

Trainingstipp: Schlagfolge nach Anspiel auf den Ellbogen

Ein wunder Punkt des Tischtennispielers ist der Ellbogen. Jener Punkt, bei dem sich der Spieler entscheiden muss, ob er die Vorhand oder die Rückhand nimmt. Unser heutiger Trainingstipp widmet sich der Situation, dass ein Anspiel in unterschiedlichen Situationen (als Aufschläger, Rückschläger, passiver oder aktiver Spieler) auf den Ellbogen erfolgt, der Punktgewinn hier aber nicht unmittelbar gelingt.

"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

Das Nachspiel des nächsten Balls soll durch diesen Trainingstipp automatisiert und verbessert werden, um in den nicht mehr planbaren Aktionen im Wettkampf dann intuitiv besser zu agieren. Sinnvoll ist es meist, sicher in die Ecke zu spielen, aus der der Gegner – vom Ellbogen ausgehend – agiert hat. Geht er im Blockspiel mit der RH sehr weit in die Mitte, ist für den nächsten Ball die RH-Ecke aber etwas freier, seine Grundposition verschoben. Nun kommen zwei Fähigkeiten ins Spiel: Zunächst muss ich beobachten können, mit welcher Schlagseite mein Gegner im Ellbogen agiert hat und nun muss ich aus praktisch allen Lagen die entsprechende Ecke treffen können.

Völlig automatisiert darf dies aber auch nicht erfolgen, denn auch der Gegner denkt mit. Wenn man beispielsweise Dimitrij Ovtcharov beobachtet, geht er, gerade nach Aktionen mit RH in Mitte, sehr schnell direkt in die RH-Ecke zurück, um das entstandene Loch zu schließen. Jetzt sind natürlich erneute Bälle auf den Ellbogen oder in VH sinnvoll. Um in diesem Fall gut agieren zu können, benötigt der Spieler zunächst aber das "Basisrüstzeug". Man spielt auf den Ellbogen und dann in die Ecke, mit der der andere vom Ellbogen aus agiert hat. So ist die Vorgehensweise auch bei der Übung sinnvoll. In der ersten Hälfte spielt der Spieler die Bälle auf den Ellbogen – dann konsequent in die Ecke, von der aus der Gegner agiert hat. In der zweiten Hälfte bricht der Spieler situationsangemessen aus der Übung aus.

1. Übung: Ellbogen - Ecke

Spieler A: RHB auf Ellbogen

RHB in Ecke mit der T

(nach VHT in VH-Ecke und umgekehrt)

