

Trainingstipp: Den Gegner laufen lassen

"Kein TT-Spieler läuft gerne und wenige von ihnen gut." Das ist das Motto des heutigen Trainingstipps. Als Folge dieser Aussage muss ich versuchen, den Gegner laufen zu lassen und das am besten möglichst weit. Es geht heute darum, die Laufwege recht groß zu halten, sofern es im Ballwechsel gelungen ist, den Ball sehr weit nach außen zu spielen. Wenn man nämlich wirklich von Ecke zu Ecke zu spielt, schafft der Gegner es oft nicht, mit einem Sidestep gute Positionen einzunehmen.

"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

Anders herum machen die meisten Spieler zwischen den Bällen nur einen Schritt und spielen dann den zweiten Ball weit neben dem Körper. Dadurch verlieren sie die Kontrolle und gute Antworten werden Mangelware. Es kann auch im Training gehörigen Spaß machen, den Gegner von Ecke zu Ecke zu schicken. Das fordert nach mehreren Ballwechseln dessen Ausdauer und in einer feinmotorischen Sportart wie Tischtennis häufen sich die leichten Fehler. Neben der Präzision des Spiels über die außen ist es allerdings auch nötig, dem Ball etwas Druck zu verleihen. Denn dann muss der Gegner weiter laufen und sich schneller bewegen. Nicht Platzierungen auf die Ecken rufen die größtmöglichen Wege hervor – der Tisch ist nur 1,525 Meter breit –, sondern die Platzierungen auf die Seitenlinien. Natürlich lernt auch der Trainingspartner bei dieser Einheit etwas. Neben einer verbesserten Beinarbeit sollte er die Erkenntnis mitnehmen, dass er sich über höhere Flugkurven und mehr Spin Zeit verschafft und dem Gegner bei entsprechender Qualität des Balles (Rotation und Länge) extreme Platzierungen erheblich erschwert werden.

Viel Spaß dabei, den anderen laufen zu lassen und spektakuläre Ballwechsel zu erleben!

