

Trainingstipp: So wichtig ist ein gutes Kurz-Kurz-Spiel!

In Zeiten, in denen Angriffstischtennis über weite Strecken das Nonplusultra ist und in denen der Flip nicht zuletzt durch den Bananenflip in aller Munde ist, gerät gerade bei den jüngeren Spielern eines in Vergessenheit: das Kurz-Kurz-Spiel. Gerade in Verhinderung des gegnerischen ersten Topspins kann dieses aber ein gutes und erfolgreiches Mittel sein, weshalb sich Martin Adomeit dem Thema heute im Trainingstipp widmet.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

Viele Spieler betreiben ihr Spiel auf fast einer Ebene und haben im Bereich der Vorwärts-Rückwärtsbewegungen Fähigkeiten eingebüßt. Für ein erfolgreiches Doppelspiel ist der kurze Rückschlag jedoch unabdingbar. Ein Grund, warum die jüngeren Spieler in den Herrenmannschaften eingesetzt werden, ist zwar, dass sie in den Einzeln ein gutes Niveau abrufen, aber im Doppel nicht an das Leistungsvermögen der Gegner herankommen.

Wenn denn mal ein kurzer Rückschlag auftaucht, wird dieser Ball fast direkt lang zurückgespielt, da sowohl die Idee eines nochmal kurzen Rückschlages fehlt oder der Spieler so überrascht und spät am Ball ist, dass es für einen weiteren kurzen Rückschlag nicht reicht. Ein gutes Kurz-Kurz-Spiel hat auch, wenn es recht langsam ist, sehr viel mit extremer Beinarbeit zu tun. Der Spieler muss so lange in einer Grundposition verharren, in der er Topspin auf alle langen Bälle spielen könnte, bis er sieht, dass der gegnerische Ball kurz kommt. Jetzt muss er, damit er selbst kurz legen kann, möglichst früh und nah am Ball sein, um selbst gefühlvoll unter Umständen wieder kurz legen zu können oder auch einen anderen Rückschlag gut ausführen zu können. Außerdem soll er wieder eine Position erreichen, aus der er selbst auf lange Bälle Topspin spielen könnte – und zwar mit Vorhand und mit Rückhand. Ein gutes Kurz-Kurz Spiel ist also extrem beinabeitsintensiv und geht aufgrund der nötigen Bewegung in alle Richtungen auch immer nur aus einer tiefen Bereitschaftsstellung.

Wann ist die Qualität eines kurzen Balles gut? Sicherlich dann, wenn er kurz und relativ flach ist. Am besten liegen der erste und gedachte zweite Aufsprung auf der gegnerischen Tischhälfte auch sehr nah zusammen, denn dann hat der Gegner nur wenig Zeit, den Ball anzunehmen. Um dies zu erreichen, darf der Ball nur ein geringes Flugtempo haben. Anders herum muss er mit möglichst viel Unterschnitt gespielt sein, um die Treffpunkte räumlich auch nah zusammen zu haben. Sicherlich gehört auch die überraschende Platzierung zu einem Qualitätsmerkmal des kurzen Balles sowie die Tatsache, überraschend kurz zu legen. Die oft gehörte Aussage von Spielern "auf den Aufschlag kann ich nicht kurz legen, der war ohne oder mit Überschnitt gespielt" führt sicherlich nicht zu mehr Überraschung. Gerade zu erlernen, auf diese Bälle kurz zu legen, – die Unterschnitterzeugung auf den

Überschnittaufschlag fällt übrigens viel leichter – führt zu Überraschungen, denn hier erwartet der Spieler ja keinen kurzen Rückschlag.

Ein Wort an dieser Stelle an die Trainer: Das Kurz-Kurz-Spiel bedingt richtig durchgeführt eine ungeheure Körperspannung und Konzentration einschließlich einer relativ großen Toleranz der Spieler gegenüber eigenen Fehlern und Unvollkommenheiten. Es ist somit rein zeitlich nicht unbegrenzt in einer Trainingseinheit trainierbar, zumal die Spieler ihren eigenen Bewegungsdrang – Stichworte hier: riesige Topspin-Topspin-Duelle – nicht ausleben können. Sie als Trainer sollten also versuchen, die Spieler noch mehr als bei anderen Trainingsinhalten versuchen zu motivieren. Nur wenn die Spieler ihr Kurz-Kurz-Spiel auch verbessern wollen und verstehen, warum, kann diese Trainingseinheit zu einer guten werden. Zudem sollte man versuchen, Wettkampfformen zu finden bzw. die Inhalte in mehrere Einheiten aufzuteilen.

