

Tipp: Bälle über die äußere RH – Bewegung des linken Beins

Gerade im Amateurbereich lässt die Beinarbeit oft zu wünschen übrig – die Bewegungsmechanismen sind nicht so ausgefeilt, wie es möglich wäre. Beim Vorhand-Topspin lässt sich eine ungünstige Schlagposition noch besser kompensieren. Schwieriger ist das Ganze beim Rückhand-Topspin. Wie man es schafft, bei Bällen in die äußere Rückhand mit der Bewegung des linken Beins eine ideale Position zu erreichen, erklärt Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, 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

Der Spieler steht in der Grundposition. Vorbildlich, wie es in jedem Lehrbuch vorgegeben ist. Nun kommt der Ball seitlich über die RH-Ecke hinaus. Bei den meisten Spielern und in den meisten Situationen reicht es nun, den Spielarm in Richtung des Balles zu bewegen, um den Ball zu berühren und meist auch zu schlagen. Hat der Spieler eine gewisse Körpergröße, reicht das auch schon. Der Schlag ist zwar nicht so druckvoll und hat nicht so viel Qualität, aber es fällt nicht besonders auf, weil die Situation nicht so häufig vorkommt bzw. der Fehler nicht direkt passiert. Eigentlich müsste sich das linke Bein weiter nach außen bewegen, um hinter den Ball zu kommen und dem Ball Druck zu verleihen. Dieser Schritt wird aber von vielen Spielern vernachlässigt. So erlernen sie es gar nicht, das linke Bein aus der Grundposition heraus koordinativ zu bewegen. Das Manko zeigt sich dann mit steigender Spielstärke in verschiedenen Situationen und es ist schwierig, sich umzustellen.

Die Eröffnungssituation könnte so aussehen: Der Ball wird extrem weit in RH geschupft. Der Spieler, der aus seiner Grundposition heraus spielt, spielt den RHT weit neben dem Körper. Er steht so nicht in einer Gleichgewichtsposition hinter dem Ball und spielt den Topspin in leicht schwebender Position weder sicher noch besonders gut platziert. Oft fliegt der Ball etwas weiter in Mitte, manchmal unabsichtlich parallel, ohne wirklich Qualität zu haben. Spielt der Gegner den nächsten Ball nun in weite VH, ist es meist geschehen: Der Spieler ist zu spät da und jammert dann über seine fehlende Fähigkeit im Bereich Beinarbeit in die Vorhand. Dabei braucht er aufgrund seiner mangelnden Bewegung in der RH zu lange, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen – das Abstoßen des linken Beins in die VH-Ecke war nicht explosiv genug möglich. Ähnlich passiert es in offenen Ballwechseln, wenn der Ball von Ecke zu Ecke wechselt. Eklatanter fällt dieses Manko der fehlenden Bewegung des linken Beines auf, wenn der Ball weicher, höher und vor

allem kürzer in die äußere RH kommt. Das ist eigentlich eine sehr gute Möglichkeit, mit RH den Ball extrem zu beschleunigen und dem Gegner bei einer einigermaßen gezielten Platzierung keine Chance zu lassen, diesen Ball zu beantworten.

Bewegung des linken statt des rechten Beins nach vorne

Was aber passiert in der Praxis? Entweder ist der Spieler froh, dass er den Ball berührt und spielt diesen Ball nur leicht herüber. Oder er nimmt das rechte Bein nach vorne. Die Beine stehen nun über Kreuz, der Körper hat seine Spannung verloren. Der Schlag gelingt mitunter so: Der Ball geht auf den Tisch, wenn auch keinesfalls ideal, und ein nächster Ball in VH oder auch wieder in RH ist kaum erreichbar, denn der Spieler ist noch dabei "seine Füße zu sortieren". Viel leichter und effektiver ist es, wenn das linke Bein nach vorne geht. Den Schwung dieser Bewegung kann man nutzen, man kommt näher an den Ball und steht auch in einer guten Position für den nächsten Ball. Wenn ein Spieler dies in einer einfachen Situation so durchführt, erkennt er sofort den Vorteil, bekommt es aber in der komplexen Situation nicht hin. Daher beschäftigt sich unserer heutiger Trainingstipp ausführlich damit: Der Spieler (Rechtshänder) soll lernen, aus der Grundposition heraus das linke Bein zu den RH-Schlägen von außen zu bewegen.

