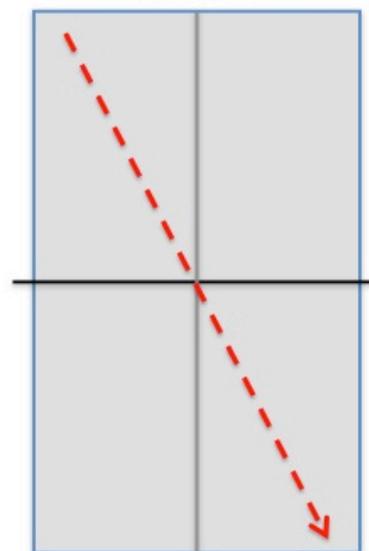
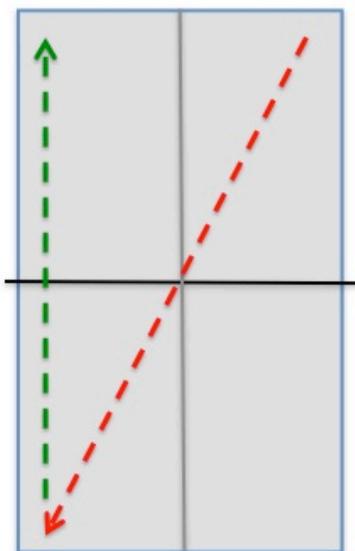
Jetzt wird der Inhalt in den Rückschlag für lange und halblange Aufschläge übernommen. Der Rückschlag wird entgegen der Erwartung gespielt, also VHT in RH und RHT in VH.

Es bietet sich an, diese Übung in Wettkampfform zum Abschluss einer solchen Trainingseinheit zu spielen, mit 2:2-Aufschlägen wie im Wettkampf. In Gruppen auch in Kaiserspielform.

Übung 5:

LA/HLA in RH/Mitte

Bei RHT in VH: B/T in VH/Mitte

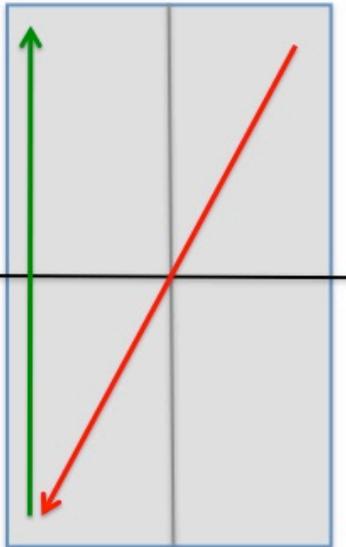


RHT in VH/VHT in RH

frei

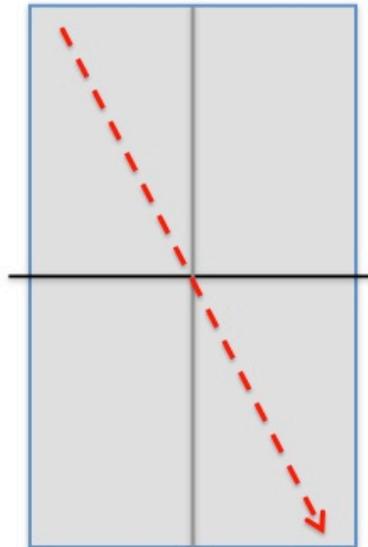
Alternative Übung 5:

Bei VHT in RH: B in RH



RHT in VH

B/T in VH-Mitte



frei

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