

Trainingstipp: RH-Angriffsbälle über dem Tisch – Variationen

Bei der Resonanz auf unsere letzten Trainingstipps zum Rückhandtopspin zeigte sich, dass der Angriffsball aus der Rückhand doch eine Reihe von Tischtennispielern enorm beschäftigt. Sie wollen aus den RH-Schupfduellen herauskommen oder sie gar nicht erst beginnen. Eine Frage tauchte immer wieder auf: "Wie kann ich den Ball über dem Tisch angreifen?" Heute geht es darum, zum üblichen Schupfball, der auf Aufschlag oder kurzen Rückschlag gespielt wird, Alternativen zu entwickeln.

"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

Mit diesen Alternativen kann man das Spiel direkt schnell machen, dem Gegner die Möglichkeiten auf einen Topspin gegen Schupf nehmen und ihn direkt unter Druck setzen. Bei Angriffstechniken über dem Tisch wird normalerweise von Flip gesprochen. Hier aber bei den unterschiedlichen Formen, die in der Durchführung auftauchen, nun von einer Technik zu sprechen, ist für viele irreführend. Denn hier gibt es unterschiedliche Techniken je nach anfliegendem Ball (Platzierung, Rotation, Ballflughöhe) und je nach eigenen Fähigkeiten, Material und gewünschter Wirkung. Im Folgenden werden unterschiedliche Möglichkeiten strukturiert theoretisch dargestellt.

In der Praxis sollte aber das Ausprobieren im Vordergrund stehen: Was will ich erreichen? War der Ball so auf dem Tisch, wie ich es wollte und kann ich das Spiel am Ende kontrollieren? Der Spieler sollte ausgehend von seinen gelungenen Schlägen versuchen, diese weiter zu stabilisieren und das Bewegungsgefühl zu speichern. Je nach Ausgang der Schlagausführung und losgelöst von technischen Leitbildern durch Trainer oder Bücher sollte sich der Spieler mit folgenden Fehlerlösungen beschäftigen:

- *Der Ball ist im Netz gelandet* – öffnen Sie den Schläger im Balltreffpunkt mehr, um das Netz zu überwinden
- *Der Ball fliegt hinten über den Tisch* – versuchen Sie, den Schläger mehr zu schließen oder den Ball weicher zu treffen
- *Der Ball kommt auf den Tisch, aber weich und der Aufsprung ist weit von der Grundlinie entfernt* – versuchen Sie, den Ball etwas zentraler zu treffen oder die Flugkurve durch Schlägerblattöffnung etwas steiler hinzubekommen
- *Der Ball fliegt zentral ins Netz* – versuchen Sie, den Ball über das Erzeugen von Vorwärts- oder Seitwärtsrotation etwas weicher zu treffen

- *Ich kann den Ball aufgrund der Rotationsunterschiede des Gegners gar nicht kontrollieren* – versuchen Sie, die Bewegung selbst etwas schneller auszuführen
- *Ich denke, ich treffe den Ball nicht im richtigen Zeitpunkt* – führen Sie die Bewegung kürzer aus

Von diesen Feststellungen/Beobachtungen gibt es sicherlich unbegrenzt viele und genau hier setzt dann immer wieder die Eigenverantwortlichkeit des Spielers an. Er sollte die Wirkung seines Schlages beobachten und – falls nötig – hier an seinem Schlag kleine Bewegungskorrekturen vornehmen und an den "Stellschrauben fein nachjustieren". Bei gelungenen Schlägen kurz innehalten und das Bewegungsgefühl speichern, um es wieder abrufen zu können.

Technische Grundlage beim Flip ist sicherlich, dass der Spieler sein Handgelenk über dem Tisch am Ball einsetzen kann. Dazu gehört eine Schlägerhaltung, die dies ermöglicht und nicht verhindert und auch ein Schlägergriff, den man so locker umfassen kann, dass das Handgelenk beweglich bleibt. Zu dicke Griffe oder zu lange Griffe, gemessen an der Handgröße, verhindern dies. Dann sollte der Arm möglichst weit über dem Tisch sein. Dazu muss in vielen Fällen das Schlagarmbein so weit wie möglich nach vorne genommen werden. Bei Bällen aus der äußeren RH ist dies aber eher durch das Vornehmen des anderen Beines gegeben und auch ein Weiterspielen für den nächsten Ball leichter.