Dazu muss er zunächst verstehen, dass ein zu frühes Starten der Ausholbewegung ein Bewegen des linken Beines fast unmöglich macht. Geht der Schläger schnell in RH-Seite, verlagert der Spieler automatisch sein Gewicht auf das linke Bein. Jetzt ist es unmöglich, das linke Bein anzuheben. Also auch bei diesen Schlägen gilt die "gepredigte Regel": Erst darüber nachdenken was wahrscheinlich ist. Dann beobachten, ob die Situation so ist, sich für eine Aktion entscheiden, die Beine bewegen – und erst jetzt geht der Schläger in die Ausholbewegung.

1. Übung: Mitte VH - Ecke

Spieler A: T in RH

Spieler B: 1 x B in die Mitte der VH-Hälfte

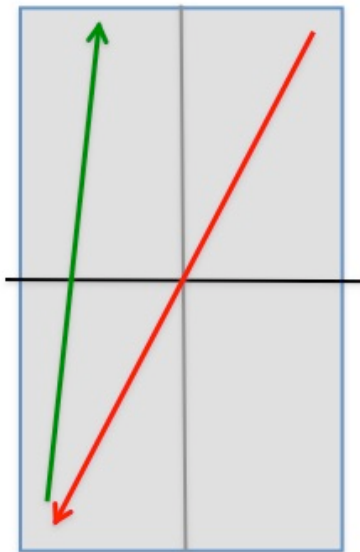
1 x B extrem in eine Ecke

Die hinlänglich bekannte Übung Mitte Ecke wird etwas verändert, um weitere Wege in RH zu haben. Dadurch wird der Spieler seine Grundposition zwischen den Bällen auch etwas verändern und der Weg in weite RH wird größer. Jetzt merkt er, dass ein Schritt in RH-Ecke nötig ist und wird ihn versuchen und Stück für Stück gelingt es auch in dieser einfachen Form, in sein System zu integrieren.

Übung 1:

Spieler A

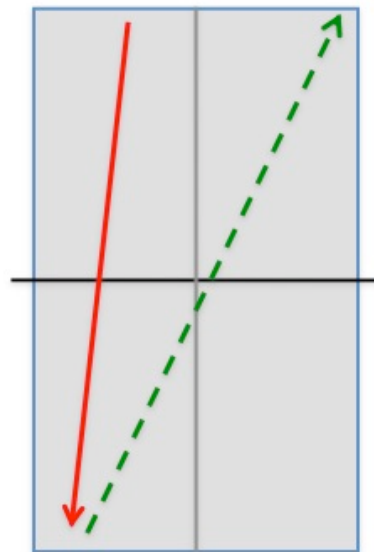
T in RH



Spieler B

1 x B in die Mitte der VH-Hälfte

T in RH



1 x B extrem in eine Ecke

2. Übung: RH- RH

Spieler A: RHT in RH
Ecke

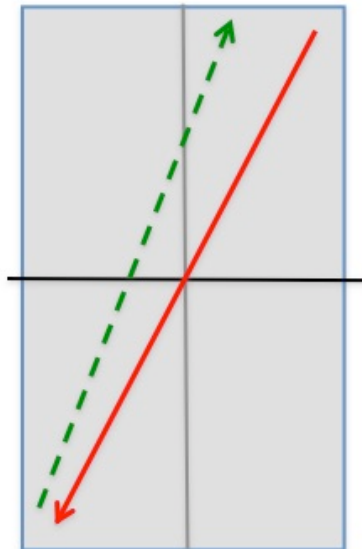
Spieler B: B vom Mittelstrich bis in RH-
Ecke

Auch in dieser Übung verändern wir die einfache Standardübung etwas. Der Blockspieler verteilt den Ball in der ganzen RH-Hälfte bis zur Mittellinie und der Spieler soll alle Bälle mit RH spielen. Normalerweise ist die Tischaufteilung etwas anders und in der Mitte sollte der Spieler die Bälle mit VH übernehmen. Auch zum Training der Beinarbeit bei RH-Schlägen wird dies bewusst mal für ein paar Minuten verändert. Somit muss der Spieler eine Position in der Erwartung der RH-Schläge etwas mehr in Mitte einnehmen und der Weg zur RH wird verstärkt.