1. Übung: kurzer Aufschlag - kurz zurück

Spieler B: KA in VH

Spieler A: KR

Ein Spieler macht kurze Aufschläge in VH. Der andere Spieler kommt aus der Rückschlagposition, gleitet am besten mit dem Schläger über den Tisch und legt den Ball kurz ab. Sollte mal ein Aufschlag zu lang springen – je nach Leistungslevel fordern wir den Spieler auch dazu auf, 20 bis 30 Prozent seiner Aufschläge lang zu machen – spielt der Spieler direkt Topspin. Der Rückschlag wird von Spieler B nicht angenommen, um den Aufsprung des Balles genau beobachten zu können: Springt er wirklich mindestens zweimal? Hat er sogar Unterschnitt? Ist er flach genug? Hier gibt es natürlich etliche Möglichkeiten, diese Übung zu verändern oder zu variieren. Aufschlag in RH oder überall, Aufschläge im Schnitt variieren, Wettkämpfe nach dem Motto: Wer schafft die beiden Aufsprünge auf der gegnerischen Tischhälfte nah aneinander. Man kann verbotene Zonen hinten abdecken, die auch beim zweiten Aufsprung nicht erreicht werden, und Stangen, unter denen hergespielt wird, um den Ball flach zu halten, aufstellen sowie die Grundposition mit Klebestreifen markieren.

2. Übung: kurzer Rückschlag und zurück in die Grundposition

Spieler B: KA in VH (LA - frei)

Spieler A: KR in VH (LR - frei)

KR in VH/LR in Mitte

frei

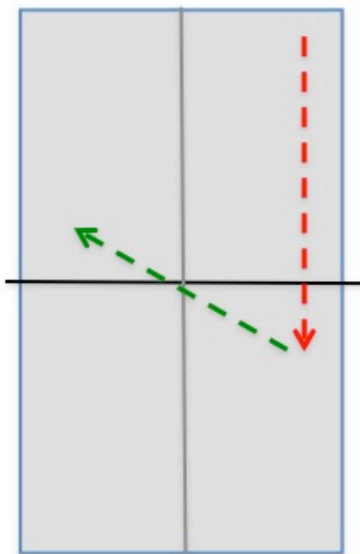
Der Spieler A soll in dieser Übung den kurzen Aufschlag in VH kurz zurücklegen. Der Aufschläger hat nun die Möglichkeit, entweder nochmal kurz zu spielen oder aber den Ball lang auf den Ellbogen zu spielen. Um die Grundposition der Spieler zu erzwingen, darf von beiden Seiten immer wieder eine lange Alternative erfolgen. Diese kann auch sehr gut in Wettkampfform gespielt werden. Wenn der Spieler B auf den Rückschlag direkt Topspin spielen kann und damit punktet, erhält er hierfür drei Punkte. Das gleiche gilt für den Rückschläger, falls ihm dies auf den Aufschlag gelingt. Alle anderen Punkte zählen einfach. Damit forciert man den Willen, kurz zu

legen oder dann eben lang, wenn der andere nicht damit rechnet. Gleichzeitig verharren die Spieler in einer weiteren Position vom Tisch, um die Chance für den Drei-Punkte-Ball wahrzunehmen.

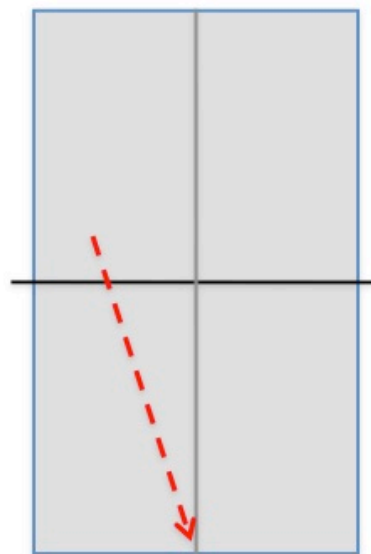
Diese Übung kann man natürlich auch mit Aufschlag oder Rückschlag in Mitte oder RH oder mit komplett freier Platzierung spielen. Es geht also leicht, hieraus Übungen für eine ganze Einheit und mehr zu entwickeln.

Übung 2:

Spieler B KA in VH (LA – frei)



KR in VH/LR in Mitte



Spieler A KR in VH (LR – frei)

frei

3. Übung:

Spieler A: KA überall

Spieler B : KR überall

0 - 5 x kurz - kurz

F in RH

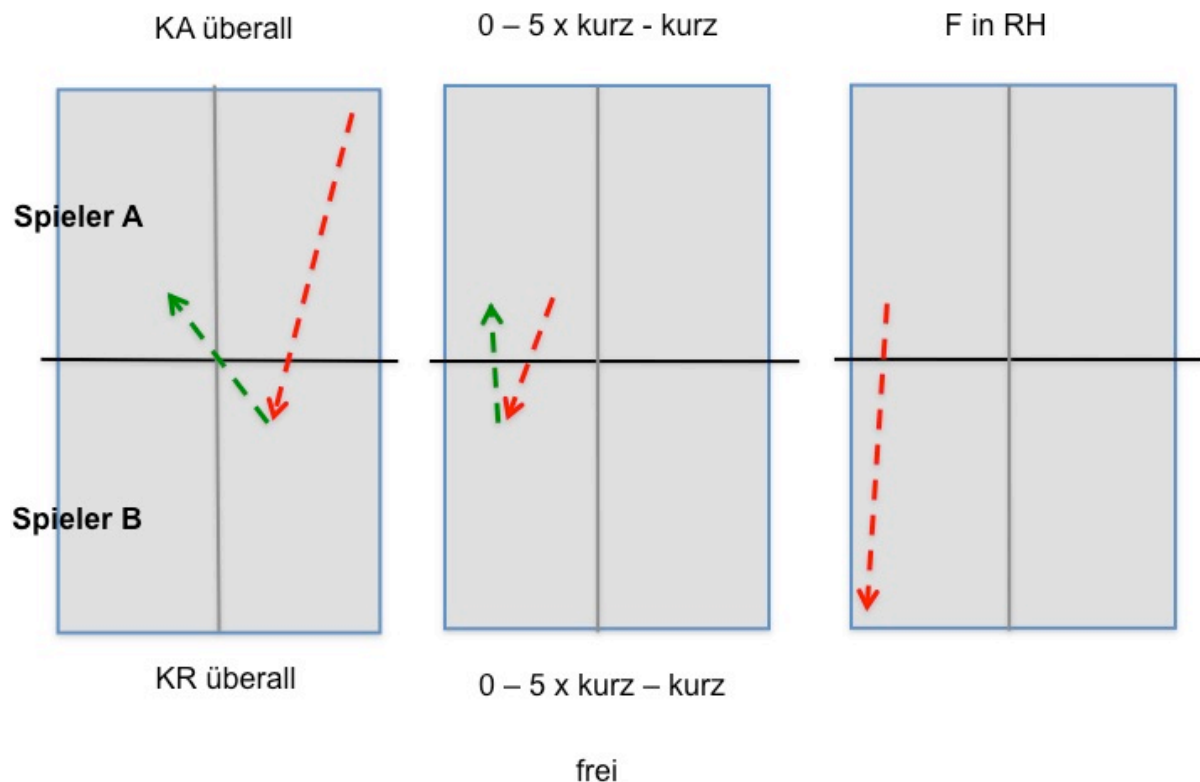
frei

Hier geht es darum, dass der Spieler A aus dem Kurz-Kurz heraus die Chance für den Flip erkennt und ihn dann, wenn der Spieler B sich an den Tisch bewegt, auch erkennt und durchführt. Der Tempounterschied zwischen dem kurzen Ball und dem Flip ist groß und so werden die Laufwege auch größer werden, denn der Spieler B muss auf den Flip recht weit hinten warten und dann zum kurzen Ball nach vorne kommen.

Auch hieraus kann man selbstverständlich Sätze machen, die Platzierung beim kurz-kurz einschränken, den Flip auch an andere Stellen spielen oder beiden Spielern die Möglichkeit zum Flip geben.

Ein Wettkampfvorschlag: Die Übung bleibt wie vorgegeben. Alle Bälle, die nicht zweimal springen würden, können durchgelassen werden. Springen sie wirklich nicht zweimal, ist es ein Punkt für den anderen. Wenn der Spieler den Flip auf den Tisch zurückbringt, bekommt er unabhängig vom Ausgang des Ballwechsels einen Extrapunkt. Gewinnt er den Ballwechsel sogar, bekommt er drei Punkte.

Übung 3:



4. Übung:

Kurz-Kurz-Wettkämpfe

Hier dürfen beide Spieler nur kurz-kurz spielen. Würde ein Ball nicht zweimal springen, darf man ihn durchlassen und bekommt dann den Punkt. Gespielt werden diese Wettkämpfe auf Zeit. Natürlich werden die "Sicherheitsexperten" bei dieser Übung recht hoch spielen, aber sie können sich so auch schwer einen Punkt erkämpfen. Auch werden die Spieler kaum Vorwärts- Rückwärtsbewegungen durchführen, aber dem Gefühl kann dies kaum schaden und sie werden irgendwann merken, auch im Kurz-Kurz Spiel wird das Verteilen der Bälle und die Platzierung wichtig. Je nach Gruppe kann man das Zurückgehen nach jedem Ball fordern, indem man die Spieler auffordert, mit dem Schlagarmbein einen Gegenstand auf dem Boden zu berühren oder Ähnliches.

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