Über dem Tisch kann der Angriffsball mit Rotation oder zentral getroffen werden. Der zentrale Balltreffpunkt Schussflip wird in Zeiten, in denen überall über den "Bananenflip" geredet wird, allerdings etwas vernachlässigt. Wenn die kurzen Bälle hoch genug abspringen, kann der Ball mit einer Klappbewegung geschossen werden. Und diese Situationen sollte man auch versuchen so auszunutzen. Dieser Schlag ist auch mit jedem Belagmaterial möglich. Entscheidend ist der Treffpunkt am höchsten Punkt und der Schlägerwinkel. Ist die Bewegung hart und schnell genug, spielt die Rotation des ankommenden Balles keine Rolle.

Wenn die Bälle zu flach sind, ist kein Schussflip möglich, denn das Netz steht der direkten Flugbahn zwischen Treffpunkt und gegnerischer Tischhälfte im Wege. Jetzt kommen die Rotationsflips zum Zuge. Die Grundform wäre der "Minitopsin" aus dem Handgelenk über dem Tisch – das reine Erzeugen von Vorwärtsrotation. Dies ist auf viele Bälle möglich, aber manchmal reicht der Handgelenkeinsatz nicht aus, der Beschleunigungsweg ist zu kurz und die Bälle fallen ins Netz. Jetzt kommen die Bälle mit Seitrotation ins Spiel, wie auch der "Bananenflip". Hier wird das Handgelenk noch weiter in die Ausholbewegung gebracht, also unter dem Arm hindurch, und hat so einen längeren Beschleunigungsweg. Gleichzeitig wird der Ball seitlich (mit Links-Rechts Rotation) getroffen, was das direkte Abprallen des Balles vom Schläger verhindert. Dadurch wird nicht soviel Vorwärtskatapult erzeugt, der Ball kann besser steigen, das Netz somit überwinden und fällt durch den Anteil der Vorwärtsrotation plus Schwerkraft wieder auf die gegnerische Tischhälfte zurück. Der Einsatz dieses Balls ist gerade aus der Tischmitte besonders gut durchführbar. Aus der äußeren RH geht dies über weniger Vorspannung des Handgelenks nicht so gut.

Aber auch die Seitrotation in anderer Richtung kann dem Flipspieler helfen. Der Ball wird mit steilem oder sogar leicht offenem Schlägerblatt getroffen, leicht rechts vom Ballmittelpunkt aus gesehen. Nun bekommt der Ball eine Rechts-Links Rotation.

Gerade in die äußere VH ein effektiver Ball. (Alles aus der Sicht beschrieben, dass zwei Rechtshänder spielen). Da hier nicht viel Handgelenksbewegung möglich ist, ist der Ball nicht so schnell wie der "Bananenflip" oder "Korbelflip" spielbar, aber dennoch als Variation sehr effektiv.

Nun aber genug der Theorie. Versuchen Sie einfach das "Ausflippen" zu probieren und zu testen. Hierzu bieten sich die folgenden Übungen an. Hier ist entweder als Rückschlag auf den kurzen Aufschlag und als Antwort auf den kurzen Rückschlag nur der Begriff Flip vorgegeben. Probieren Sie die unterschiedlichen Varianten aus.

1. Übung:

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

Spieler A: RHF in VH

VHT in 1/2 VH

VHT/Angriff in RH (mal in VH)

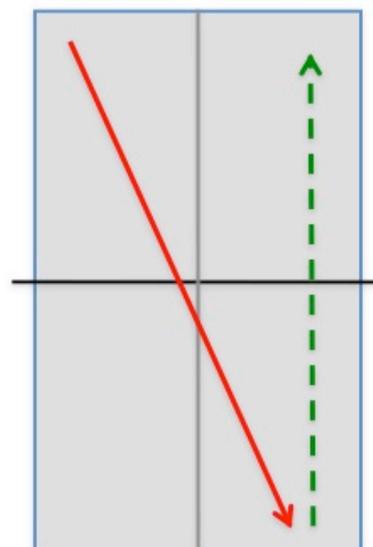
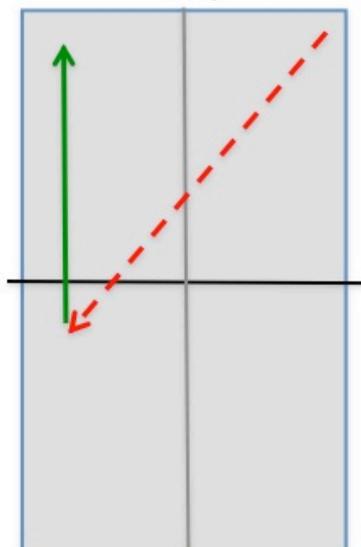
frei

Der Spieler soll die Aufschläge in die kurze RH mit parallelem Flip beantworten, um den Gegner unter enormen Zeitdruck zu setzen. Der zu erwartende Angriff in VH wird nun sofort aggressiv übernommen. Den Flip und den nächsten Ball aktiv zu übernehmen, gehört unmittelbar zusammen.