Übung 2:

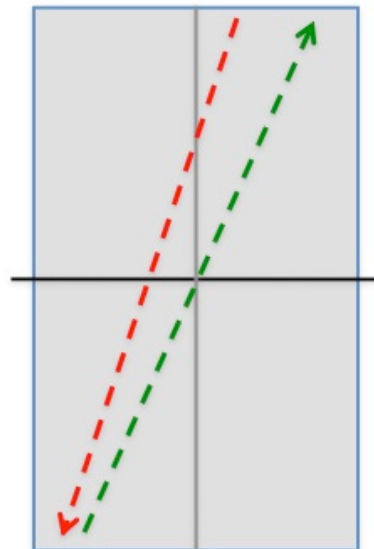
Spieler A

RHT in RH



Spieler B B vom Mittelstrich bis in
RH-Ecke

RHT in RH



B vom Mittelstrich bis in
RH-Ecke

3. Übung: Kurzer Aufschlag -Sch in RH - RHT

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

Spieler B: sSch in RH-Hälfte

RHT extrem in RH

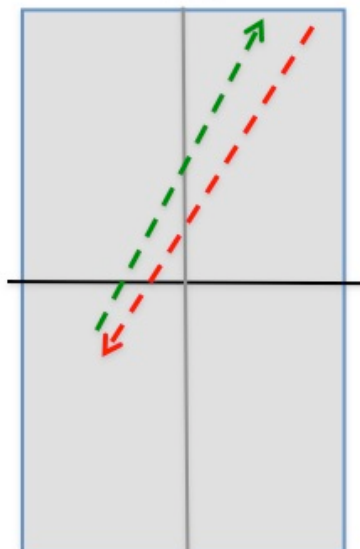
B eine Ecke

frei

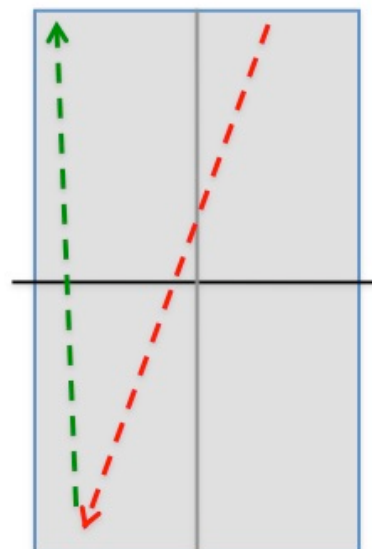
Auch in dieser Übung soll der Spieler bewusst wieder einen größeren Teil als im Lehrbuch mit RH abdecken. Nach seinem Aufschlag soll er auf alle Bälle in RH-Hälfte mit einem RHT in die extreme RH reagieren. In der Mitte wird er hierzu mit dem Handgelenk die Ausholbewegung etwas verändern und mit dem Handgelenk mehr Seitschnitt ähnlich dem bei der RH-Banane spielen. In RH-Ecke muss er für eine gute Platzierung mit dem linken Bein hinter den Ball kommen und ihn im Idealfall sogar leicht seitlich treffen. Diese Umstellung der RH-Techniken ist aber nur möglich, wenn er sein Ausholen verzögert und sich erst mit den Beinen in die Position bringt.