RHB auf Ellbogen

Spieler B: T in RH

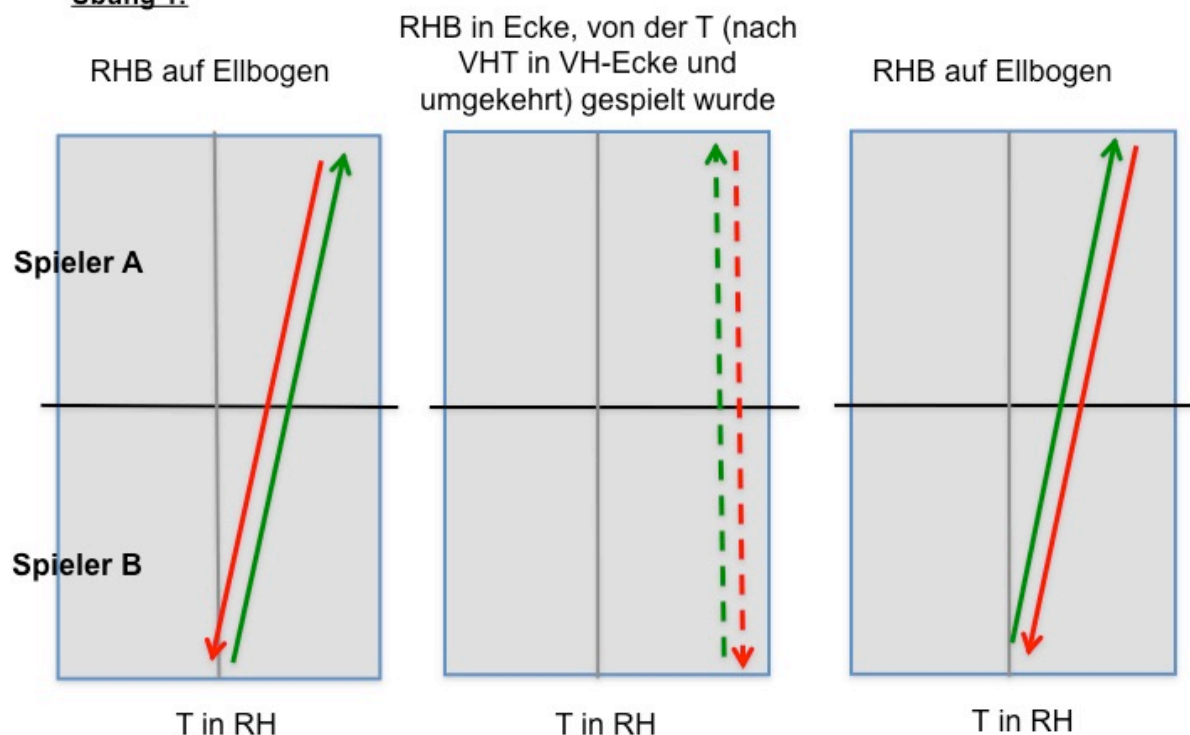
T in RH

T in RH

usw.

Die klassische Übung Mitte - Ecke liegt dieser Übung zugrunde. Mit zwei Veränderungen, auf die besonders der Blockspieler in seiner Platzierung achten muss. Der Ball auf den Ellbogen wird wirklich auf den Entscheidungspunkt gespielt (antwortet der Gegner auf den Ball auf den Ellbogen ständig mit seiner VH oder auch ständig mit seiner RH, ist die Platzierung nicht auf den Ellbogen). Der nächste Ball wird nun konsequent in die Ecke gespielt, aus der der Topspinspieler agiert hat. Eine Variation ist natürlich, dass der Topspin nicht nur in RH sondern beispielsweise in LH oder Mitte kommt.

Übung 1:



Usw.