Übung 1:

Spieler B KA in RH (LA in Mitte - frei)

VHT in 1/2 VH



Spieler A RHF in VH

VHT/Angriff in RH (mal in VH)

frei

2. Übung:

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

Spieler A: RHF eine Ecke

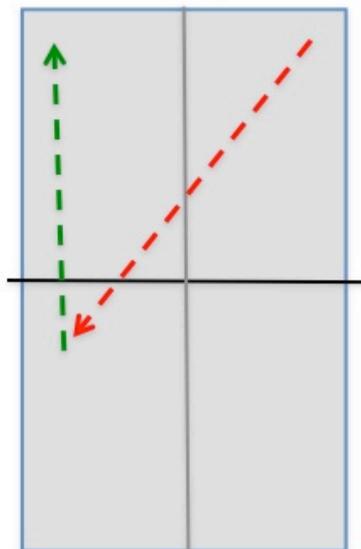
T in RH/Mitte

frei

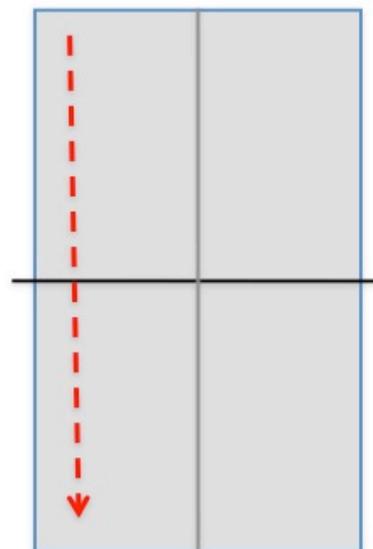
Mit der Platzierung des Flips in die Ecken wird der Gegner unter Druck gesetzt. Dieser wird nun aber auch etwas unberechenbarer antworten. Dennoch soll der nächste Ball aggressiv nachgespielt werden.

Übung 2:

Spieler B KA in RH (LA in VH – frei)



T in RH/Mitte



Spieler A RHF eine Ecke

frei

3. Übung:

Spieler A: KA überall (LA - frei)
RHT - frei)

Spieler B: KR in RH (LR in RH -

RHF Mitte/weit VH

T überall

aggressiver Ball in RH

frei

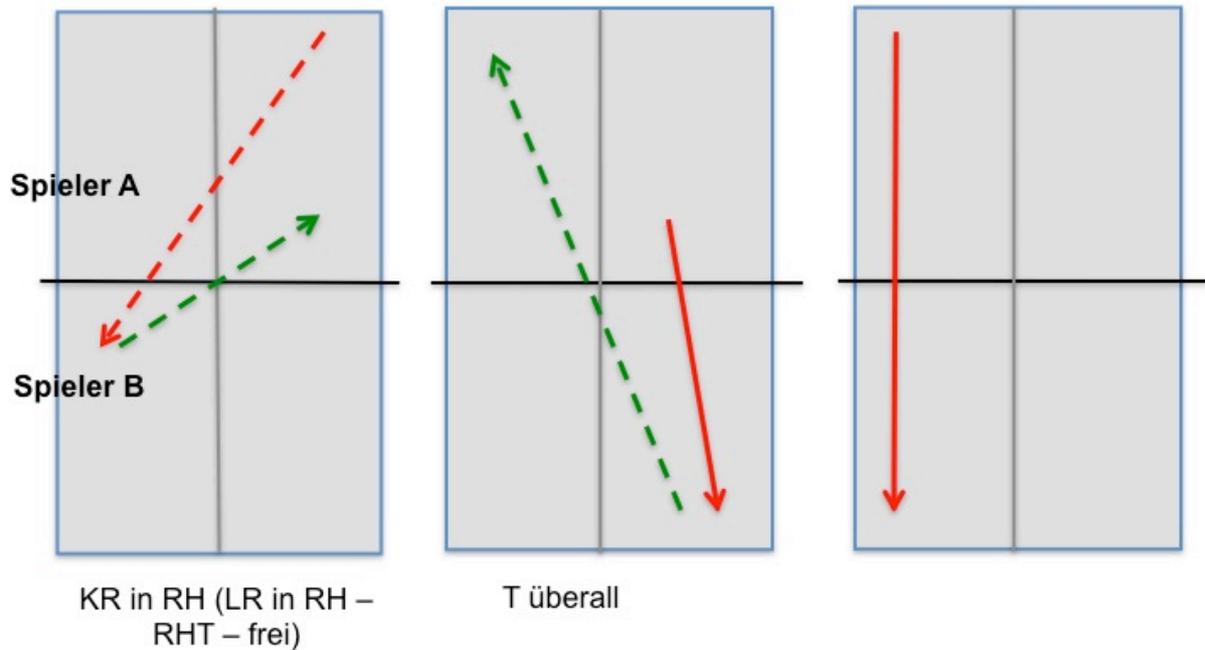
Jetzt wird der Gegner nach dem kurzen Rückschlag in RH direkt unter Druck gesetzt. Auch hier gehört das Nachspielen mit dem nächsten Ball unmittelbar zum Übungsbestandteil.