Übung 3:

Spieler A KA in RH (LA in VH – frei)



RHT extrem in RH



Spieler B Ssch in RH-Hälfte (Sch in VH – frei)

B in eine Ecke

frei

4. Übung: Reaktion auf halblange und kurze Bälle in der RH-Hälfte

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

Spieler B: HLR/KR in RH-Hälfte (LR

in RH - frei)

RHT/F in Ellbogen

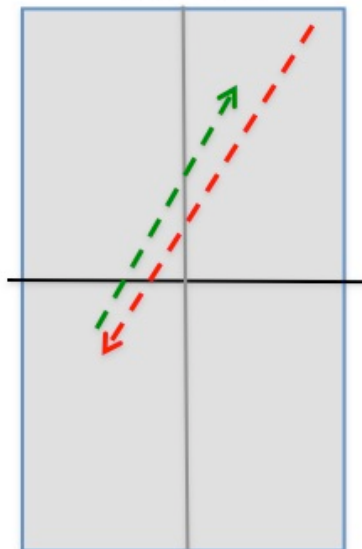
Ball extrem weit in VH

frei

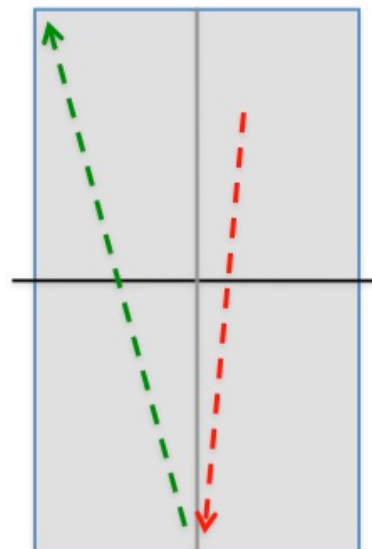
Jetzt geht es darum, auf Bälle, bei denen in RH-Hälfte auch noch eine Bewegung nach vorne nötig ist, zu reagieren und dies möglichst genau und gefährlich. Hier ist es so, dass bei Bällen im Mittelbereich erfolgreicher und gefährlicher gespielt werden kann, wenn das rechte Bein vorgeht. Von außen RH, besonders wenn der Rückschlag über die Seite rausgeht, ist ein guter Schlag und das Weiterspielen allerdings deutlich leichter, wenn der Spieler das linke Bein nach vorne bewegt. Die Übung ist also koordinativ deutlich anspruchsvoller, als es auf den ersten Blick erscheint.

Übung 4:

Spieler A KA in RH (LA in tiefe RH – frei)



RHT/F in Ellenbogen



Spieler B HLR/KR in RH-Hälfte (LR in RH – frei)

Ball extrem weit in VH

frei

5. Übung: Kurz - kurz - Eröffnung aus RH-Seite

kurz - kurz

Spieler B: HLSch/sSch extrem in RH (lang in VH - frei)
überall

Spieler A: RHT

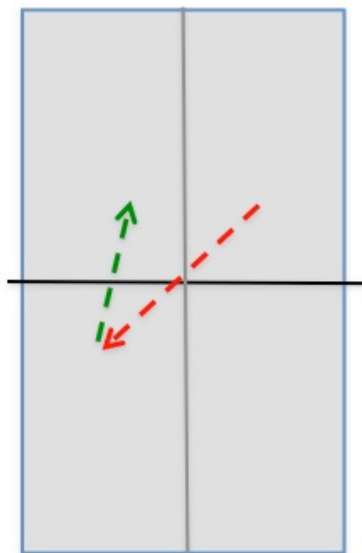
frei

Der Spieler B spielt aus dem kurz - kurz heraus, den Ball plötzlich lang oder halblang über die RH-Seite heraus. Jetzt soll ein guter RHT erfolgen. Die Schwierigkeit in dieser Übung ist, dass der Spieler bei den meisten Bällen zum kurz-kurz der Spieler das rechte Bein nach vorne bewegen muss. Nun muss er, wenn der längere Ball in RH auftaucht, sich dann plötzlich mit dem linken Bein bewegen.

Übung 5:

Spieler B

Kurz - kurz



HLSch/sSch extrem in
RH (lang in VH – frei)



Spieler A

Kurz - kurz

RHT überall

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