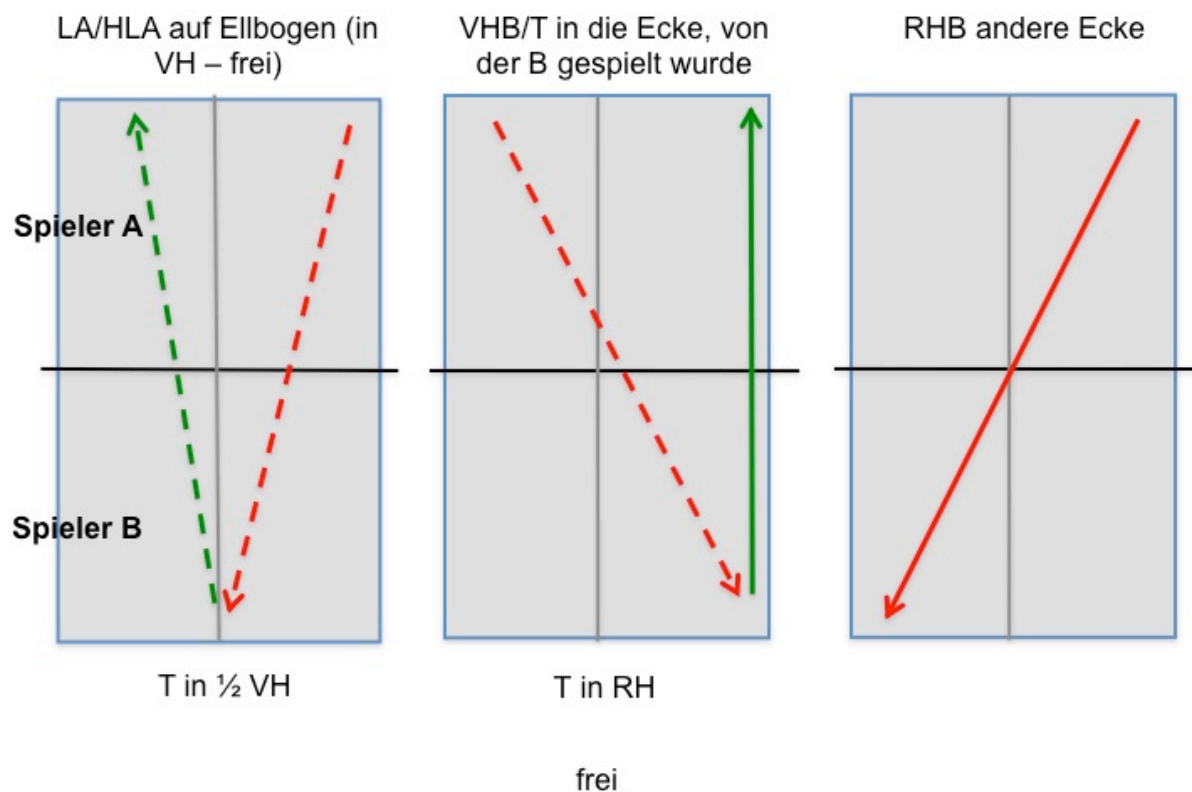
2. Übung: LA auf Ellbogen und nun konsequent in die Ecken

Spieler A: LA/HLA auf Ellbogen (in VH - frei) Spieler B: T in 1/2 VH
 VHB/T in die Ecke mit der B gespielt hat T in RH
 RHB andere Ecke

frei

In dieser Übung wird die gleiche Situation nach langem/oder halblangem Aufschlag ausgeführt. Natürlich kann man hier auch kurze Aufschläge zur Variation hinzunehmen oder den Rückschläger über andere Punkte anfangen lassen.

Übung 2:



3. Übung: Rückschlag auf Ellbogen dann konsequent in Ecke

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

Spieler A: sSch/F auf Ellbogen (in

T in RH

B in Ecke mit der T

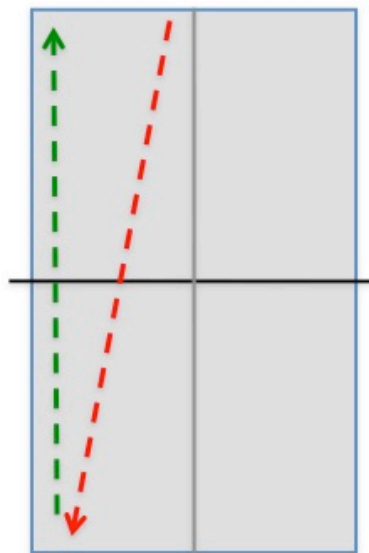
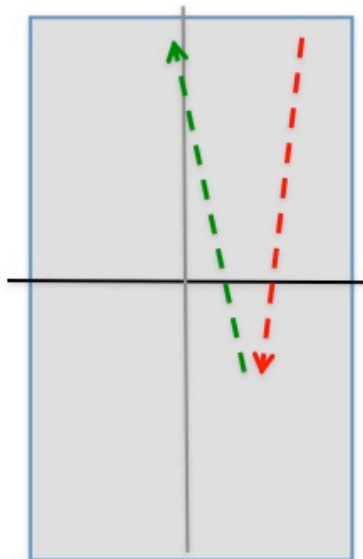
frei

Hier wird das gleiche Übungsschema auf die Rückschlagsituation auf kurze Aufschläge übertragen. Um dem Aufschläger nicht die Möglichkeit zu geben, sich direkt weit herumzubewegen, um in jedem Fall VH spielen zu können, wird ab und zu ein Rückschlag zur weiten VH gespielt.