Übung 3:

KA überall (LA – frei)

RHF Mitte/weit VH

Aggressiver Ball in RH



4. Übung:

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

Spieler B: KR in RH (LR in

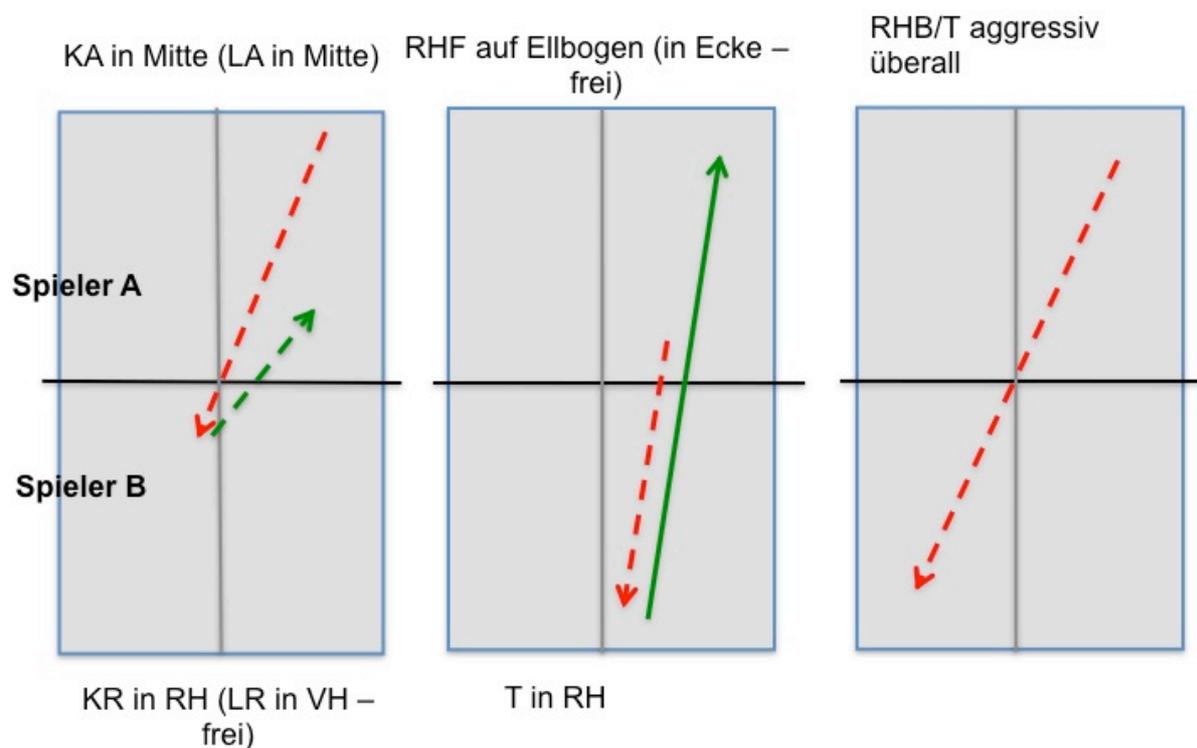
RHF auf Ellbogen (in Ecke - frei)

T in RH

RHB/T aggressiv überall

Hier wird die Kombination RHF und dann aggressiver Ball mit RH trainiert. Der Laufweg ist etwas anders als beim Nachspiel mit VH. Gleichzeitig soll die Platzierungsgenauigkeit beim RHF auf den Ellbogen trainiert werden.

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