

Trainingstipp: Wege raus aus der tiefen Vorhand

Diese Situation kennen wohl die meisten Tischtennisspieler: Plötzlich kommt der Ball ganz tief in die VH-Ecke und viel mehr als ein Armaustrecken, ein Hinrecken oder Stolpern ist nicht mehr möglich. In unserem heutigen Trainingstipp soll es darum gehen, sich einigermaßen gut aus dieser Position zu befreien, vielleicht sogar mehr als einmal einen Vorteil sprich Punktgewinn aus dieser Situation zu ziehen.

"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

Eine bewusste zielgerichtete Handlung ist aus dieser Position kaum möglich und auch ein schneller Ball kann kaum noch gespielt werden. Welche Antwort ist aus dieser Situation überhaupt noch sinnvoll möglich? Ein gut platzierter paralleler Ball wohl kaum, er würde die ganze RH-Ecke öffnen und die Antwort wäre "tödlich". Ein gezielter Ball auf den Ellbogen ist erst recht nicht möglich und, da der Ball ohne großes Tempo gespielt würde, auch leicht in RH-Ecke zu retournieren. So gibt es nur noch zwei Möglichkeiten: Eine Ballonabwehr, bei der die lange Flugkurve des Balls viel Zeit verschafft. Bei dieser ist die Rotationsentwicklung, die ihn gefährlich macht, aber schwierig, weil der Arm gestreckt ist und auch das Handgelenk eher gestreckt wird, um jeden Millimeter herauszuholen und an den Ball zu kommen. Einen Vorteil bietet die Situation jedoch: Es liegt ein guter Winkel für einen weit diagonalen Ball über die Seitenlinie hinaus vor, wenn man den Ball nicht zu tief erwischt. Gelingt es, diesem Ball mit flacher Flugkurve auch aus dem Handgelenk vielleicht noch etwas Seitschnitt zu verleihen, kann es für den Gegner richtig gefährlich werden und er hat auch nur noch die Möglichkeit, annähernd diagonal zurückzuspielen. Diese Aktion kann aber insgesamt nicht erst in dieser Situation bewusst eingesetzt werden, sondern es gilt sie im Training zu erarbeiten und zu automatisieren, um sie dann automatisch abzurufen, wenn der Spieler in tiefer VH-Ecke erwischt wird. Darum soll es in unseren Trainingsübungen gehen, die natürlich direkt auch mit anderen Trainingsinhalten verknüpft sind. Man läuft bei diesen Übungen also in jedem Fall.

1. Übung: plötzlicher Ball in weite VH und nun wird "gezaubert"

Spieler A: VHT in RH

Spieler B: 2 - 4 x RHB in Mitte RH

VHT in RH

RHB in weit VH

VHT weit diagonal auf Seitenlinie

frei

Um den Reiz bei dieser Übung größer zu machen und dem Spieler das Ziel zu verdeutlichen, bietet es sich an, einen Gegenstand (beispielsweise einen kaputten Ball) auf die Seitenlinie zu legen, den es zu treffen gilt. Den könnte man, wenn er getroffen wird, auch noch weiter nach vorne legen. Oder man fängt mit einem größeren Gegenstand an und macht ihn kleiner. Um den Blockspieler aber auch zu animieren, möglichst gefährlich zu blocken, kann ein Treffen gleichzeitig mit einer Zusatzaufgabe verbunden werden.

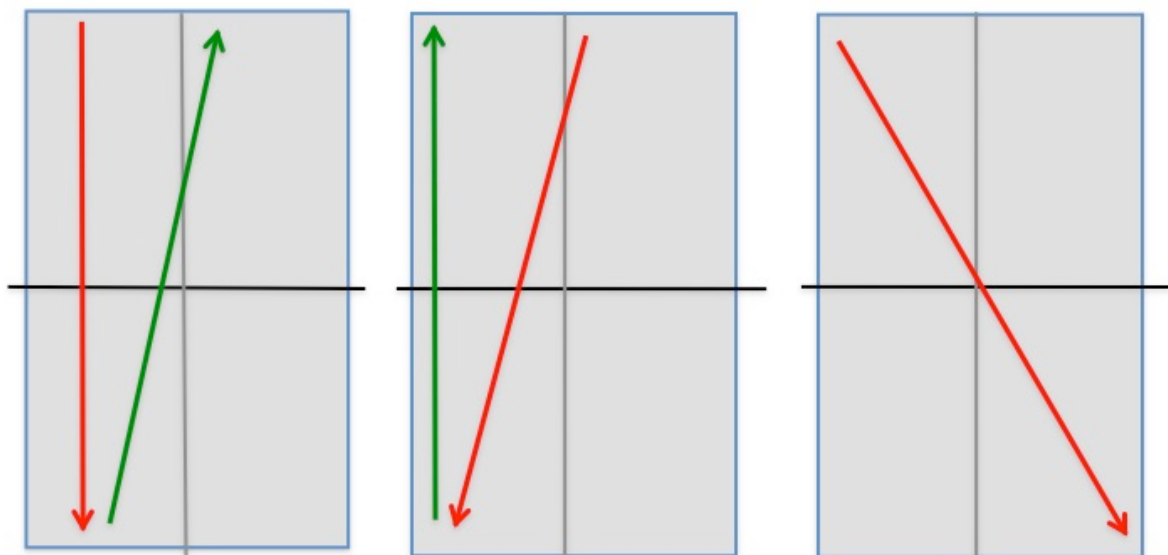
Übung 1:

Spieler A

VHT in RH

VHT in RH

VHT weit diagonal
auf Seitenlinie



2 - 4x RHB in Mitte RH

RHB weit in VH

Spieler B

frei

2. Übung: nach Eröffnung kommt der Block/Gegenzieher in weite VH

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

Spieler B: Sch in Tischmitte bis

VHT in 1/2 VH

VHB/VHT in weite VH

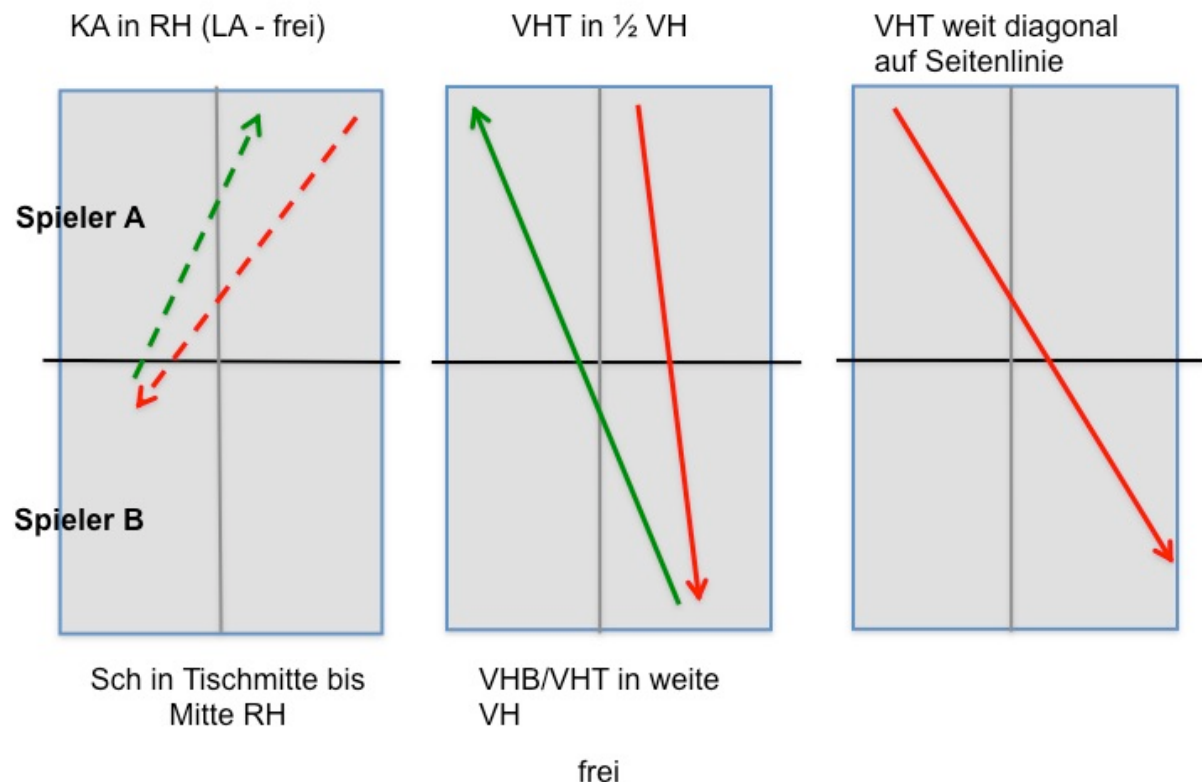
VHT weit diagonal auf Seitenlinie

frei

In dieser Übung weiß der Spieler, wann der Ball in weite VH kommt, er ist also nicht so gut zu überraschen. Es soll aber darum gehen, dass er den Ball aus der weiten VH weit diagonal technisch überhaupt entwickelt und ihn verbessern kann. Auch hier helfen natürlich wieder Ziele auf der Seitenlinie, die es zu treffen gilt. Unter Umständen auch mehrere, die es alle abzuräumen gilt.

Je nach Leistungslevel kann man den ersten Topspin natürlich auch auf den ganzen Tisch platzieren lassen, um auf der anderen Seite die Reaktion im Blockspiel weiter trainieren zu können.