1. Übung: Weite Wechsel von RH-Ecke zur VH-Ecke

Spieler A: 2 x B in 1/2 VH

Spieler B: VHT in VH

B genau in RH- Ecke

RHT in VH

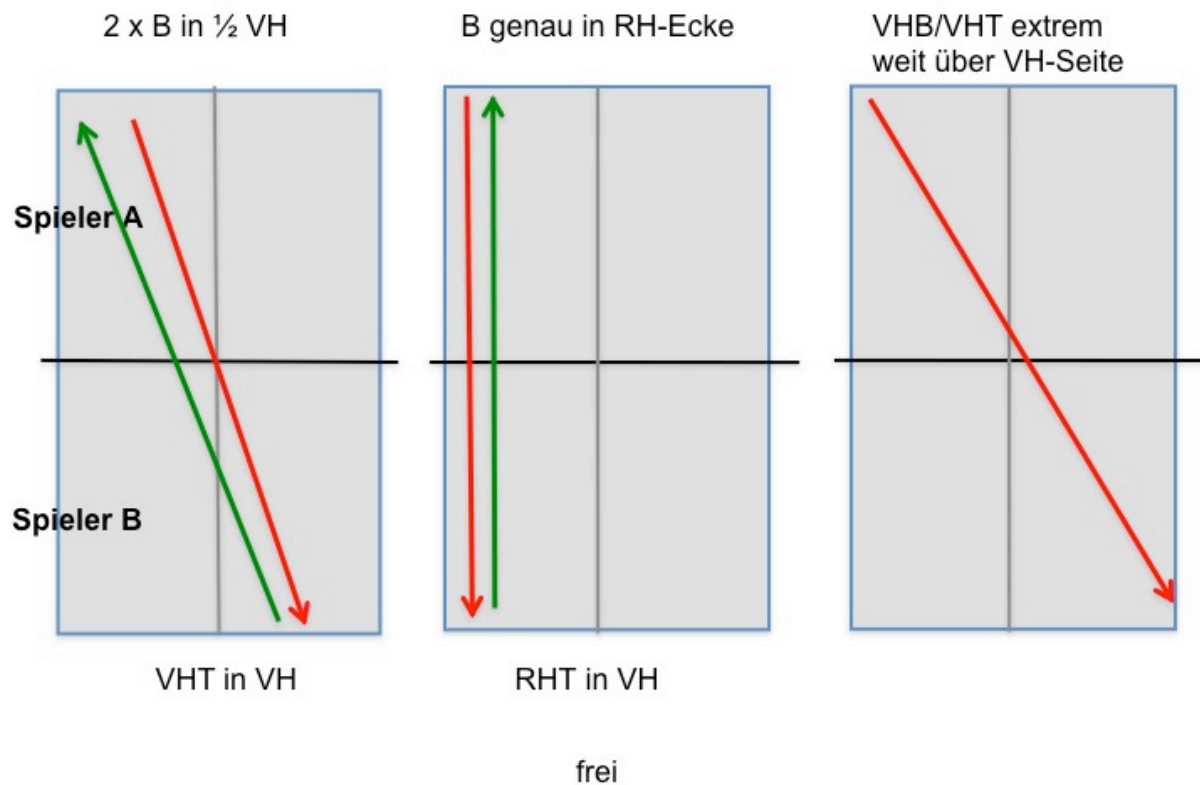
VHB/VHT extrem weit über VH-Seite

frei

Nach zwei Bällen, bei denen man seinen Gegner im VH-Bereich laufen lässt, spielt der Blockspieler in die RH-Ecke an. Nach diesem Wechsel sucht er dann den

extremen Wechsel über die andere Seite. Um nicht die klassischen Wechsel nach 7 oder 8 Minuten zu haben, kann man natürlich den Wechsel bei dieser Übung gut variieren und damit den Reiz für beide Spieler erhöhen. Ein Beispiel wäre: Wenn Spieler B den Ballwechsel im freien Spiel gewinnt (also nachdem der Ball in tiefer VH war), wird gewechselt und der andere Spieler ist in der Rolle des "Gejagten".

Übung 1:



2. Übung: Wechsel von extrem VH zu extrem RH

Spieler A: 2 - 4 x RHB in Tischmitte

Spieler B: VHT in RH

B genau in VH-Ecke

VHT in RH

RHB extrem über RH

frei

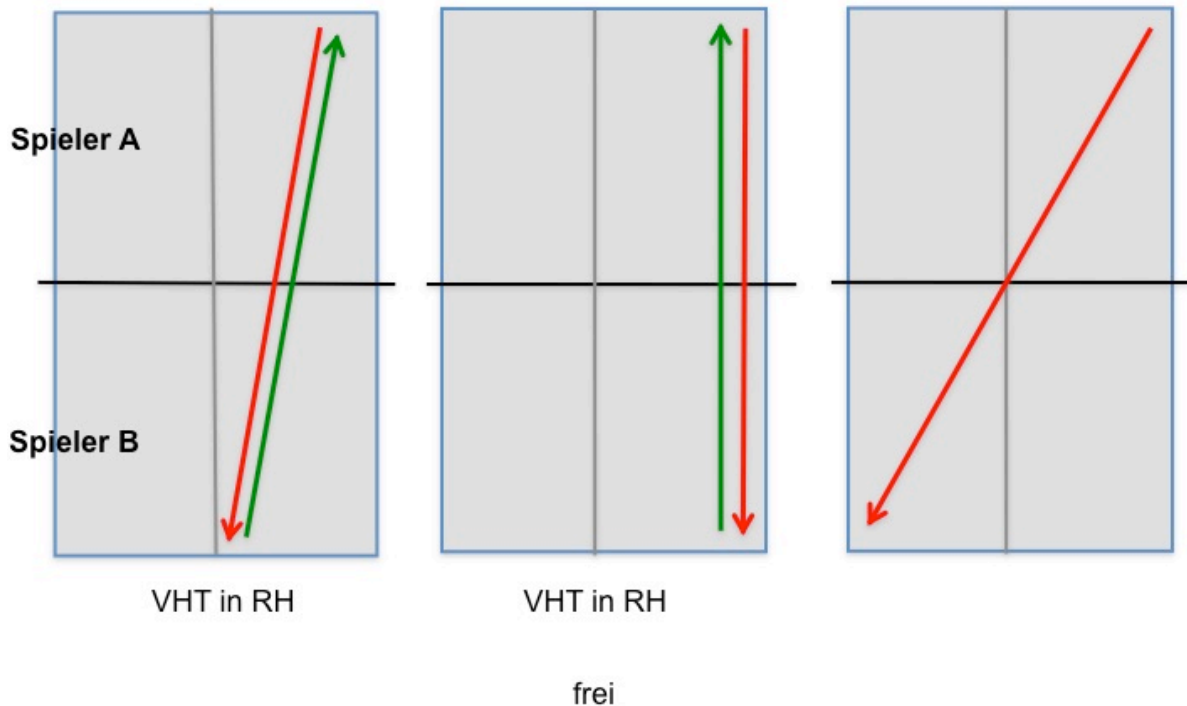
Bei dieser Übung wird die Situation umgedreht. Der Block erfolgt nun mit RH, der erste Ball über außen dann in VH und der nachgespielte Ball in RH-Ecke. Auch hier geht es wie bei allen Übungen nicht darum, dass man in jedem Fall bis zum letzten Ball der Übung kommt. Wenn man vorher schon punktet, ist es eindeutig besser. Aber wenn der Ball aus der VH-Ecke zurückkommt – dies ist in Variation auch mit anderen Platzierungen möglich – dann kommt der nächste Ball auf jeden Fall konsequent in die RH-Ecke. Bälle, die irgendwie in Mitte kommen und die der andere damit noch irgendwie erreichen kann, sind Bälle, bei denen das Übungsziel nicht erreicht wurde.