Übung 3:

Spieler B KA überall (LA – frei)

T in RH



Spieler A Ssch/F auf Ellbogen (in
VH – frei)

B in Ecke, von der T
gespielt wurde

frei

4. Übung: Erster Topspin auf den Ellbogen und dann nachspielen

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

RHT auf Ellbogen

VHT in Ecke mit der B

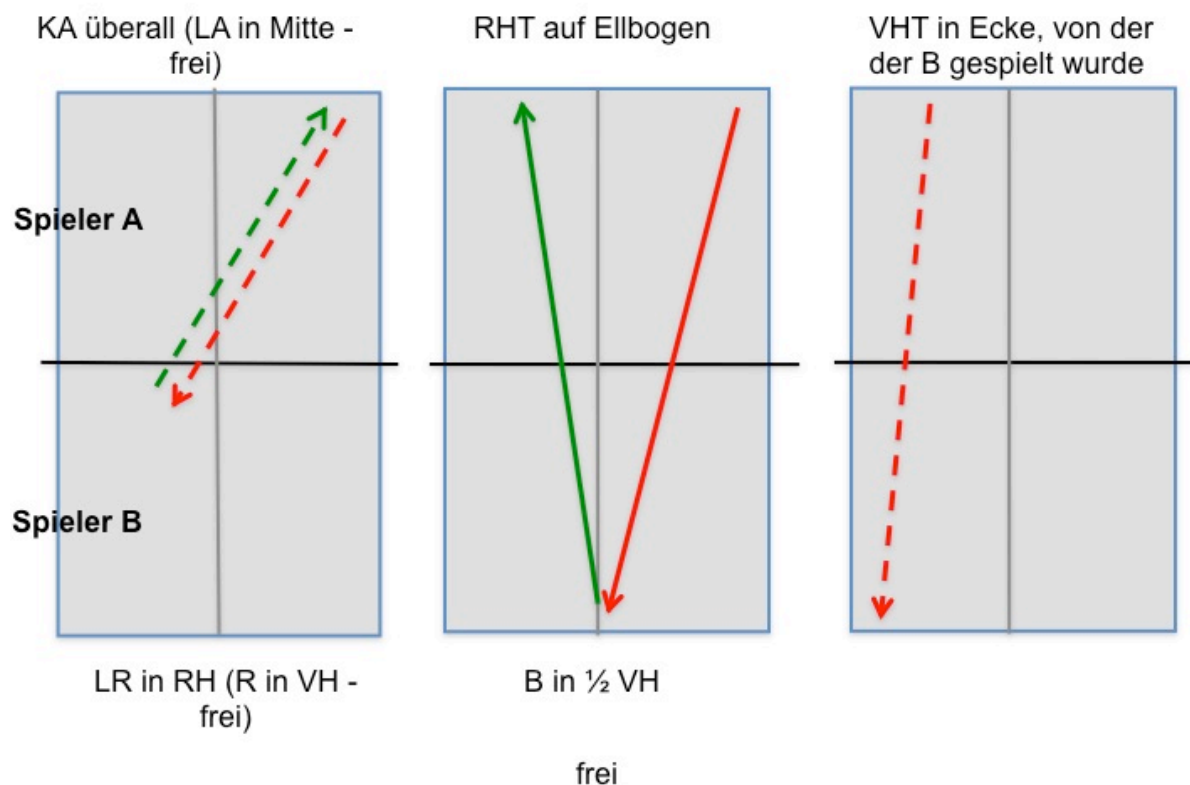
frei

Spieler A: LR in RH (R in VH - frei)

B in 1/2 VH

Natürlich lässt sich auch diese Übung je nach individuellen Gesichtspunkten verändern. Der Rückschlag kann in VH-Hälfte oder auch überall hin erfolgen etc.

Übung 4:



Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (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 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