Übung 2:



3. Übung:

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

RHT/VHT auf Ellbogen

RHT/VHT auf Ellbogen

VHT weit diagonal auf Seitenlinie
frei

Spieler B : LR in RH/Mitte (LR weit

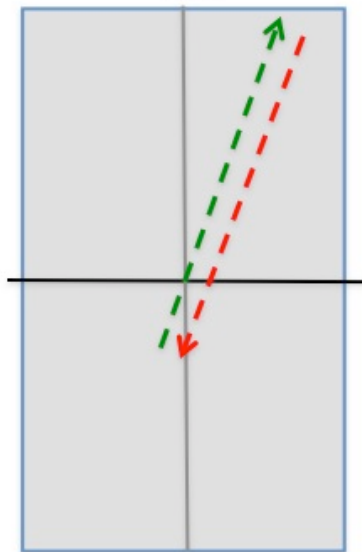
0 - 2 x B in RH/Mitte

B weit in VH

Jetzt weiß der Spieler wieder nicht, wann der Ball in tiefe VH kommt, und muss reagieren. Vorher hat er die Entscheidungen in der RH-Hälfte. So kann der Blockspieler gleichzeitig noch die Situation mittrainieren, wann es für ihn gut ist, in weite VH zu spielen. Diese Übung kann man unter Umständen nach gewisser Trainingszeit für beide Spieler in der Form von Sätzen oder auf Punkte spielen.

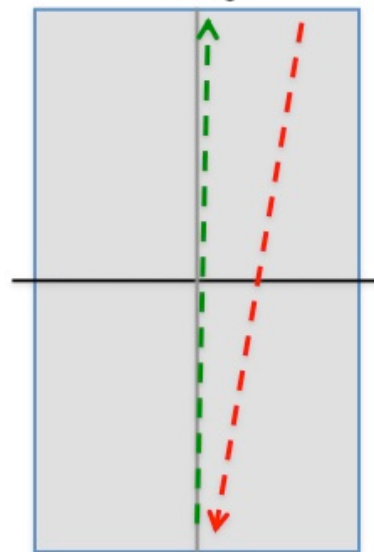
Übung 3:

Spieler A KA überall (LA in VH - frei)
frei)



Spieler B LR in RH/Mitte (LR weit
VH - frei)

RHT/VHT auf
Ellbogen

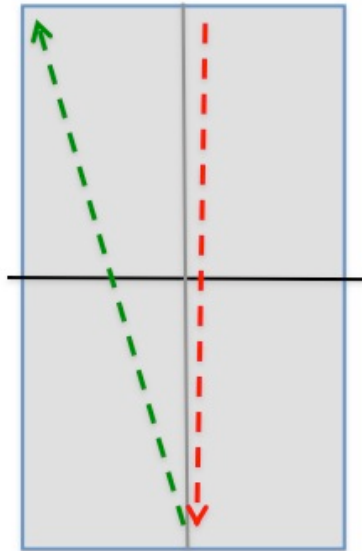


0-2 x B in RH/Mitte

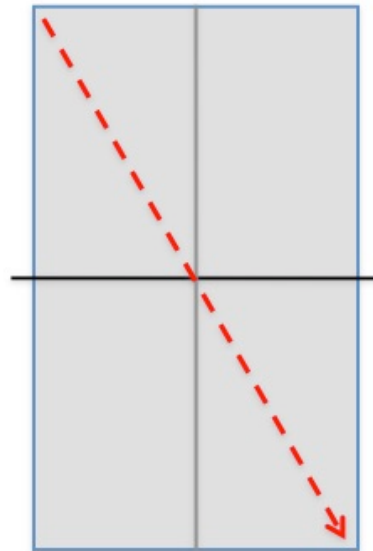
Fortsetzung Übung 3:

Spieler A

RHT/VHT auf
Ellenbogen



VHT weit diagonal auf
Seitenlinie



Spieler B

B in weite VH

frei

4. Übung: aus kurz -kurz in weite VH

1 - 5 x kurz-kurz

Spieler B: F/ssch weit in VH

Spieler A: VHT weit diagonal auf Seitenlinie (VHT pa)

frei

In dieser Übung wird aus dem kurz - kurz direkt in weite VH gespielt. Jetzt soll der Spieler wieder weit diagonal antworten. Wenn er nicht komplett erwisch wird, kann er auch mal die parallele Variante wählen. Das geht natürlich auch, wenn er den Ball mal sehr spät nimmt und ums Netz spielt (auch als Rollomat).

5. Übung: Beinarbeit am Balleimer in Wettkampfform

Drei bis vier Spieler sind in einer Gruppe, zwei Spieler immer gleichzeitig am Tisch. Sie spielen auf schnelle Bälle VHT aus RH-Ecke und VH-Ecke, dann ist der nächste dran usw. Der dritte Spieler der Gruppe spielt die Bälle zu, der unter Umständen vierte sammelt. Auf der den Spielern gegenüberliegenden Hälfte liegt auf der VH-Seitenlinie ein kaputter Ball, den es zu treffen gilt. Trifft ein Spieler, bekommt er einen Punkt und verlässt den Tisch als Spieler. Der Zuspieler wird nun Spieler. Gewonnen hat, wer beispielsweise zuerst zehnmal den Ball getroffen hat.

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