Übung 2:

2 – 4 x RHB in Tischmitte

B genau in VH – Ecke

RHB extrem über RH



3. Übung: nach Spiel in eine Ecke , Nachspiel in eine der beiden Ecken

Spieler A: LA in VH

Spieler B : VHT in RH

RHB in RH

RHT in RH

RHB in RH

VHT in RH

RHB eine von beiden Ecken

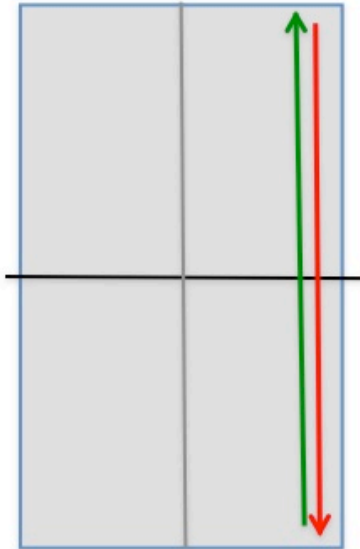
frei

In dieser Übung, die auch statt eines konzentriert durchgeführten Wettkampfaufschlags mit einfachem Rollaufschlag begonnen werden kann, geht es darum, in eine der beiden Ecken nachzuspielen, nachdem der Gegner durch sein Umspringen der RH-Ecke eine Ecke aufgemacht hat. Dies wird natürlich oft die weite VH sein, aber da der Gegner das weiß, kann auch die RH-Ecke gegen den Lauf sinnvoll sein. Platzierungen in die Mitte machen es dem Gegner dagegen sehr leicht. Der VHT in der Umspringsituation kann natürlich auch an andere Stellen, beispielsweise den Ellbogen, platziert werden.

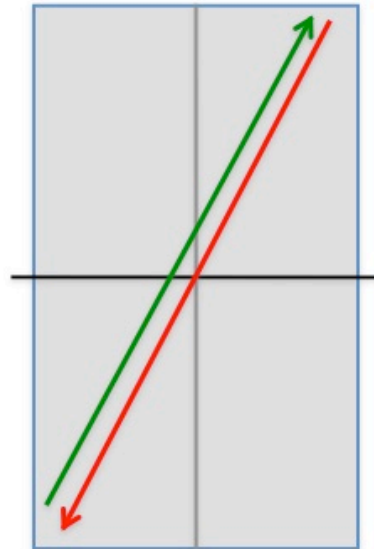
Übung 3:

Spieler A

LA in VH



RHB in RH



Spieler B

VHT in RH

RHT in RH

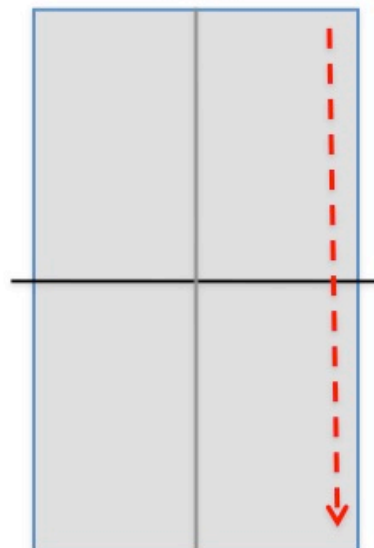
Fortsetzung Übung 3:

Spieler A

RHB in RH



RHB eine von beiden
Ecken



Spieler B

VHT in RH

frei

4. Übung: konsequente Blockplatzierung in der Aufschlag-Rückschlagsituation

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

Spieler B: LR in RH/Mitte

T in RH

B in weite VH

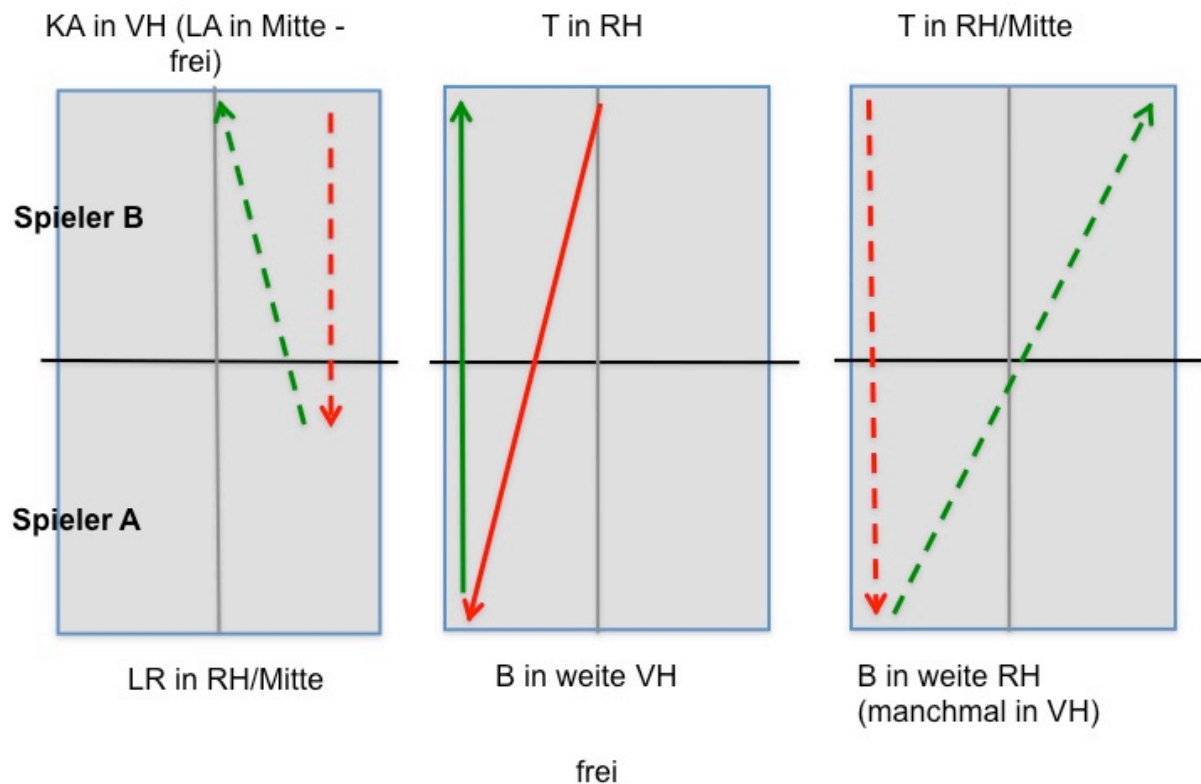
T in RH/Mitte
in VH)

B in weite RH (manchmal

frei

Zunächst wird der Aufschläger vor eine Entscheidung in der Aufschlag-Rückschlagsituation gestellt, um ihn dann in der tiefen VH zu erwischen und – wenn nötig – dann nochmal konsequent nachzugehen. Sowohl wenn der Aufschläger zu weit mit RH in Mitte herübergeht oder mit VH in RH, wird er seine Körperposition aus dem Gleichgewicht bringen und damit Probleme haben, einen guten Laufweg in VH zu haben. Eine derartige Übung in Satzform zu spielen, ist natürlich völlig ohne Probleme möglich.

Übung 4:



5. Übung: konsequente Blockplatzierung nach Anspiel in den Ellbogen

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

Spieler A: LR in VH-Ecke/Seitenlinie

VHT auf Ellbogen
(manchmal in VH - frei)

B/T weit in RH

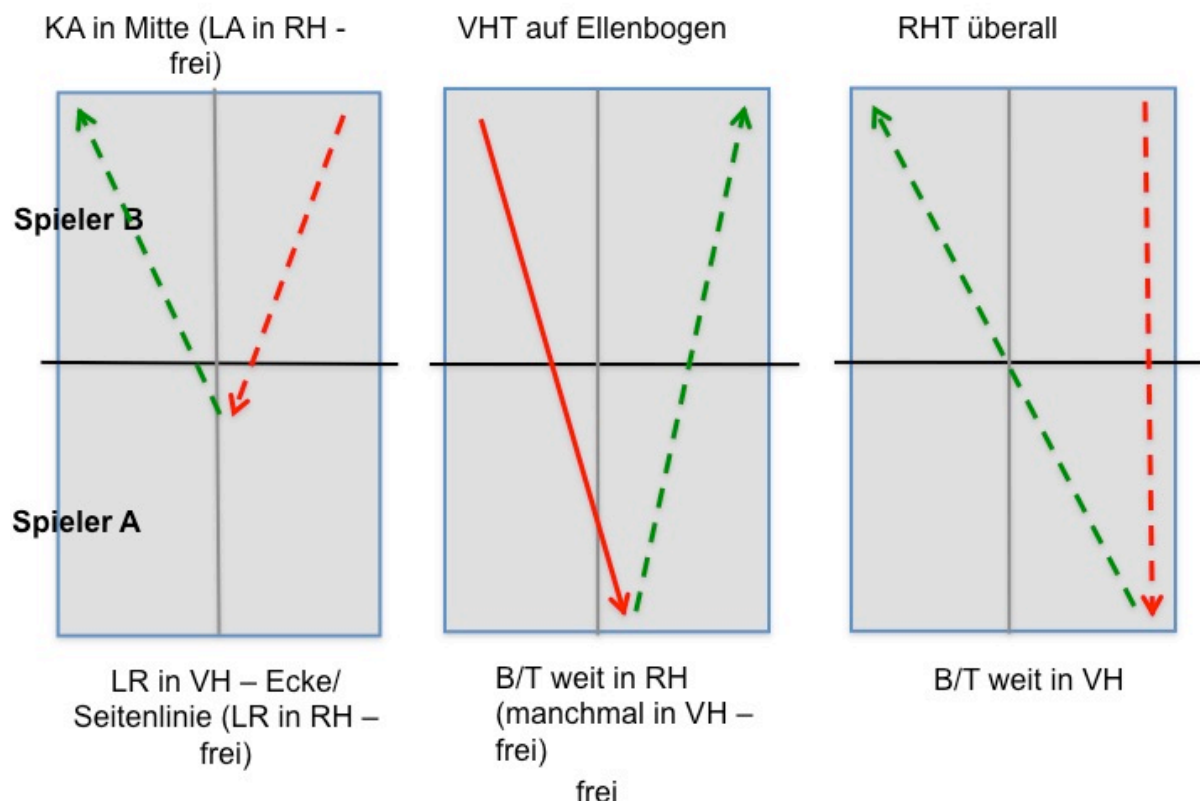
RHT überall

B/T weit in VH

frei

Jetzt wird es für den Blockspieler schwerer, da auch er reagieren muss. Genau in dieser Situation soll er aber versuchen, eine Grundstrategie mit einer Platzierung über die extremen außen aufrecht zu erhalten. Sätze sind so gut möglich, aber auch Aufschlagwechsel alle zwei Bälle in dieser wettkampfnahen Übung.

Übung 5:



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